Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 2: Flügelleicht und spindeldürr : die Sucht, schlank zu sein

Artikel: Nach Anerkennung hungern : aus Verzweiflung essen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557507

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: 08.08.2025

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

Nach Anerkennung hungern – aus Verzweiflung essen

Die Praxen der Schönheitschirurgen sind voll wie nie zuvor. Die Flut an Diätratgebern artet zur Überschwemmung aus. Fitneß-, Sport- und Bräunungsstudios boomen. Schon viele Männer und fast alle Frauen stehen unter dem Zwang, möglichst jung zu wirken, gut auszusehen, schlank und fit zu sein. Das Interesse an Körperkultur, Idealgewicht, Mode, Schönheit, Sport, Diät- und Lightprodukten beschäftigt ganze Industrien.

Dicksein wird oft mit Gemütlichkeit gleichgesetzt. Noch häufiger wird aber, vor allem bei jüngeren Menschen, Unsportlichkeit, Faulheit, Willensschwäche und Krankheit assoziiert. Selbst dicke Kinder werden mit wenig Wohlwollen betrachtet. Wer dick ist, hat es schwerer im Leben: im Beruf und bei der Partnersuche haben Schlanke bessere Chancen.

Eßstörungen werden zunehmend auch für Männer zum Problem. Sehen sie jung und dynamisch, schlank und agil aus, gelten sie bei Frauen und Personalchefs als «Überflieger».

Häufige Diäten sind oft der Anfang vom Ende

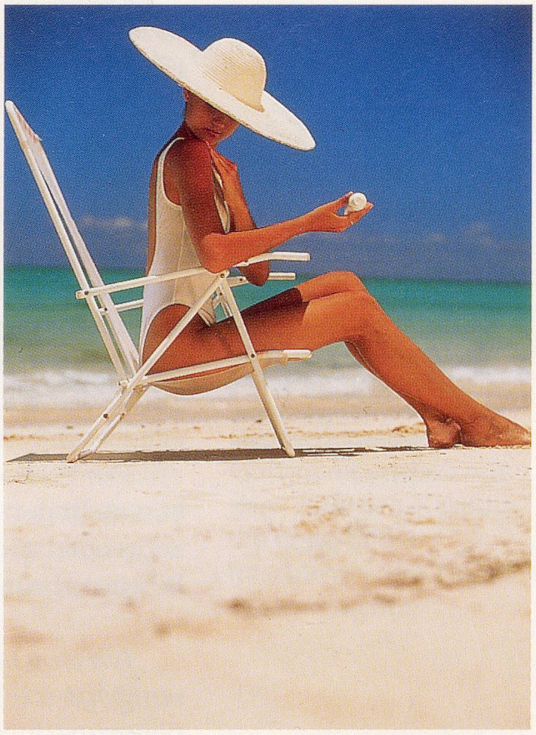
Weil Aussehen und Gewicht oft Maßstab für Erfolg und Ansehen sind, ist das Diäthalten heutzutage als normales Verhalten akzeptiert. Auch Männer achten auf ihre Linie, stellen aber dabei an sich selbst weniger strenge Ansprüche als an die Frauen. Jeder sechste Mann und jede zweite Frau haben schon mindestens eine Abmagerungskur durchgeführt. Dagegen ist nichts einzuwenden, solange man mit dem Kalorienzählen und Hungern wieder aufhört, sobald ein vernünftiges Ziel erreicht ist.

Was so harmlos beginnt und in jeder Weise den erstrebenswerten Idealen unserer Gesellschaft entspricht, kann gravierende Folgen haben. Langfristiges oder häufiges Diäthalten, kann zu ernsten Störungen der Gesundheit führen, und meist wird ja nicht einmal das angepeilte Ziel erreicht. Nach einer Schlankheitskur kehren viele allmählich wieder zum Ausgangsgewicht zurück, und nach einigen Wiederholungen tritt dann der gefürchtete Jo-Jo-Effekt ein, nämlich ein Gewicht, das oft sogar über das Vor-Diät-Gewicht hinausgeht. Manche Frauen entdecken dann für sich eine zunächst praktisch erscheinende Methode, trotz übermäßigen Essens schlank zu bleiben. Sie nehmen starke Abführmittel oder erbrechen absichtlich.

Essen erfüllt viele Bedürfnisse

Während einerseits das Schlanksein zur allgemeinen Norm erhoben wird, wird andererseits ein Kult ums Essen und Kochen getrieben. Die Auswahl der Lebensmittel folgt nicht mehr dem Lauf der Jahreszeiten. Es gibt alles das ganze Jahr über zu kaufen, wir werden mit appetitanregenden Speisen überhäuft. Kein Wunder, daß viele zu viel essen.

Essen hat aber noch andere Aufgaben, als sättigende Nahrung zu sein. Feste, Geselligkeit sind ohne Essen nahezu undenkbar. Essen und Kochen werden zum Ausweis von Stil und Erfolg. Frauen werden immer auch danach beurteilt, ob sie (gut) kochen können. Schon genügt die nationale Küche nicht mehr. Je nach sozialer Schicht, die sich in den letzten Jahren zunehmend auch über Auswahl und Zubereitung von Nahrung definiert, muß ein chinesisches, französisches, italienisches Rezeptrepertoire dazukommen. Essen und Kochen sind Ausdruck von Fürsorge und Liebe, können zum Symbol eines Machtkampfes in der Familie werden. Essen wird als Trost und Belohnung eingesetzt; Kochen wird zum Gradmesser für Zuneigung und Anerkennung. Essen kann, nicht nur beim Säugling, das warme, tröstliche Gefühl der Befriedigung geben, das dem Geliebtwerden so nahe kommt, daß beide Gefühle verwechselt werden können: «Liebe geht durch den Magen.» Das Gefühl des Ungeliebtseins liegt vielen Eßstörungen zugrunde.



Frauen legen, was Aussehen und Gewicht betrifft, strengere Maßstäbe an sich selbst und werden auch strenger bewertet.

Krankheiten mit psychischen Ursachen

Harmlose Eßstörungen kennt wohl jeder: mal leidet man an Appetitlosigkeit, «bleibt jeder Bissen im Halse stecken», weil man zu zornig oder zu traurig ist, mal hat man Heißhunger auf etwas und «gönnt» sich eine ganze Tafel Schokolade oder eine Tüte Erdnüsse.

Zwar ist der Übergang von Eßstörung zu Eßkrankheit fließend, es müssen aber gravierende psychische Ursachen vorhanden sein, damit sich aus gelegentlichen Heißhungerattacken eine Freßsucht und aus einem Schlankheitstick eine Magersucht entwickelt.

Neueren Forschungen zufolge muß man ganz klar sehen, daß allen Eßkrankheiten seelische Defizite zugrunde liegen, die sich kaum aus eigener Kraft bewältigen lassen und denen weder mit pädagogischen Maßnahmen noch mit gutem Zureden, weder mit Appetitzüglern noch mit Aufbaupräparaten beizukommen ist.

Man unterscheidet drei Formen von Eßkrankheiten: Magersucht (Anorexia nervosa), Eßsucht (Bulimia) und Eß-Brechsucht (Bulimia nervosa). Die beiden ersten sind vom äußeren Erscheinungsbild her erkennbar, während die letztere überhaupt nicht wahrnehmbar ist. Magersucht und Bulimie nervosa gehen bei vielen Betroffenen ineinander über oder lösen sich in zeitlichen Intervallen ab.

Lange glaubte man, die große Mehrheit der von Eßkrankheiten Betroffenen seien Frauen. Inzwischen belegt eine neue Studie der Universität Göttingen, daß auch zwei Prozent der Männer an Bulimie leiden.

Hungern ist Protest

Für die Magersucht gibt es kein allgemeingültiges Krankheitsbild. So individuell die betroffenen Personen sind, so verschieden sind die Ursachen. Allerdings gibt es einige Merkmale, die recht häufig auftreten. So liegt der Beginn der Krankheit oft in einer Zeit der Veränderung, in der Vertrautes zurückgelassen werden muß und neue Erfahrungen und Probleme auftauchen. Solche Situationen können die Pubertät, der Schulabschluß oder ein Auslandsaufenthalt sein.

Nützliche Adressen für Betroffene und Angehörige: Familienberatungsstellen, Jugendämter, schulpsychologische Dienste, Kinder- und Jugend-Psychiatrie, Erziehungsberatung, Suchtberatungsstellen, Frauenberatungsstellen.

Magersüchtige haben fast immer ein geringes Selbstwertgefühl, «hungern» nach Anerkennung und Liebe. Auf den ersten Blick erscheint dies seltsam, da sie meist aus intakten Familien kommen, die vom Streben nach Pflichterfüllung, Leistung und Moral beseelt sind. Oft ist der Wille zu Harmonie und Einheit so stark, daß die individuellen Entfaltungsmöglichkeiten eingegrenzt werden.

Der Protest der Magersüchtigen geschieht nicht bewußt. Sie haben nicht den Wunsch, anders zu sein, aus der genormten Rolle auszubrechen, die Mitwelt zu provozieren. Sie möchten im Gegenteil den Beweis erbringen, zielstrebig zu sein, leistungsfähig und willensstark.

Ich wog mich jeden Tag. Ich «trank» mit dem Löffel, feste Nahrung aß ich nur noch mit der Kuchengabel. Ich machte auch Gymnastik: morgens, abends und so oft wie möglich zwischendurch. Ich nahm mir vor, Treppen zu steigen und die Hausaufgaben im Stehen zu erledigen. Nach jeder Rechnung zehn Kniebeugen. Ich hörte auf zu gehen und rannte nur noch. Ich mußte alle Kalorien, die ich gegessen hatte, wieder loswerden.

Statt wie viele andere nach der Diät mit dem Erreichen eines bestimmten reduzierten Gewichts zufrieden zu sein, hungern die an Magersucht Erkrankten weiter und betreiben gleichzeitig intensiv Sport und Körpertraining. Bisher konnten sie Lob und Bewunderung für ihre Disziplin und das eiserne Durchhaltevermögen ernten, und nun möchten sie auf diese Anerkennung nicht mehr verzichten.

Kontaktadressen für Selbsthilfegruppen: Hinterhuus, Selbsthilfezentrum Verein, Feldbergstraße 55 CH - 4057 Basel Tel. 061/692 81 00

Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen an der Universität Oldenburg Birkenweg 5, D - 26127 Oldenburg Telefon 0441/978 82 52

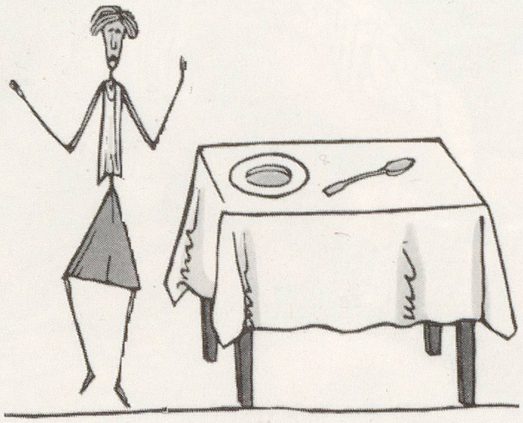
Selbsthilfegruppen bieten sozusagen Erste Hilfe, können aber eine Psychotherapie nur selten ersetzen.

Ich war stolz auf meine herausstehenden Knochen und darauf, daß die Waage immer weniger anzeigte. Ich konkurrierte mit meiner Schwester und wurde wahnsinnig bei der Vorstellung, daß auch sie anfangen könnte zu hungern. Ich war den ganzen Tag nur noch mit Gedanken ans Essen und Nichtessen beschäftigt, sonst interessierte mich nichts mehr. Ich wollte noch dünner und immer noch dünner werden, das war mein Ziel. Ich wog mich mehrmals am Tag und war glücklich, wenn ich abgenommen hatte.

Zum Krankheitsbild der Magersucht gehört, daß die Patienten wie besessen sind von der Idee, noch mehr abzunehmen. Ihr ganzes Denken kreist ums Essen bzw. um die Vermeidung von Essen. Sie sehen sich selbst mit verstelltem Blick und können ihr eigentliches Aussehen gar nicht mehr beurteilen. Auffällig ist auch das starke Konkurrenzverhalten. Wie in der obigen Äußerung einer Betroffenen deutlich wird, will die Magersüchtige die Beste – die Dünnste – sein. Vor etwa einem Jahr ging der Fall von Zwillingsschwestern aus Birmingham durch die Presse, die sich gegenseitig derart zu «Höchst»Leistungen anspornten, daß sie bei einem Gewicht von unter 32 Kilo dem Tode näher waren als dem Leben.

Hungern bedeutet für die Magersüchtigen, Leistung zu zeigen, Macht und Stärke zu beweisen. Die Magersucht gibt, so absurd es sich für Gesunde anhört, Lebenssinn und steigert das Selbstbewußsein.

«Am vierten Tage endlich gar der Kaspar wie ein Fädchen war...»



Der Arzt Heinrich Hoffmann schrieb mit dem «Suppen-Kaspar» die erste Bildergeschichte zum Thema «Magersucht».

Ich hatte Angst, ohne Magersucht vor einem Nichts zu stehen. Essen und Hungern waren mein einziger Lebensinhalt. Hungern war das, was mich stark und eigenwillig machte. Nur durch Hungern konnte ich mich abgrenzen, durchsetzen und ausdrücken. Ich konnte die Krankheit nicht aufgeben. Es durfte einfach nicht wahr sein, daß ich mich so getäuscht hatte.

Das Wort Anorexie (Appetitlosigkeit) ist irreführend. Magersüchtige leiden Hunger. Für 60 Prozent der Betroffenen kommt irgendwann der Tag, an dem sie die Kontrolle verlieren und das harte Hungerregime durchbrechen. Sie essen mehr, als sie sich selbst erlauben. Häufig ist das der Beginn von Heißhungerattacken – die Magersucht hat sich zur Bulimie ausgeweitet.

Die Kalorie als Damoklesschwert

Es gibt viele Gründe zu essen. Man ißt aus Gewohnheit zu große Mengen – der Teller wird leergegessen –, man ißt aus Langeweile, Einsamkeitsgefühlen, Frust wegen des deprimierenden Wochenendes. Ärger, Unglück, negative Gefühle werden zusammen mit den Speisen hinuntergeschluckt. Wird man auf diese Weise zu dick, muß etwas unternommen werden.

Wie bei den Magersüchtigen sind die Familienverhältnisse von Bulimia-nervosa-Patientinnen sehr, sehr selten offensichtlich chaotisch, sondern leistungsbetont und angepaßt. Man legt großen Wert auf das äußere Erscheinungsbild, denn jedes Mitglied wird als Repräsentant der gesamten Familie betrachtet, deren Wert und Ansehen es vorzuzeigen gilt. Da – trotz des zunehmend feministischen Ansatzes – für Frauen das passive Zurschaustellen der äußeren Vorzüge immer noch überaus wichtig erscheint, werden sie leicht Opfer dieser Ansprüche. Ansichten, wie «das Kapital» oder «der Marktwert» von Frau-

Heißhungeranfällen nachzugeben ist oft der einzige Ausweg, sich das zu nehmen und zu gönnen, was die Welt und die Mitmenschen einem vorenthalten.

en beziehe sich auf ihre körperliche Schönheit und weibliche Attraktivität, sind offensichtlich nur schwer auszurotten.

Daher sind Frauen, die an Eß-Brechsucht leiden, meist sehr attraktiv, perfekt und gepflegt. Sie stellen an sich und ihre Leistungen die höchsten Ansprüche, haben oft eine höhere formale Bildung und sind im Beruf erfolgreich. Aber im Gegensatz zu den Magersüchtigen, die sich selbst als beherrscht und überlegen einschätzen, empfinden sich Bulimiker als schwach, wenig selbstkontrolliert, wertlos. Sie leiden unter ihrem abweichenden Eßverhalten und schämen sich dafür.

Der Bulimia nervosa (d.h. seelisch bedingter Heißhunger) gehen oft zahlreiche Diätversuche voraus. Die Angst, Pfunde zuzulegen, wird panisch. Nach Entgleisungen aus den strengen Diätvorschriften kommen die Betroffenen auf den «Trick» mit dem erzwungenen Erbrechen. Zuerst sind sie froh, nach Lust und Laune essen zu können, ohne zuzunehmen. Nach und nach verlieren sie die Kontrolle, und der Leidensdruck wird größer. Es kommt zu immer häufigeren Heißhungeranfällen mit zum Teil unvorstellbar großen Mengen (bis zu 10 000 Kalorien am Tag). Das Leben dreht sich nur noch um die Beschaffung von Nahrung und die Planung, was wo wann gegessen und anschließend heimlich erbrochen werden kann.

Es war mir hervorragend gelungen, meine Eßstörung vor meinen Angehörigen und auch vor den Freunden in meiner Wohngemeinschaft geheimzuhalten. Daß dies nicht ohne Unehrlichkeit und Lügen abging, dürften wohl alle Betroffenen aus eigener Erfahrung wissen. Im Laufe der Jahre bekam ich dann auch zunehmend finanzielle Schwierigkeiten, da ich immer größere Mengen an Lebensmitteln brauchte (acht bis zehn Freßanfälle täglich). Aber ich versuchte weiter krampfhaft, mein Image als starke Powerfrau, die jede Situation alleine meistert, aufrechtzuerhalten. Aber es ging zunehmend schlechter und kostete mich unendlich viel Kraft.

Die Auswirkungen der Eß-Brechsucht sind vielfältig und einschneidend. Die Erkrankten wünschen sich nichts mehr als Kontakt und Nähe zu anderen und sind doch gezwungen, sich immer stärker zu isolieren, um die Sucht ausleben zu können. Sie möchten geschätzt und geliebt werden und empfinden sich selbst als abstoßend und eklig. Ihre seelische, körperliche, soziale und finanzielle Situation verschlechtert sich. Die Kluft zwischen Wunsch und Realität wird immer größer. Depressionen stellen sich ein. Trotzdem dauert es oft Jahre, bis sie sich einem anderen Menschen mitteilen.

Lebensgefährliche Krankheiten mit langwierigen Heilungsprozessen

Eßkrankheiten haben nie eine einzige Ursache; sie werden durch viele Faktoren sowohl sozialer, körperlicher als auch emotionaler Art verursacht. Manche Psychotherapeuten sagen, es gebe so viele Ursachen wie Patienten. Sicher ist, daß die Zusammenhänge sehr kompliziert sind und kein einfaches Heilungsrezept angeboten und kein handliches Täter-/Opfer-Schema angewendet werden kann.

Obwohl es dem jugendlichen Körper meist erstaunlich lange gelingt, sich auf die Mangelernährung einzustellen, sind die gesundheitlichen Schäden, die sich im Laufe der Zeit einstellen, groß. Bei der Magersucht zählen dazu das Aufhören oder fehlende Einsetzen der Menstruation, das Absinken des Herzschlags, des Blutdrucks und des Blutzuckers. Da Magersüchtige häufig überhaupt kein Krankheitsgefühl haben, sterben viele an Unterernährung.

Bei der Bulimie erstrecken sich die meisten gravierenden, durchaus auch lebensbedrohlichen Schäden auf die oft exzessive Verwendung von harntreibenden Medikamenten, Appetitzüglern, Abführmitteln und das Erbrechen. Die Folge sind Elektrolytstörungen, Herzrhythmusstörungen, Nierenschäden, Zahnschäden durch ständige Übersäuerung im Mund und anderes mehr.

Nicht zu unterschätzen sind auch die Folgen des körperlichen Raubbaus durch die permanente Belastung durch Training und Sport. Die Angst, ein paar Gramm zuzunehmen, treibt die Patienten an, sich bis an die Grenzen der physischen Leistungskraft zu schinden. Da der Organismus ohnehin schon geschwächt ist, bleiben Schwindel- und Schwächeanfälle nicht aus.

Oft dauert es jahrelang, bis der Leidensdruck so stark wird, daß die Betroffenen sich in Behandlung begeben. Die Fachleute sind sich einig, daß eine gute medizinische Betreuung und eine Psychotherapie in fast allen Fällen unerläßlich sind und Selbsthilfegruppen eine wichtige Möglichkeit der Vorbereitung, Ergänzung und Nachsorge bieten.

Aus Furcht zuzunehmen, treiben viele Patienten mit Eßkrankheiten stundenlang Sport bis zur totalen Erschöpfung.

Magersucht- und Bulimie-Behandlung kann sowohl in einer Praxis oder Beratungsstelle als auch stationär in einer Klinik durchgeführt werden. Da die Behandlung krankhafter Eßstörungen viel Zeit braucht, fällt es manchen Patienten schwer, sich für die optimale, interdisziplinäre Versorgung durch Ärzte, Psychologen, Diätberater und Beschäftigungstherapeuten in einer Spezialklinik zu entscheiden. Dringend angezeigt ist ein Klinikaufenthalt immer dann, wenn der körperliche Zustand besorgniserregend ist, eine starke Selbstmordgefährdung vorliegt oder eine ambulante Therapie bereits gescheitert ist. Je kürzer der Krankheitsverlauf, desto weniger zeitaufwendig wird die Therapie sein.