



#hunger

INSTAREXIA NERVOSA. Thigh Gap, Bikini Bridge, Belly Button Challenge, A4 Waist – Magerrends auf *Instagram* schockieren momentan die Welt. Die WIENERIN auf der Suche nach den Hintergründen.

TEXT *Lucie Knapp* FOTOS *Julian Mignot, Getty Images, beige stellt*

Schlankheitswahn auf *Instagram*. Monat für Monat tauchen neue Bilder und Hashtags auf, die extrem dünne Körper idealisieren. Trends, die uns schockieren, aber vor allem Jugendliche betreffen. Lisa Tomaschek-Habrina, Leiterin des Essstörungeninstituts *sowhat*, meint: „Essstörungen wie Anorexie, Bulimie und Binge Eating manifestieren sich meistens in der Pubertät. Besonders junge Frauen, die sich ohnehin schon nicht besonders wohl in ihrem Körper fühlen, sind sehr anfällig für Trends von außen. Diäten sind oft Auftakt für ernst zu nehmende Störungen.“

KÖRPERSCHEMA

Sie erklärt: „Während klassische Anorektikerinnen die Nahrungsaufnahme auf ein absolutes Minimum reduzieren oder sogar komplett einstellen, essen Bulimikerinnen oft große Mengen hochkalorischer Speisen, die sie danach wieder erbrechen. Binge Eater (Binge = Gelage) haben ähnliche Essattacken wie Bulimiker, erbrechen aber nicht, was oft zu Übergewicht führt. Orthorektikerinnen essen nur rigid ausgewählte, gesunde Nahrung und schränken sich damit stark ein.“ Allen Formen ist gemein, dass sich die Gedanken der Betroffenen fast ausschließlich um Essen und des-

sen Auswirkungen auf den Körper drehen. Die 41-jährige Ines bestätigt das: „Bei mir ging es mit 14, 15 los. Ich war zuerst bulimisch, dann magersüchtig. Anfangs war es relativ harmlos, aber dann entwickelte ich Essanfälle mit völligem Kontrollverlust. Als sich irgendwann der Brechreiz nicht mehr auslösen ließ, war große Panik angesagt. Ich habe umgestellt und nichts mehr gegessen. Alles drehte sich ums Abnehmen und die Figur.“ Dazu kamen eine Depression und massive Stimmungsschwankungen. „Ich war total am Sand – kraftlos, unglücklich und extrem ängstlich.“ Die Oberösterreicherin suchte sich Hilfe, schaffte den endgültigen Absprung aber erst mit 26.

Als Mutter von zwei Töchtern mit sechs und acht Jahren meint sie: „Ich bin froh, dass sie noch keine Ahnung haben, was eine Diät ist, und hoffe, dass das lange so bleibt. Denn der Druck für Teenager ist heftig. Das beginnt bei den Spielzeug-Themenwelten für Mädchen, die mit ganz dünnen Frauenfiguren arbeiten und sich nur um das Aussehen drehen, und wird mit Fernsehformaten wie *Germany's Next Topmodel* auf die Spitze getrieben. Online kann man dann so tief in das Gebiet eintauchen, dass man glaubt, die ganze Welt dreht sich um nichts anderes. Das verzerrt die Realität komplett und man kann schnell den Boden unter den Füßen verlieren.“

VORBILDWIRKUNG

Julia Philipp, ärztliche Assistentin in der Ambulanz für Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen im *AKH Wien*, erklärt: „Es gibt Untersuchungen, die belegen, dass die Beschäftigung mit schönheits- oder schlankheitsbezogenen Inhalten sogar bei gesunden Leuten zu einer Verschlechterung der Stimmungslage, der Selbstwahrnehmung, der Selbstbewertung und der Zufriedenheit mit dem eigenen Körper führt; egal ob auf *Instagram* oder in Frauenmagazinen. Da reicht allein die Betrachtung

der Bilder. Natürlich spielen bei der Entstehung einer Essstörung sehr viele Faktoren zusammen. Das Schönheitsideal und der soziale Druck sind aber sicher ein Teil davon. Bei jenen, die bereits an einer Störung leiden, kann die Krankheit dadurch gefördert und aufrechterhalten werden und sie rutschen möglicherwei- ➤



„Ich war am Sand – kraftlos, unglücklich und extrem ängstlich.“

„Über das Handy sind die Inhalte *ständig und unzensiert* verfügbar.“

se tiefer hinein.“ Über die digitale Vernetzung potenziert sich der Kreislauf aus Unzufriedenheit und Optimierungszwang.

LOST IN (CYBER)SPACE

Julia Philipp vom AKH: „Jugendliche Patienten sind ganz stark mit dem Online-Thema konfrontiert. Über das Handy sind die Inhalte ständig und unzensiert verfügbar. Vernetzt man sich über *WhatsApp*, bekommt man aktiv Nachrichten aufs Handy geschickt. Wenn Patienten im



Heilungsprozess beschließen, sich zu distanzieren, weil es ihnen nicht gut tut, ist es viel leichter, kein Magazin zu kaufen, als aus einer Gruppe auszusteigen. Das private Phänomen wird mit einer – wenn auch kleinen – Öffentlichkeit geteilt. So kommt eine soziale Verpflichtung dazu. Man will die Kontakte nicht aufgeben, möchte seine Follower nicht enttäuschen ... Das macht es viel schwieriger, dem Reizthema zu entkommen.“

Ähnlich wie ein destruktiver Freundeskreis kann die digitale Peer Group ein Krankheitsverstärker sein. Ines als ehemalige Betroffene meint: „Wenn es damals bei

mir schon Pro-Anorexie-Seiten, -Foren und -*WhatsApp*-Gruppen gegeben hätte – ich weiß nicht, wie das mit mir ausgegangen wäre.“

Julia Philipp bestätigt den Eindruck: „Es besteht definitiv die Gefahr, dass sich Leute vernetzen, um die Krankheit aufrechtzuerhalten und mitunter gefährliche Tipps auszutauschen. Es gibt sehr radikale Gruppen, bei denen Wettbewerbe stattfinden, Figuren verglichen werden und sich die Gruppenmitglieder unter massivem Konkurrenzdruck beim Hungern anspornen.“ **Brandgefährlich** ist dabei, dass man bei virtuellen Kontakten nie weiß, wer tatsächlich hinter einer Telefonnummer oder einem Profil steckt. Die Schweizer Journalistin Nadja Brenneisen vom Magazin *Vice* recherchierte, wer sich hinter sogenannten „Pro-Ana-Coaches“, die Hilfe beim Abnehmen per SMS oder *WhatsApp* anbieten, verbirgt: zumeist Männer. In ihrem Fall ein pädophiler Sadist, der versuchte, ihre vermeintliche psychische Instabilität auszunutzen – das Horrorszenario schlechthin. Die Polizei ermittelt.

Doch es gibt auch Positives. Julia Philipp: „Aus der Forschung ist bekannt, dass für die Patientinnen die Vernetzung über soziale Medien sehr wichtig ist, weil sie oft sozial isoliert sind. Sie fühlen sich vom Umfeld nicht verstanden und alleine gelassen. Das Internet bietet ihnen die Chance, sich auszutauschen und unzensiert Gefühle ansprechen zu können.“

POSEN UND POSTEN

Medien haben eine große Verantwortung, und das ist auch den Machern von *Instagram* klar. In einem Statement für die WIENERIN teilen sie mit, dass ihre Teams konstant Hashtags beobachten und analysieren. Werden Begriffe wiederholt missbraucht, reagiert man sehr schnell und

sperrt sie. Allerdings hat *Instagram* die Erfahrung gemacht, dass es bei selbstverletzendem Verhalten, zu dem Essstörungen gehören, nicht hilfreich ist, die Inhalte ganz unsichtbar zu machen. Viele User empfinden den Austausch als wichtigen Teil ihrer Genesung. Sucht man jetzt Worte wie „anorexia“, „A4waist“ oder „bulimia“, erscheint ein Warnhinweis mit Verweis auf Hilfsangebote und man bekommt nur die harmloseren Posts gezeigt. Postet man selbst, verschickt die Social-Media-Plattform, die in dem Bereich eng mit Gesundheitsorganisationen zusammenarbeitet, E-Mails mit Informationen darüber, wie und wo



„Wir reagieren sofort auf Posts, die zu selbstverletzendem Verhalten anregen.“

INSTA-GLOSSAR

THIGH GAP – Spalt zwischen den Oberschenkeln bei geschlossenen Beinen. Als Maßstab besonders gefährlich, da das mehr mit dem Knochenbau als dem Körpergewicht zu tun hat.

BIKINI BRIDGE – wenn in Rückenlage die Bikinihose von Hüftknochen zu Hüftknochen spannt.

A4 WAIST – ein hochgestelltes A4-Blatt wird vor den Bauch gehalten. Das soll beweisen, dass die Taille schmäler als das Blatt ist.

BELLY BUTTON CHALLENGE – Arm wird hinter dem Rücken über die Hüfte nach vorne geschlungen. Die Challenge ist geschafft, wenn die Fingerspitzen den Nabel erreichen.

Hilfe:

- » *sowhat* – Institut für Menschen mit Essstörungen: Einzel- und Gruppenpsychotherapie, Selbsthilfegruppen. In Wien, Mödling und St. Pölten. sowhat.at
- » Ambulanz für Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen im AKH Wien, ess-stoerung.eu.
- » *SUCCEAT* – kostenlose Unterstützung für Angehörige der Medizinischen Universität Wien. succeat.at

man Hilfe findet. Bleiben Begriffe problematisch, werden sie unsichtbar gemacht: „Thigh Gap“ findet man jetzt nicht mehr.

HIER UND JETZT

Soziale Kompetenzen auch im echten Leben auszubauen ist ein wichtiger Heilungsschritt. Lisa Tomaschek-Habrina von *sowhat* betont, wie wichtig neben der Einzeltherapie die Gruppentherapie ist: „Die Patientinnen warten oft sehr lange, bis sie sich Hilfe suchen. Viele haben jahrelang mit niemandem über ihre Probleme geredet. Dann mitzubegeben, dass es anderen genauso geht, entlastet. Da es bei Essstörungen oft darum geht, sich nicht zu spüren und nicht im eigenen Körper zu Hause zu sein, ist es einer der ersten Schritte, zu lernen, im Hier und Jetzt zu sein; wahrzunehmen, was gut und angenehm, aber auch, was unangenehm ist, und das ohne Essen als Regulativ auszuhalten. Da Essstörungen immer in Verbindung mit anderen psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angst- und Persönlichkeitsstörungen auftreten, ist es ganz essenziell, bei der Behandlung Medizin und Psychotherapie zu verbinden.“

Ein kleines Dankeschön zum Muttertag VON EUCERIN!



Als kleines Dankeschön von Eucerin an alle Mütter erhalten Sie beim Kauf eines Eucerin Anti-Age-Produktes ein Erinnerungsbüchlein gratis*!

Seit mehr als 100 Jahren arbeitet die Eucerin Hautforschung mit hochkarätigen Ärzten zusammen, um verlässliche und effektive Lösungen im Kampf gegen die Hautalterung zu garantieren. Eucerin Anti-Age-Produkte wirken den Zei-

chen des Alterungsprozesses aktiv entgegen: Die Haut sieht glatt, strahlend und jünger aus. Die exklusiven Pflegeprodukte sind hochwirksam und verwöhnen die Haut.

Finden Sie heraus, welches Eucerin Anti-Age-Produkt optimal zu Ihnen passt!

* Exklusiv in Apotheken und solange der Vorrat reicht

WERBUNG