

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender  
**Herausgeber:** Pro Juventute  
**Band:** 87 (1994)

**Artikel:** Und plötzlich war ich mittendrin  
**Autor:** Michel Richter, Ruth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-989344>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





## Abschminken.



Schwäche zeigen. Wir werben dafür.

*Mann probiere es doch.*

**SUCHT HAT VIELE URSACHEN.**

Suchtpräventionsstelle der Stadt Luzern Sucht Prävention - Luzern



# UND PLÖTZLICH WAR ICH MITTENDRIN

**W**ährend andere Mädchen langsam Rundungen zeigen, werden sie immer dünner. Während andere vergnügt in ein Sandwich beissen, zählen sie selbst bei Gurkenscheiben die Kalorien. Und auch wenn sämtliche Knochen anecken, empfinden sie sich noch als dick: Jedes 20. Mädchen ist heute magersüchtig. Tendenz des Abnehmens bis zum Geht-nichtmehr: zunehmend.

«Ich war in einer ziemlichen Krise. Dazu kam, dass ich es chic fand abzunehmen, obwohl ich total auf dem Idealgewicht war. Mir gefiel es, wie ich immer schmäler wurde, und plötzlich war ich mittendrin. Ich war fast ein Geigerzähler für Kalorien und total mager. Natürlich konnte ich nicht aufhören, denn meine Kolleginnen bewunderten mein niedriges Gewicht wahnsinnig. Meine früheren Probleme waren weg. Ich verstand mich mit allen wieder super, war erfolgreich in der Schule – aber ein Suchthaufen. Es gab Tage, an denen ich während 24 Stunden nur ca. 300 Kalorien zu mir nahm. Ich konnte einfach nicht mehr aufhören, obwohl ich mich nicht mehr wohl fühlte, oft fast ohnmächtig wurde und scheusslich aussah.

Es war mir in allen Punkten völlig klar, aber ich konnte nicht aufhören. Nicht mal meine Mutter hat mich zum Essen zwingen können. Ich erreichte bei einer Grösse von 166 cm ein Gewicht von 37 kg. Dann stellten mein Arzt und meine Mutter mich vor die Entscheidung: Wenn ich weiter abnehme, müsse ich ins Spital und würde künstlich ernährt, wenn ich aber zunehme, dürfe ich mein Traumfach Spanisch in der Schule belegen, sonst wäre es nicht möglich. Ich hatte das Gefühl, weder meine Mutter noch der Arzt konnten sich vorstellen, wie schwierig das für mich war, ja, fast unmöglich.

Ich nahm weiter ab und verweigerte die appetitfördernden Medikamente – bis ich eines Tages plötzlich wusste: Spanisch zu lernen war mir wichtiger, und ich wollte wieder ein normaler Mensch werden. Ich sprach mit niemandem darüber, aber ich nahm sehr schnell zu, ohne Medikamente, ohne jegliche Hilfe. Ich fühlte mich bald wieder super

«Ein ganz bestimmtes Frauenbild wird den jungen Mädchen, die gerade auf dem Weg in die Erwachsenenwelt und zu sich selbst sind, vorgehalten: Die wegen ihrer Schlankheit von den Männern bewunderte Frau.»



und sah auch gut aus. Nachdem ich den ersten schwierigen Schritt getan hatte, war alles Weitere einfach. Nach einem halben Jahr wog ich 51 kg. Der Arzt meint, es sei immer noch zu wenig, doch mir ist jetzt mein Gewicht ziemlich egal.

Ich bin stolz auf meine Leistung, von der Magersucht losgekommen zu sein, denn es war wirklich schwer. Ich werde auch jedesmal sauer, wenn meine Kolleginnen motzen, sie seien zu dick und wollten unbedingt abnehmen. Ich habe dann immer Angst, ihnen könnte dasselbe passieren wie mir.»

Jeanine war 15, als sie den Ausstieg aus der Sucht schaffte.

Ihre Angst, Kolleginnen von ihr könnten auf die gleiche fixe Idee mit dem Abnehmen kommen wie sie, ist sehr berechtigt. Fünf bis acht Prozent aller Mädchen in der Pubertät sind mager-süchtig, und es werden immer mehr. Briefe an eine Zeitungsredaktion zeigen das Ausmass der Verzweiflung:

«Ich muss soviel essen, dass ich mir abends vollgestopft vorkomme, als hätte ich drei Elefanten verschluckt», steht im Brief der 15jährigen Christiane. «Ich muss mir mit viel Mühe Gewicht (Fett) aneignen, das ich nicht will, das ich verabscheue, vor dem mich ekelt. Seitdem habe ich ordentlich zugenommen, doch manchmal glaube ich, dass ich vor dem Arztbesuch, als noch niemand von meiner Magersucht gewusst hat, glücklicher gewesen bin. Sobald ich nämlich jetzt ein Problem habe, und das ist nicht selten, nehme ich wieder ab ... Ich muss mit der Unterstützung der Therapie lernen, mich zu akzeptieren, so wie ich bin. Mein Geist muss aufhören, ständig mit meinem Körper zu kämpfen.»

«Es gab Zeiten, wo ich mit einer Magensonde künstlich ernährt werden musste, weil ich mit meinen 35 kg unfähig war zu essen. Und es gab Zeiten, da

frass ich wie ein ausgehungertes Tier alles in mich hinein und hab dann alles wieder ausgebrochen. Und das 10 - 15 Male innert 24 Stunden. Damals war ich 15 Jahre und vom Schlankheitsterror völlig kaputt gemacht», heisst es in einem anderen Brief.

Und erschütternd klagt die 15jährige Laura: «Es ist unerträglich für mich – und meine Eltern und Geschwister. Ich bin aus Verzweiflung schon zweimal von zu Hause ausgerissen. Oft kann ich nicht schlafen vor Verzweiflung und tobe. Ich hoffe, der Arzt hebt meine Einschränkungen endlich auf und man ergründet mein Problem. Denn sonst versinke ich wieder in meine Träume, und jede Mahlzeit bleibt ein Krieg zwischen den Eltern und mir.»

Kurze Ausschnitte aus Briefen von jungen Mädchen. So viel Leid, Verzweiflung, Angst und Auflehnung sprechen daraus. Der Name dafür: Magersucht, Anorexia nervosa. Was treibt junge Mädchen – 90% der Magersüchtigen sind Mädchen zwischen 13 und 20 – dazu, das Essen zu verweigern oder es wieder auszuspucken, mit eisernem Willen abzumagern, bis sie wandelnden Skeletten gleichen?

## **Schlank ist chic...**

Welches Frauenmagazin oder Mädchenheft man auch öffnet – überall gucken einen superschlanken Models mit spitzen Ellenbogen und hervorstehenden Schlüsselbeinen an: Sie verkörpern heute die weibliche Schönheit schlechthin. Schlank, schlanker, am schlankesten. Und selbstverständlich fehlen in keinem Heftchen die Tips für Abmagerungskuren und Schlankheitsdiäten. Ein ganz bestimmtes Frauenbild wird den jungen Mädchen, die gerade auf dem Weg in die Erwachsenenwelt und zu sich selbst sind, vorgehalten: Die wegen ihrer



Schlankheit von den Männern bewunderte Frau. Und selbstverständlich sind alle erfolgreichen Karrierefrauen schlank und rank – oder so werden sie wenigstens in Film, Fernsehen und Medien dargestellt. Der Schluss «wenn ich schlank bin, bin ich beliebt, habe ich Erfolg» liegt nahe.

Also: Nichts wie los mit der Diät, die überflüssigen Kilos abspecken bis zum Traumgewicht. Bei einer ganzen Anzahl von Mädchen versagen jedoch die Bremsen, wenn sie das Traumgewicht erreicht haben: Noch weniger, noch weniger, noch weniger, dröhnt es in ihren Köpfen, und das Verhängnis nimmt seinen Lauf.

Aber es ist nicht nur der Schlankheitswahn, der Mädchen in den Hunger treibt. Ein riesiges Bündel von Ursachen steht hinter dem gut erforschten, aber noch immer nicht ergründeten Phänomen Magersucht.

## Ich stimme nicht

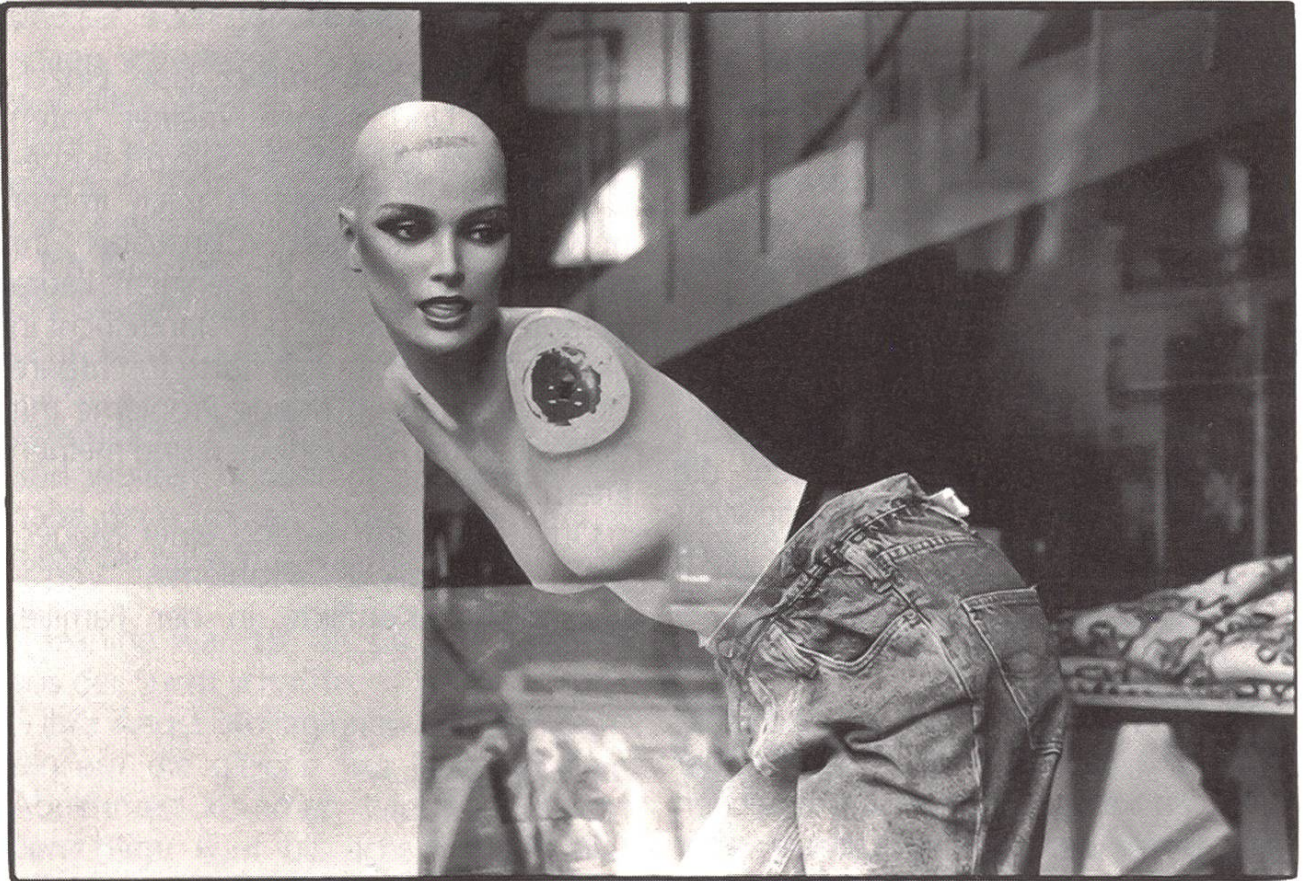
«Ich war schon immer eine Einzelgängerin. Und wegen meiner roten Haare wurde ich in der Schule oft ausgelacht. Und so fühlte ich mich immer unwerter», schildert Christiane ihr Hineinschlittern in die Magersucht. Laura befand sich zu Beginn der Magersucht in einer echten Krise: «Ich hatte furchtbare Lebensängste und riesige Probleme mit der Klasse, den Freundinnen und meinen Eltern.»

Oft stehen am Anfang einer Magersucht persönliche Probleme, Versagensängste, Konflikte in der Familie.

«Und selbstverständlich fehlen in keinem Heftchen die Tips für Abmagerungskuren und Schlankheitsdiäten.»







«Den körperlichen Veränderungen in der Pubertät stehen magersüchtige Mädchen ablehnend gegenüber, Rundungen werden bekämpft, denn sie zeigen an, dass das Kind sich in eine Frau verwandelt.»

Magersüchtige Mädchen sind oft sehr angepasste, «vernünftige» Kinder, hervorragende Schülerinnen mit hohen Ansprüchen an sich selbst. Viele der magersüchtigen Mädchen fühlen sich den Anforderungen am Ende der Pubertät nicht gewachsen: Sie, die immer so brav und gewissenhaft die Familienspielregeln eingehalten hatten, sollten nun plötzlich unabhängiger, erwachsener werden, die Frauenrolle übernehmen. Das macht Angst. Den körperlichen Veränderungen in der Pubertät stehen sie ablehnend gegenüber, Rundungen werden bekämpft, denn sie zeigen an, dass das Kind sich in eine Frau verwandelt. Durch Hunger kann diese Veränderung gestoppt werden – der Körper bleibt kindlich flach.

Treffen viele solcher zwiespältigen Gefühle zusammen, verstärkt von hohen Ansprüchen an sich selbst, so kann das einen verhängnisvollen Cocktail geben. Die Flucht in die Magersucht ist ein Ausweg. Etwas kann das magersüchtige Mädchen mit seinem Verhalten beweisen: Es erbringt eine ausserordentliche Leistung, denn nur mit äusserster Selbstdisziplin und Selbstüberwindung kann ein Mensch sich bewusst zum Skelett hungern: Nun ist es jemand.

Magersüchtige Mädchen kochen mit Begeisterung für die ganze Familie: «Sollen die sich doch dick fressen – ich



bin stark, ich hungere», ist der Hintergedanke. Aus der Magersucht gewinnen sie ein neues Selbstwertgefühl, denn sie überwinden täglich etwas, das andere Leute an den Tisch zwingt: sie überwinden den Hunger und damit sich selbst, ihre natürlichsten Bedürfnisse. Jede nicht verschluckte Kalorie ist ein Sieg. Über wen?

Dies ist einer der Gründe, weshalb der Ausstieg aus der Magersucht so schwierig wird: Wenn ein Mädchen seine ganze Persönlichkeit rund um das Nichtessen aufbaut und stolz auf diese Leistung ist, so kann es nicht mit dem Hungern aufhören – es wäre dann ja niemand mehr, hätte versagt. Das magersüchtige Mädchen ist in einem Teufelskreis gefangen: Weil es Probleme hatte und sich als Versagerin fühlte, begann es zu hungern – und nun wäre das Aufhören erneut ein Versagen. Das macht auch alle Heilungsversuche so schwierig.

### Niemand versteht mich

Wenn Mädchen aufhören zu essen, beginnt sich ihr Körper zu verändern. Sie werden nicht nur einfach dünner. Irgendwann im Laufe der Magersucht fällt die Monatsblutung aus, weil der ganze Hormonhaushalt in Unordnung geraten ist. Nieren, Leber funktionieren nicht mehr richtig. Der Blutdruck wird sehr niedrig, das magersüchtige Mädchen friert die ganze Zeit, ist oft müde und neigt zu Depressionen und Ohnmachtsanfällen. Es kann zu körperlichen Schädigungen kommen, die nie mehr behoben werden können.

Wenn nun besorgte Eltern in Zusammenarbeit mit einem Arzt, einer Ärztin zu helfen versuchen, stossen sie auf eine Wand von Ablehnung: Viele Magersüchtige wehren sich gegen jede Behandlung, weil sie glauben, sich unter Kontrolle zu haben.

Wenn die Magersucht weit fortgeschritten ist, findet die Betroffene kaum noch den Weg hinaus. Magersüchtige nehmen sich und ihren Körper sehr viel anders wahr als die Umwelt, sie leben in einer eigenen «Magersuchtwelt», zu der niemand Zugang hat und aus der sie nicht aussteigen wollen und können.

### Rückkehr in die Normalität – Weg mit Hindernissen.

Einige schaffen es alleine, wie zum Beispiel die 15jährige Jeanine, die ganz plötzlich wusste: «Ich will wieder normal leben». Bei ihr hatte es «Klick» gemacht

### BÜCHER ZU DIESEM THEMA:

Bruch, Hilde: «**Der goldene Käfig. Das Rätsel der Magersucht.**» Fischer Taschenbuch.

Gerlinghoff, Monika: «**Magersüchtig. Eine Therapeutin und Betroffene berichten.**» Piper Verlag München.

Lawrence, Marilyn: «**Ich stimme nicht. Identitätskrise und Magersucht.**» rororo-Sachbuch.

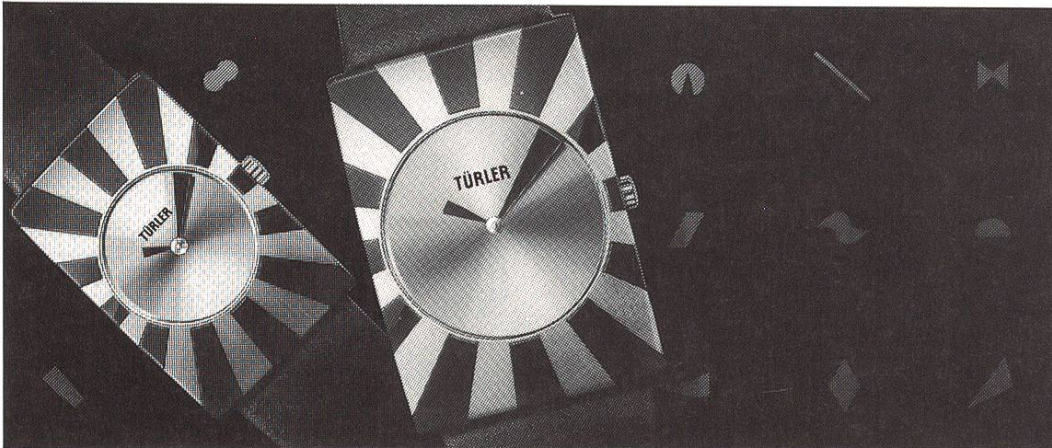
MacLeod, Sheila: «**Hungern, meine einzige Waffe. Der verzweifelte Kampf eines Mädchens um seine Identität. Ein autobiographischer Bericht über Magersucht.**» Kösel-Verlag, München.

Nygaard, Gunvor: «**Inger oder Jede Mahlzeit ist ein Krieg.**» Weismann Verlag, München

Orbach Susie: «**Anti-Diät-Buch. Über die Psychologie der Dickleibigkeit und die Ursachen von Esssucht.**» Verlag Frauenoffensive, München.

Schneider-Henn, Karin: «**Die hungrigen Töchter. Essstörungen bei jungen Mädchen.**» Kösel-Verlag, München.





*Türlers by Alessandro Mendini.*



**TÜRLER**  
SCHMUCK & UHREN

*Zürich, Paradeplatz*

*Zürich, Türlers Boutique  
Storchengasse*

*Zürich, Hotel Nova Park  
Badenerstrasse 420*

*Zürich-Airport  
Terminal A, B und Satellite*

*Bern, Marktgasse 3*

*New York  
Madison Avenue 515*

*Tokyo  
Tenshodo Co. Ltd., 4-5 Ginza*

*Service-Organisationen  
in fünf Kontinenten*



– die Heilung, der Weg zurück in die Normalität war danach eine Angelegenheit von ein paar Monaten, Spuren sind fast keine zurückgeblieben.

Viele jedoch finden erst einen Weg aus der Sucht, wenn ihr Gewicht so tief gesunken ist, dass sie im Spital mit künstlicher Ernährung wieder hochgepäppelt und ganz intensiv psychotherapeutisch betreut werden müssen.

Und einige finden den Ausstieg nie: «Im Sommer 85 kam ich zum ersten Mal ins Spital. Ich checkte gar nicht, auf was ich mich da einliess, bis es zu spät war: Ich nahm zu, wie man es von mir mit Druckmitteln wie Toilette im Zimmer (Topf), Besuchsverbot etc. verlangte. Damit begann eine schlimme Zeit», erzählt Christiane, die nicht nur an Magersucht, sondern auch an Ess-Brech-Sucht leidet: In wahren Fressorgien schlingt sie Riesenmengen von Essen in sich hinein, um danach alles wieder auszuwürgen. Sie erzählt weiter: «Der Frühling 87 verging im Wechsel Spital/Daheim/Schule/Spital/Daheim/Schule. Nach einem Selbstmordversuch wurde ich im Spitalzimmer eingeschlossen, das Wasser beim Lavabo wurde abgestellt, Nachttopf, Sitzwache in der Nacht, damit ich nicht wieder das Gegessene erbreche, vorgeschriebene Kalorienmenge und Zunehmen auf 47 kg. Ich nahm zu mit einer Riesenwut im Bauch über die spartanisch kleinen Essrationen und das Drama, das gemacht wurde, wenn man mich beim Kotzen in den Nachttopf erwischte. – Ich nahm zu. Draussen würde ich ja dann doch wieder meine Orgien abhalten.»

Christiane hat den Ausstieg nicht geschafft. Sie kämpft auch heute noch mit ihrem Gewicht, ihrem Körper, ihrer Umwelt, sie schlingt und erbricht.

Wenn eine Magersucht chronisch geworden ist, das heisst: über sehr lange Zeit andauert, dann sind die Heilungs-

chancen schlecht und die gesundheitlichen Schäden verheerend. Im Extremfall kann eine Magersucht tödlich enden. Deshalb ist es ganz wichtig, gleich zu Beginn einzugreifen.

## Fragen an sich selbst

Wie erkennst du, ob du magersüchtig bist? Versuche, die folgenden Fragen ehrlich zu beantworten:

- 1.** Wieviele Kilos hast du wirklich abgenommen?  
Höchstes Gewicht – niedrigstes Gewicht – ohne zu Schummeln.
- 2.** Wie reagierst du, wenn andere sich zu deinem Abnehmen äussern? Verteidigst du dich, weil du dich ertappt fühlst?
- 3.** Hat deine Menstruation aufgehört?
- 4.** Denkst du viel übers Essen nach? Ist das Abnehmen für dich zum Mittelpunkt deines Denkens geworden?
- 5.** Ist Essen nur etwas Schlechtes für dich, das dich dick macht?
- 6.** Fühlst du Schuld, Panik, wenn du etwas gegessen hast, machst du dir Vorwürfe über jeden Bissen?

Wenn du alle diese Fragen ganz ehrlich beantwortet hast und zwar mehrheitlich mit Ja, so bist du in grosser Gefahr. Du solltest unbedingt eine Vertrauensperson (z.B. Ärztin/ Arzt) finden, mit der du reden kannst und die dir hilft, deine Probleme zu lösen und rechtzeitig aus der Magersucht auszusteigen. Wenn du zu lange wartest, wird es immer schwieriger. Magersucht ist kein Weg, das Leben zu meistern, es ist ein goldener Käfig, der den darin gefangenen Vogel langsam verhungern lässt. •

TEXT RUTH MICHEL RICHTER  
FOTOS GERTRUD VOGLER