

Durch dick und dünn: Essstörungen

Essstörungen machen vielen Jugendlichen das Leben zur Hölle.

Martina trägt ein Geheimnis mit sich herum. Es besteht aus fünf Schokoriegeln, einem Stapel Marmeladebrötchen, einer Schüssel und ein paar Schinkensandwiches. Manchmal verschlingt Martina mehr Kalorien als ein Sumo-Ringer. "Ich hab wieder so viel gegessen!" - Martina drückt nicht nur das schlechte Gewissen. Es dauert nicht lange, bis sich ihr Geheimnis aus dem Magen in die Klamusch entleert. Entschärft werden die Kalorienbomben mit dem Finger im Mund. Nachdem Martina das Essen herausgewürgt hat, riecht es nach Erbrochenem. Magensäure, die in den Mund gelangt, verätzt ihre Finger und Zähne. Martina leidet an einer (un)heimlichen Krankheit namens Bulimie.

Hunger nach Liebe

Es begann mit einer Diät gegen ein paar Kilo zu viel, bald verbrachte Martina immer mehr Zeit auf der Toilette. Dazu immer die Angst: "Niemand darf es wissen." Wie Martina geht es rund 2500 Mädchen im Alter von 15 bis 20 Jahren. Sie leiden an Magersucht, über 5000 sind von einer leichteren Form dieser Essstörung betroffen. Inzwischen wächst auch die Zahl der betroffenen Buben weiter. Die Krankheit tritt immer häufiger auf. Was aber sind die Ursachen? Bilder von Supermodels hängen an jeder Plakatwand. Die Covergirls sind kaum dicker als das Papier, auf dem sie gedruckt sind. Wogen vor vier Jahrzehnten Frauen bei Schönheitswettbewerben durchschnittlich 55 Kilogramm, bringen heutige Models nur noch 45 auf die Waage. Und das bei einer Körpergröße von etwa 1,80. Dass Models wie Amber Valetta oder Kate Moss krankhaft fasten oder an Essstörungen leiden, hält viele Mädchen nicht davon ab, ihnen nachzueifern. Mit Diäten rücken sie dem "Babyspeck" zu Leibe. Umfragen unter Schülerinnen zeigen, dass jede zweite Fünfzehnjährige mit Diäten und Schlankheitsmittelchen experimentiert. Mit jedem Kilo weniger fühlen sich viele Mädchen dem Schönheitsideal näher. Doch der Hunger nach Liebe bleibt nach Fressanfällen und Null-Diäten ungestillt.

Sündenbock Körper

Der Körper wird zum Sündenbock für eigene Ängste und Unsicherheiten, die im Teeniealter so normal sind wie Pickel. Anfällig für die Krankheit sind vor allem Mädchen, die sich ungeliebt fühlen und ihren Frust in einen krankhaften Hass auf den eigenen Körper verkehren. Die Behandlung ist schwierig, weil die Anorexie (siehe Kasten) mit einem Realitätsverlust einhergeht. Kranke, die bis auf Haut und Knochen abgemagert sind, fühlen sich immer noch zu dick und sträuben sich gegen Hilfe. In fünf von 100 Fällen so lange, bis ihnen niemand mehr helfen kann.

Übergewicht

Während elf Prozent der Mädchen untergewichtig sind, bringen zwölf Prozent der Buben mehr Kilo auf die Waage als nötig. Die dicken Kinder in Österreich werden immer dicker: 15-Jährige mit einem Körpergewicht zwischen 90 und 160 Kilogramm sind keine Seltenheit. Übergewichtige leiden an Atembeschwerden, die Kniegelenke ächzen unter der schweren Last. Und auch im Freundeskreis sind Dickies ganz und gar nicht dick da. Allein die psychische Belastung ist eine ernste Bedrohung. Einerseits leiden sie an ihrem Zustand, andererseits sind sie nicht fähig, aus dem Teufelskreis auszubrechen. Auch hier gibt es Erfolg versprechende Behandlungsprogramme, wenn man seine Esssucht ernst nimmt. Martina hat ihr Geheimnis preisgegeben und sich als Bulimikerin geoutet. In Psychologen und Fachärzten hat sie Partner im Kampf gegen ihre Krankheit gefunden. Sie hat gelernt, sich selbst gern zu haben und richtig zu essen. Auch ihr Freund mag Martina, wie sie is(s)t: "Ich liebe jedes Kilo an ihr!" Alex Rittberger

Zu viel oder zu wenig

200.000 Menschen in Österreich leiden an Essstörungen.

Ess-Brech-Sucht (Bulimie)

Bulimie ist die häufigste Essstörung, gefolgt von Esssucht und Magersucht. Am Anfang steht oft eine "Diät", dann verheimlichen BulimikerInnen ihre Krankheit. Sie stopfen Lebensmittel in sich hinein und erbrechen anschließend aus Angst vor Gewichtszunahme. Nach außen sind sie oft selbstbewusst und beliebt. Innerlich fühlen sie sich leer und verzweifelt. Angst, dick zu werden, Heißhungeranfälle mit willentlichem Erbrechen und die Einnahme von Abführmitteln sind Anzeichen für Bulimie. Die Folge sind Zahn-, Magenwand- und Nierenschäden, selbst gewählte Einsamkeit, kein Selbstbewusstsein. Magersucht (Anorexie) Magersucht ist eine schwere psychische Erkrankung. Betroffene fühlen sich dick, auch wenn sie es nicht sind. Zu erkennen an Untergewicht, der Angst, dick zu werden, dem Ausbleiben der Regel, Verzögerung der körperlichen Entwicklung. Der Körper antwortet mit Schwindelgefühlen, niedriger Körpertemperatur, Müdigkeit, Verstopfung, Zahnschäden, Veränderung der Körperbehaarung, Schlafstörungen, Nervosität und Stimmungsschwankungen.

Esssucht

Esssüchtige versuchen durch übermäßiges Essen mit ihrer Wut, ihren Ängsten und ihrer Einsamkeit fertig zu werden. Sie schlagen sich den Bauch voll und wollen eigentlich ein "Gefühls-Leck" stopfen. Die Merkmale sind extremes Übergewicht oder ständige, starke Gewichtsschwankungen, Heißhungeranfälle. Folgeschäden: Überlastungen des Herzens, des Kreislaufs und Knochenbaus, Leberschäden und oft auch Depressionen.