

# Krankhaftes Ess



Text Dagmar Pauli Illustration Anna Haas

Unter Essstörungen leiden 3 bis 5 Prozent der weiblichen Jugendlichen, und auch Jungen sind davon betroffen. Für die Entstehung spielen gesellschaftliche Faktoren wie das Schlankeitsideal, aber auch persönlichkeitsbedingte und genetische Komponenten eine Rolle. Bei der Früherkennung lassen sich spezifische Verhaltensauffälligkeiten ausmachen, und bei der Vorbeugung von Essstörungen wird den gemeinsamen Mahlzeiten am Familientisch eine bedeutende Rolle zugeschrieben.

# verhalten

Die 14-jährige Flurina achtet seit einigen Wochen darauf, gesund zu essen: Am Tisch schöpft sie sich vor allem Gemüse und Salat. Und immer wieder macht sie Bemerkungen über ihre angeblich dicken Oberschenkel und betrachtet sich selbst vermehrt kritisch im Spiegel. Täglich macht sie in ihrem Zimmer Fitnessübungen. Die Eltern sind verunsichert. Sind dies einfach Zeichen der Pubertät, macht Flurina eine Diät, oder hat sie etwa schon eine beginnende Essstörung?

Moritz ist mit seinen 9 Jahren bereits ein wenig «pummelig», wie seine Eltern finden. Er liebt Süssigkeiten über alles und langt auch bei den Mahlzeiten so richtig zu. Er spielt gerne draussen mit seinen Freunden und bewegt sich dabei. Seit zwei Jahren geht er voller Freude ins Karate. Die Eltern fragen sich, ob sie Moritz anhalten sollten, weniger zu essen. Sie machen sich Sorgen um sein beginnendes Übergewicht.

Übergewicht ist in unserer Gesellschaft ein grosses Thema. In den Medien lesen wir über diverse Schlankheitsmethoden. Wir werden überflutet mit Bildern von «perfekten», teilweise sehr abgemagerten Körpern. Sport, insbesondere das Fitnesstraining – welches auch bei Jugendlichen zunehmend an Beliebtheit gewinnt –, soll vor allem das Körpergewebe straffen. Gesundes Essen ist wichtig, die Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel werden diskutiert. Eltern sind immer häufiger verunsichert, wie die richtige Ernährung in der Familie aussehen soll. Doch wo bleiben die Freude am Essen, der Genuss der gemeinsamen Mahlzeiten und der Spass an der Bewegung?

Über 50 Prozent der 15-jährigen Mädchen und über 30 Prozent der gleichaltrigen Jungen fühlen sich gemäss Untersuchungen zu dick. Tatsächlich jedoch liegt die Rate an Übergewichtigen in diesem Alter bei beiden

Geschlechtern in der Schweiz bei etwa 13 Prozent. Zudem machen etwa 30 Prozent der jungen Mädchen Diäten.

Es ist bekannt, dass bei den meisten Menschen Diäten gegen das Übergewicht nicht helfen, da sie langfristig wieder zu einer Gewichtszunahme führen – das ist der sogenannte Jo-Jo-Effekt. Dennoch boomt die Diätindustrie. Künstliche Süsstoffe führen gemäss wissenschaftlichen Untersuchungen eher zur Gewichtszunahme, es werden aber immer noch Light-Produkte gekauft. Die heutige Generation der Eltern ist selbst bereits mit dem Thema Schlankheit aufgewachsen, und so fehlt den meisten die gesunde Einstellung zum Essen und zum eigenen Körper. Am Familientisch sind nicht selten Übergewicht und Diäten ein Thema.

Diese gesellschaftlichen Entwicklungen bilden den Nährboden für die Verbreitung von Essstörungen.

## Was ist eine Essstörung, wie entsteht sie?

Bei einer voll ausgeprägten Magersucht (Anorexia nervosa) besteht deutliches Untergewicht. Die Betroffenen essen sehr wenig und nur sehr ausgewählt nährstoffarme Nahrung. Dazu kommt häufig übertriebene sportliche Aktivität, und manchmal wird die geringe Nahrungsmenge auch erbrochen. Jugendliche mit Magersucht sind oft sehr stolz auf das «Erreichte» und betrachten sich selbst nicht als krank. Sie leiden unter einer Körperwahrnehmungsstörung und finden sich zu dick, obwohl sie bereits deutlich untergewichtig sind. Sie möchten sich daher meist zunächst nicht helfen lassen.

Betroffene von Essbrechsucht (Bulimia nervosa) leiden unter häufigen Essattacken mit anschliessendem Erbrechen. So werden sie die gewaltige Menge an Nahrung wieder los.



Sie schämen sich oft sehr für ihre Attacken und versuchen, die Krankheit zu verbergen. Beim sogenannten Binge-Eating kommt es zu häufigen massiven Essattacken ohne Erbrechen.

Daneben gibt es eine grosse Anzahl an Mischformen von Essstörungen, welche ebenso schwerwiegend sein können. Insgesamt liegt die Rate von Essstörungen bei weiblichen Jugendlichen bei 3 bis 5 Prozent. Ungefähr ein halbes Prozent der Jungen sind betroffen.

Essstörungen haben vielfältige Ursachen. Neben den erwähnten gesellschaftlichen Bedingungen können individuelle Faktoren ausschlaggebend sein wie ein niedriges Selbstwertgefühl oder starker Perfektionismus. Zudem spielt die Vererbung eine Rolle. Und ein früher Pubertätsbeginn begünstigt Essstörungen. Nicht selten kommen als Auslöser auch die Schlankeitskonkurrenz mit Gleichaltrigen oder negative Bemerkungen von anderen über die Figur der Betroffenen mit ins Spiel.

## WARNSZEICHEN FÜR ESSSTÖRUNGEN BEI JUGENDLICHEN

### KÖRPERLICH

- Gewichtsverlust
- Ausbleiben der Menstruation
- tiefe Körpertemperatur, ständiges Frieren
- Haarverlust
- Zunahme der Körperbehaarung
- trockene Haut

### PSYCHISCH

- bedrückt
- sozial zurückgezogen
- weinerlich, empfindlich

### VERHALTEN

- vermeidet gemeinsame Mahlzeiten (Ausreden)
- zieht sich von der Familie zurück
- abwehrend, abweisend
- verschwindet schnell nach dem Essen
- erbricht nach dem Essen

## Was tun, um vorzubeugen?

Untersuchungen zeigen, dass gemeinsame Familienmahlzeiten Essstörungen vorbeugen, die allgemeine psychische Gesundheit fördern und das Familienklima verbessern können. Eltern sollten also an möglichst vielen Tagen in der Woche versuchen, Zeit für gemeinsame Mahlzeiten mit den Kindern zu finden. Auch wenn nicht immer jedes Familienmitglied dabei sein kann, wird so eine Atmosphäre geschaffen, in der der Austausch und die Freude am Essen wichtig sind. Zudem hat die gemeinsame Mahlzeit einen Anfang und ein Ende. Damit wird dem andauernden und unkontrollierten Essen aus dem Kühlschrank vorgebeugt, welches sowohl Übergewicht als auch Essstörungen fördert. Am Tisch sollte das Essen nur insofern Thema sein, als dass es gut schmeckt. Diskussionen über Kalorien, Inhaltsstoffe der Nahrung oder die Figur sind am Familientisch fehl am Platz.

Eltern sollen ihre Kinder von Anfang an in ihrem Selbstwertgefühl – auch in Bezug auf den eigenen Körper – stärken. So raten wir den Eltern von Moritz, ihn nicht auf sein «pummeliges» Äusseres anzusprechen, solange er sich selbst wohlfühlt. Zu den Mahlzeiten sollte Moritz ausgewogenes Essen erhalten, und es sollte keine Süssgetränke geben. Ein dauerndes Ermahnen, weniger zu essen, führt eher zu einem gesteigerten Essensdrang und wird daher nicht empfohlen. Süssigkeiten sollten massvoll genossen werden und nicht unbegrenzt zur Verfügung stehen. Die Eltern von Moritz müssen sich also keine Sorgen machen, da er auch Sport treibt und sich spontan im Freien bewegt.

Gerade in der beginnenden Pubertät sind Jugendliche mit der Entwicklung ihrer Körperperformen oft überfordert. Werden diese Veränderungen in der Familie – wenn auch spasshaft gemeint – kommentiert, nehmen Jugendliche diese Äusserungen oft sehr sensibel wahr und können sich verletzt fühlen. Eltern sollten den Prozess der körperlichen

Reife mit einfühlsamen Komplimenten und emotionaler Unterstützung begleiten.

### Wie ist eine beginnende Essstörung rechtzeitig zu erkennen?

Jeder Gewichtsverlust aufgrund einer Diät bei Jugendlichen, die nicht deutlich Übergewichtig sind, sollte die Eltern wachsam stimmen. Bei beginnenden Essstörungen versuchen die Betroffenen häufig, den gemeinsamen Mahlzeiten auszuweichen, und sie benutzen Ausreden wie: «Ich habe schon vorher gegessen», «Ich habe keinen Hunger» oder «Ich muss lernen». Sie füllen sich ihren Teller mit Salat und Gemüse und vermeiden Kohlenhydrate und Fett. Sie verschwinden unter Umständen schnell nach dem Essen. Ein Alarmzeichen ist es auch, wenn der Gewichtsverlust schnell erfolgt und körperliche Symptome wie Schwindel, Blässe oder übermässiges Frieren auftreten. Ein Ausbleiben der Menstruation deutet auf eine Unternahrung des Körpers hin. Psychisch wirken Betroffene meist empfindlich, reizbar und bedrückt. Sie ziehen sich zurück, während sie für die Schule weiterhin viel arbeiten. Eltern erleben ihre Kinder in dieser Phase oft als unerreichbar und ablehnend.

### Was tun, wenn die Tochter oder der Sohn Anzeichen für eine Essstörung hat?

Bei Flurina zeigen sich bereits erste Zeichen einer beginnenden Essstörung. Nun ist es wichtig, dass die Eltern mit ihr eine Kinderärztin oder Fachinstitution für Essstörungen

aufsuchen. Wenn sie deutlich dünner aussieht als früher, kann keine Verzögerung mehr in Kauf genommen werden. Unter Umständen wird sie behaupten, es gehe ihr gut, sie brauche keine Hilfe. Hier müssen die Eltern mit einer gewissen Strenge deutlich machen, dass sie auf einer Konsultation bei einer Fachperson bestehen. Auch Lehrer können helfen, indem sie die Zeichen für eine Essstörung mit den Betroffenen direkt ansprechen und eine Behandlung nahelegen. In dieser Phase kann die Entscheidung, Hilfe zu suchen, Flurina nicht alleine überlassen werden, da sie die eigene beginnende Krankheit nicht erkennt und die Gefahr unterschätzt. Eine frühe Intervention einer Fachperson kann in diesem Stadium oft eine Umkehr bewirken, wohingegen bei weiterem Gewichtsverlust ein schwerer Krankheitsverlauf drohen kann.

Zunächst erfolgt die Behandlung ambulant. Beim Wiederaufbau der Mahlzeiten können die Eltern unter fachlicher Anleitung eine wichtige Rolle einnehmen. Erst im weiteren Verlauf der Behandlung können in der Einzeltherapie die Hintergründe der Essstörung angegangen werden, wie z. B. ein tiefes Selbstwertgefühl oder Beziehungsprobleme. In einigen Fällen reicht die ambulante Behandlung nicht aus, um den Gewichtsverlust oder die Essattacken zu stoppen. Eine stationäre Behandlung über mehrere Wochen oder Monate kann erforderlich sein. Sowohl die ambulante als auch die stationäre Behandlung sind erfolgreicher bei einer kürzeren vorausgehenden Krankheitsdauer, weshalb der Früherkennung von Essstörungen eine grosse Bedeutung zukommt.

## LITERATUR

Pauli, Steinhausen: Ratgeber Magersucht. Verlag Hogrefe, 2006. 78 Seiten, Fr. 19.90.

Manfred M. Fichter: Magersucht und Bulimie. Verlag Karger, 2008. 106 Seiten, Fr. 37.90.

Informationen und Adressen von Fachpersonen und Institutionen:  
[www.netzwerk-essstoerungen.ch](http://www.netzwerk-essstoerungen.ch)

In der nächsten Ausgabe:  
 Teil 3 – Suchtverhalten

Dagmar Pauli ist Chefarztin am Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie der Universität Zürich.