



Wenn Essen zur Qual wird

IMMER MEHR FRAUEN - UND MÄNNER - LEIDEN UNTER ESSSTÖRUNGEN. UND SIE WERDEN IMMER JÜNGER. DIE WIENER GEBIETSKRANKENKASSE ÜBERNIMMT DIE KOSTEN FÜR EINE UMFASSENDE AMBULANTE THERAPIE - DOCH DIESE SOLLTE MÖGLICHSR RASCH EINSETZEN.

Ein würziges Curry beim Indier, eine künstliche Lasagne im Kreis von Freunden oder ein selbstgebackener, warmer Apfelstrudel – vielen läuft bei dieser Vorstellung das Wasser im Mund zusammen. Die meisten von uns gönnen sich gerne bewusst etwas Gutes, bringt doch Speisen im entsprechenden Ambiente einen ganz besonderen Reiz mit sich. Leider wird in der heutigen Zeit Essen aber auch vielfach missbraucht, etwa als Trostmittel, wenn es einem nicht gut geht, zur Belohnung, wenn man etwas besonders gut gemacht hat, oder als Mittel, um seine Verzweiflung und seine Probleme zum Ausdruck zu bringen. Letzteres ist genau das Problem bei Essstörungen: Dabei drücken vor allem junge Mädchen – aber auch immer mehr Burschen – aus, wie schlecht es ihnen geht. Durch ihre Krankheit möchten sie ihre Umwelt auf ihre Probleme und Verzweiflung aufmerksam machen.

DAS PROBLEM NIMMT ZU. Essstörungen sind also kein Ernährungsproblem, bei dem Betroffene einfach zu viel oder zu wenig essen – vielmehr handelt es sich dabei um das Leitsymptom einer psychischen Erkrankung.

Insgesamt geht man von über 200.000 Österreicherinnen aus, die zumindest einmal in ihrem Leben an einer Essstörung erkranken. In Wien erkranken pro Jahr geschätzte 80 bis 140 junge Frauen neu an Magersucht und 200 an Bulimie (Ess-Brech-Sucht). Sämtliche Essstörungen können alleine oder aber auch als Mischformen auftreten, auch Übergänge von einer zur anderen sind möglich.

ANOREXIE BETRIFFT HAUPTSÄCHLICH MÄDCHEN.

Eine besondere Bedrohung für die Gesundheit stellt die Magersucht dar. Sie bricht am häufigsten bei jungen Mädchen zwischen 10 und 18 Jahren aus. Haben die Eltern einen Verdacht, dass ihr Kind eine Essstörung entwickelt, ist es am besten, sofort Hilfe von außen zu suchen. Gerade für die Anorexie-Therapie gilt: je früher, desto besser. Anlaufstellen sind niedergelassene Kinderärzte oder Kinder- und Jugendpsychiater sowie diverse Frauen- und Mädchenberatungsstellen. Das Institut für Menschen mit Essstörungen „so what“ bietet ein spezielles Therapieprogramm für Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren, wobei der Schwerpunkt in der psychotherapeutischen Behandlung liegt. „Hin-

ter einer Essstörung verbirgt sich in der Regel ein psychisches Problem, eine Belastung, die nicht allein verarbeitet werden kann“, sagt Mag. Marianne Flury, Psychologin und Leiterin des Kinder- und Jugendprogramms im Institut „so what“. In einem Erstgespräch, das von einer Kinderärztin und einer Psychologin gemeinsam mit dem Kind und seinen Eltern geführt wird, erfolgt eine erste Analyse der Situation. In Abstimmung mit der Familie wird ein individuelles Behandlungsprogramm zusammengestellt.

KOSTENLOSE BEHANDLUNG. Damit die Therapie, die über einen längeren Zeitraum dauern kann, nicht etwa an den Kosten scheitert, übernimmt die Wiener Gebietskrankenkasse – und neuerdings auch die NÖ Gebietskrankenkasse – die Kosten. Beim Erstgespräch ist lediglich ein Überweisungsschein vom Haus- oder Kinderarzt mitzubringen. Franz Bittner, Obmann der WGKK: „Dieses Angebot soll bewusst niederschwellig sein. Wenn ein Mensch schon körperlich und seelisch so belastet ist, dann soll er nicht auch noch einen behdrlichen Spießrutenlauf zu bewältigen haben.“



ALLES DREHT SICH UMS ESSEN. Hohlhög werden sollten Eltern in jedem Fall, wenn ihr Kind entweder deutlich weniger isst oder aufhört zu essen, oder auch wenn es beispielsweise nach dem Essen heimlich auf der Toilette verschwindet (um zu erbrechen). Auffällig ist es auch, wenn sich alles nur mehr ums Essen dreht, wenn das Kind alle Kalorienwerte kennt oder für alle kocht und darauf achtet, dass alle essen, selbst aber nichts zu sich nimmt. Bei manchen entwickelt sich auch ein übersteigerter Bewegungsdrang, wie exzessives Treppensteigen oder Sit-ups nach dem Essen.

Von Magersucht spricht man, wenn Betroffene mehr als 15 Prozent ihres Gewichtes (vom Normalgewicht ausgehend) abnehmen. Einen weiteren Hinweis gibt der BMI, der Body-Mass-Index. Als Faustregel gilt: Fällt der BMI unter 17, ist Vorsicht geboten. „Bei Anorexie-Kranken ist aber auch die Wahrnehmung des eigenen Körpers massiv gestört“, so Mag. Flury. „Sie fühlen sich auch dann noch zu dick, wenn sie bereits lebensgefährlich an Gewicht verloren haben.“ Mit der Zeit zeigt der Körper durch das Hungern Symptome wie Kältegefühl, Müdigkeit, nied-



„Die Behandlung von Essstörungen führt über die Psyche. Die Therapie erfordert Zeit und Geduld und schließt die ganze Familie mit ein.“

Mag. Marianne Flury

rigen Blutdruck und Unterzuckerung. Durch einen Kallummangel kann es sogar zu akut lebensbedrohlichen Problemen kommen. Nimmt ein Mädchen mehr als 15 Prozent des Körpergewichts ab, kommt es außerdem zu Veränderungen im Hormonsystem. Die Regelblutung hört entweder auf oder tritt nicht ein, die hormonelle Pubertät verzögert sich (siehe Kasten).

WOHER KOMMT EINE ESSSTÖRUNG? Über die tatsächlichen Gründe, die zu dieser Krankheit führen, gibt es bislang keine klaren Definitionen. Es ist nicht nur der übertriebene Schlankeitswahn, der immer wieder durch die Medien suggeriert wird und sich negativ auf das Selbstbild der jungen Menschen auswirkt. Meist kommen mehrere Faktoren zusammen. So kann ein gestörter Ablösungsprozess vom Elternhaus eine Anorexie auslösen, etwa Loyalitätsprobleme, wenn Eltern sich trennen. „Doch nicht jedes Scheidungskind ist automatisch anorexieligefährdet“, betont die Psychologin. „Oft hat es ein Pubertätender gerade in harmonischen Familien schwer, seine Eltern in dieser Phase auch einmal abzulehnen. „Eigene hochgesteckte Ziele, ein übersteigertes Verantwortungsgefühl oder Unsicherheit angesichts eines bevorstehenden Entwicklungsschrittes – auch das können Gründe für die Magersucht sein.“

MACHT UND KONTROLLE. Das Problematische dabei: Das betroffene Kind sieht in den allermeisten Fällen keinen Handlungsbedarf, es fühlt sich nicht krank und hat mit dem Hungern kein Problem. Das radikale Hungern hat aber auch mit Macht zu tun. Macht über den Körper, Macht über den Hunger, Aufmerksamkeit bekommen. Die Therapie kann mögliche Probleme in der Familie aufdecken und bewusst machen.

FAMILIENTHERAPIE. Bei der Behandlung von Essstörungen liegt der Schwerpunkt neben der unbedingt notwendigen medizinischen

GRAVIERENDE GESUNDHEITLICHE AUSWIRKUNGEN VON ESSSTÖRUNGEN:

- ▶ Trockene Haut, brüchige Haare, Lanugobehaarung (Flaum) aufgrund hormoneller Veränderungen
- ▶ Osteoporose-Anzeichen bereits mit 30 Jahren
- ▶ lebensbedrohende Herz-Kreislauf-Beschwerden
- ▶ Konzentrationsschwäche, Leistungsabfall und Depressionen
- ▶ Gefahr der bleibenden Unfruchtbarkeit
- ▶ Langfristig kann eine Anorexie im schlimmsten Fall zum Tod führen.

Hilfe bei Essstörungen für Betroffene und Angehörige:
www.sowhat.at • Tel. 406 57 17

Betreuung auf der Psychotherapie. „Man muss mit den Betroffenen Geduld haben und ihnen die Zeit geben, die sie brauchen“, so Mag. Flury. „Die Eltern sollten von Anfang an in die Behandlung miteinbezogen werden, da oft gerade in der Familie die größten Ressourcen für eine Heilung liegen. Insgesamt gibt es gute Chancen, gemeinsam in enger Zusammenarbeit von Ärzten, Psychologen, Psychotherapeuten, Eltern und Kindern mit der Krankheit fertig zu werden.“

HILFE FÜR ELTERN. So hart der innere Kampf und der Leidensdruck der Anorexie-Kranken auch ist, betroffene Eltern stehen vor einem nicht weniger massiven Problem – und werden dabei oft an ihre persönlichen Grenzen getrieben: Sie versuchen zumeist, ihr Kind zum Essen zu motivieren, müssen aber feststellen, dass die Situation dadurch eher noch schlimmer wird. „Die Gründung einer Selbsthilfegruppe für betroffene Eltern wäre ein wichtiger Schritt in unserem Gesamtkonzept“, so Mag. Flury. „Das kann aber nur mit der Unterstützung durch die Eltern realisiert werden.“

Sigrun Rux