

**Magersüchtig:** Schauspielerin Mary-Kate Olsen (r.) wog im Juni 2004 weniger als 40 Kilo. Zwillingsschwester Ashley ist gesund.

Hungern bis zum Zusammenbrechen, unkontrolliert riesige Mengen verschlingen, erbrechen: **Jede fünfte junge Frau leidet an Essstörungen.**

**D**ass Jugendliche mit Menge und Auswahl ihres Essens experimentieren, ist normal. «In der Pubertät kann es zum Ablösungsprozess gehören, Neues auszuprobieren und selbst zu bestimmen, wann was gegessen wird», sagt Dr. Christian Wüthrich, Kinder- und Jugendpsychiater an der Universitäts-Kinderklinik des Inselspitals Bern. Nicht selten entwickelt sich aus dem Herumprobieren mit der Nahrung jedoch eine Essstörung, besonders oft bei jungen Frauen. Fachleute geben an, dass mittlerweile 20 Prozent der 15- bis 20-Jährigen unter krankhaftem Essverhalten leiden.

Am längsten bekannt ist die Anorexia nervosa, im Volksmund Magersucht genannt. Mit viel Selbstdisziplin hungern sich die Betroffenen auf ein immer tieferes Gewicht herunter – und finden sich auch noch zu dünn, wenn die Haut über den Knochen spannt. Rund 15 Prozent der Magersüchtigen hungern sich zu Tode oder begehen im Laufe der Krankheit Selbstmord.

**Die Bulimie, die Ess-Brech-Sucht,** wurde erst in den 80er-Jahren als psychische Störung erkannt. Oft kann sie geheim gehalten werden, da die Betroffenen ihr Gewicht durch Erbrechen kontrollieren, also weder ab- noch zunehmen. Das Binge-Eating, die anfallartigen «Fressattacken», kam erst in den vergangenen Jahren als neues Krankheitsbild hinzu. Da Binge-Eating-Patienten während ihrer Essattacken grosse

Jugendkrankheit Essstörungen

# ZU DÜNN!





«Im Jugendalter sind Essstörungen familiär bedingt», sagt Dr. Christian Wüthrich, Kinderpsychiater am Inselspital Bern.

# 50 Prozent der Teenager haben Erfahrung mit Diäten

Nahrungsmengen zu sich nehmen, fallen sie bald durch Fettleibigkeit auf.

«Die jüngsten Patientinnen, die unter einer Anorexie leiden, sind gerade mal zehnjährig», sagt Kinderpsychiater Wüthrich. Dies zeigt, dass das Problem nicht nur mit der Pubertät zusammenhängt, obschon die Krankheit meist im Alter zwischen 14 und 18 Jahren beginnt. Laut Wüthrich handelt es sich bei den Betroffenen mehrheitlich um Mädchen, denen nicht genügend Autonomie zugestanden wird. Oft zeichnen sich ihre Familien auch durch ein hohes Harmoniebedürfnis aus. Wüthrich: «Alle finden immer dasselbe gut und schön. Doch Eigenständigkeit und Individualität der einzelnen Mitglieder haben wenig Platz.»

So reagiert in einer familientherapeutischen Sitzung beispielsweise keines der Familienmitglieder, wenn die Mutter erzählt, sie habe das Tagebuch der Tochter gelesen. Kinder, die unbewusst spüren, dass in der Familie etwas nicht in Ordnung ist, können eine Essstörung entwickeln. «Kinder, die Mahlzeiten verweigern, wollen sich von den anderen Familienmitgliedern abgrenzen, ohne dies aussprechen zu müssen», so Wüthrich.

## DIE OLSEN-ZWILLINGE

Ashley und Mary-Kate Olsen waren noch nicht einmal jährig, als sie ihre Mutter zum Casting der TV-Sitcom «Full House» schleppte. Seither haben die Zwillinge über vierzig Kinderfilme gedreht und unzählige Produkte lanciert, die von Kinder- und Teenagerherzen begehrt werden: Puppen, Pappteller, Zeitschriften, Schulhefte, Haargel, Videospiele, Möbel, Bettwäsche, Kleider und vieles mehr. Der Jahresumsatz des Olsen-Imperiums hat mittlerweile die Milliardenmarke überschritten. Die Erfolge der Zwillinge wurden diesen Sommer, kurz nach ihrem 18. Geburtstag, von einer schockierenden Krankheitsdiagnose überschattet: Bis auf die Knochen abgemagert, musste Mary-Kate in die Suchtklinik Cirque Lodge in Utah/USA eingewiesen werden. Sie wog bei einer Grösse von 1,57 m nicht einmal mehr 40 Kilo. Mitte Juni gab der Olsen-Pressesprecher bekannt: «Mary-Kate hat Magersucht.» Ihre Schwester Ashley habe aber keine Gewichtsprobleme.



## SO ERKENNEN SIE ANOREXIE, BULIMIE UND BINGE-EATING

Essstörungen werden in drei Krankheitsbilder eingeteilt. Sie treten bei Jugendlichen wie Erwachsenen auf.

**Magersucht:** zwischen 1 und 4 Prozent der Bevölkerung. **Todesfallrate:** bis zu 15 Prozent durch Herz-Kreislauf-Versagen oder Suizid. **Verhältnis Männer zu Frauen:** 1 zu 10.

**Ess-Brech-Sucht:** zwischen 5 und 13 Prozent der Bevölkerung. **Todesfallrate:** bis zu 2 Prozent durch Störung des Salzhaushaltes. **Geschlechterverhältnis:** 1 zu 100.

**Fressanfälle:** 30 bis 40 Prozent der Übergewichtigen leiden daran.

♦ Abmagerungskuren und Fasten sind die «Einstiegsdroge» in die Essstörung.

♦ Sowohl Magersüchtige als auch Ess-Brech-Süchtige haben häufig psychische, körperliche und sexuelle Missbrauchs- und Gewalterfahrungen.

Wie Eltern erkennen können, wenn ihr Kind eine Essstörung entwickelt oder schon daran leidet.

### ANOREXIE

♦ Häufiges Kritisieren des eigenen Körpers, wiederholte Äusserungen, zu dick zu sein, trotz Normal- oder Untergewicht.

♦ Hauptmahlzeiten werden unter fadenscheinigen Gründen ausgelassen.

♦ Unter dem Vorwand, sich besonders gesund ernähren zu wollen, zeigen Betroffene erhöhtes

Interesse für fettarme und eiweissreiche Nahrungsmittel.

♦ Kalorientabellen hängen am Kühlschrank oder liegen versteckt in der Schublade.

♦ Die Mahlzeiten, die überhaupt noch stattfinden, sind stark ritualisiert, mit viel Aufwand vorbereitet und können sehr lange dauern.

♦ Viele Betroffene beginnen wie verrückt Sport zu treiben.

♦ Essen ist ein ständiges Thema.

♦ Manche Mädchen werden Vegetarierinnen.

♦ Magische Anziehungskraft der Waage: Sie wird zur Kontroll-Instanz.

### BULIMIE

♦ Gesteigertes Kälteempfinden.

♦ Nach dem Essen der Gang auf die Toilette.

♦ Sauerlicher Geruch auf der Toilette.

♦ Verletzungen an der dominanten Hand oder Hautverfärbung an den Fingern.

♦ Mundgeruch, schlechte Zahnhygiene.

♦ Häufige Halsschmerzen.

♦ Aufgequollene Augen,

Klagen über Aufgedunsensein und Benommenheit.

♦ Vermehrte Selbstverletzungen.

♦ Heimliches Essen, Nahrungsmittel fehlen.

♦ Geldmangel wegen erhöhter Lebensmittelkosten.

♦ Einnahme von Abführ-, Entwässerungs- oder Abmagerungspillen.

♦ Depressive Verstimmung, Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit.



**Aus der Klinik entlassen, aber immer noch spindeldürr:** Mary-Kate Olsen (rechts). Zusammen mit Ashley trat sie kurz darauf an den MTV Video Music Awards am 29. August 2004 in Miami, Florida, auf.

In der Pubertät werden Mädchen überdies mit einer weiteren Schwierigkeit konfrontiert. Ihr Körper beginnt, sich in einer Weise zu verändern, die sie nicht kontrollieren können. Zwischen dem 10. und 18. Lebensjahr nimmt die Körpergrösse der Heranwachsenden um 15 bis 25 Prozent zu, das Körpergewicht jedoch um 75 bis 100 Prozent. Knaben setzen in dieser Zeit vor allem Muskeln an. Mädchen bilden Fettpolster, mit denen sie oft nicht klarkommen.

In einer EU-Studie wurden 4400 westeuropäische Schülerinnen zu Essverhalten und Zufriedenheit bezüglich ihres Körpers befragt. Fast 50 Prozent der Mädchen zwischen 11 und 13 Jahren hatten bereits Diäterfahrung. Alarmierend auch eine Studie der Universität Jena: 40 Prozent der befragten Grundschüler gaben an, mit ihrer Figur unzufrieden zu sein. 28,5 Prozent der Schülerinnen und 12,6 Prozent der Schüler waren bereits in ihrem Essverhalten beeinträchtigt.

**Je früher bei Essstörungen Hilfe in Anspruch** genommen wird, desto einfacher können sie therapiert werden. Ungesunde Essgewohnheiten haben sich noch nicht so stark verfestigt. «Leider geht es oft sehr lange, bis Betroffene professionelle Hilfe erhalten», sagt Wüthrich. Die Gründe: Eine Essstörung ist eine Sucht, die mit allen Mitteln verheimlicht wird. Für die Eltern ist es unglaublich beschämend, dass ihr Kind solche Probleme hat.

Hilfe für betroffene Kinder und Jugendliche erhalten sie nicht in einer Ernährungsberatung, sondern mit einer Therapie, in der die ganze Familie integriert ist. «Essstörungen müssen in diesem Altersabschnitt als familiäres Problem betrachtet werden», sagt Kinderpsychiater Wüthrich. «Jugendliche sollten unbedingt von Spezialisten therapiert werden, die mit der Behandlung von Essstörungen erfahren sind.»

Der Erfolg hängt dabei nicht nur vom Kind oder Jugendlichen ab, sondern auch von der Fähigkeit der Eltern. Auch sie müssen sich auf den Therapieprozess einlassen, um eine Veränderung in die richtige Richtung herbeiführen zu können.

IRIS CHRISTA KOHLER, KLINISCHE PSYCHOLOGIN LIC. PHIL. I



# Dieser Sack lässt Rheuma-Schmerzen verschwinden.



Denn er ist bis zum Rand gefüllt mit von Hand geernteten Arnika-Blüten aus 100% biologischem Anbau. Nur diese frischen Blütenköpfe verarbeiten wir innert 24 Stunden zu A.Vogel Rheuma-Gel. Rund 20 Stück davon pro Tube machen dieses Gel nicht nur zum besonders wirkstoffreichen Arnika-Präparat auf dem Markt, sondern auch extra stark gegen Rheuma und besonders verträglich. Rheuma besiegt man aber auch im Kopf: Das Buch «A.Vogel – aktiv gegen Rheuma» bietet Ihnen umfassende Tipps zur Selbsthilfe.

**Pionier der Naturheilkunde**  
- seit 1923

*A. Vogel*



Wirksam gegen Rheuma -  
jetzt in Ihrer Drogerie oder Apotheke