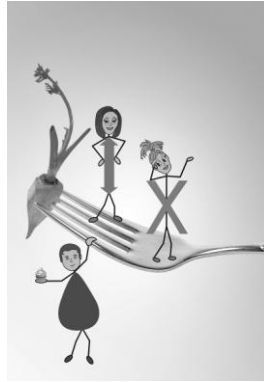


Michaela Schubert



Essstörungen Was ist das?

Das ABC der Magersucht,
Ess-Brech-Sucht und Essanfallstörung



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	7
1 Einführung	11
2 Magersucht	23
3 Ess-Brech-Sucht	73
4 Essanfallstörung	123
5 Hilfemöglichkeiten	161
6 Essstörungen im Überblick	173
7 Essstörungsquiz	181
Material zum Download	185

VORWORT

Wir – Désirée und ich, Michaela – machen uns als Happy Kalorie seit 2016 für die Prävention von Essstörungen stark. Wir gehen an die Öffentlichkeit und berichten beispielsweise an Schulen von unseren Erfahrungen in diesem Bereich. Denn Aufklärung und Prävention liegen uns beiden am Herzen. Wir können mit unserer Geschichte anderen helfen – sei es durch Abschreckung oder als Vorbild, indem wir aufzeigen, wie man sich Hilfe zur Bewältigung der Essstörung holen kann. Noch stehen wir am Anfang mit unserer präventiven Arbeit und benötigen jede noch so kleine Unterstützung.



Außerdem haben wir einen Blog geschrieben (www.happyblogkalorie.wordpress.com). Am Ende einer Blogserie konnte für Happy Kalorie nicht abrupt Schluss sein. Schließlich gibt es noch so viel mehr zu sagen. Also entschlossen wir uns, dass ich, Michaela, im Namen von Happy Kalorie dieses präventive Buch schreibe.

Die Regale der Buchläden und Bibliotheken sind voll von Sachbüchern jeglicher Art. Also, warum noch ein weiteres Buch? Ganz einfach, weil Happy Kalorie eine gesamtgesellschaftliche Problematik präventiv aufgreift, die kaum jemand wahrhaben möchte.

Essstörungen sind schambesetzt und werden deshalb oft totgeschwiegen. Die Dunkelziffer der Betroffenen ist unsagbar hoch. In den Medien kursieren lediglich Halbwahrheiten. Das geht sogar so weit, dass sich Journalisten einem Experiment unterziehen, um

sich wie eine essgestörte Person zu fühlen. Doch Essstörungen sind kein Experiment, denn man ist schneller in dem Kreislauf drin, als einem lieb ist. Keiner, wirklich keiner, ist davor gefeit.

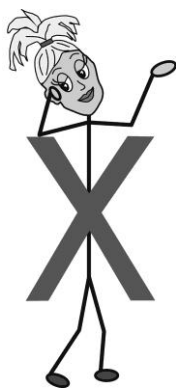
Ich weiß, wie schwer der erste Schritt heraus aus der Sucht ist. Ich weiß aber auch, dass sich dieser Schritt lohnt. Es gibt ein Leben nach der Essstörung, aber viel schöner wäre es natürlich, erst gar nicht daran zu erkranken.

Das Unwissen in Bezug auf diese Thematik ist erschreckend. Das möchte ich ändern. Auch wenn man Essstörungen nicht verhindern kann, lässt sich der Blick dafür doch sensibilisieren. Essstörungen gehen alle etwas an, egal ob das unmittelbare Umfeld betroffen ist oder nicht.

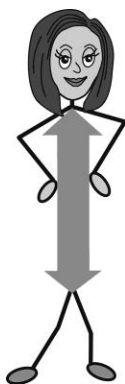
Ich habe mich hinsichtlich der Anrede in diesem Buch für das vertrauensvolle „Du“ entschieden. Zwar kennen wir uns nicht, aber ich werde von sehr intimen und persönlichen Erfahrungen berichten und dabei kein Blatt vor dem Mund nehmen.

Auch wenn ich hier nicht jedes Detail aufgreifen kann, wirst du viele schonungslose Fakten rund um das Thema Essstörungen erfahren. Somit gewährt dir dieses Buch einen grundlegenden ersten Blick hinter die schützende Fassade.

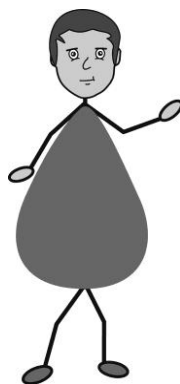
Nicht ich erzähle dir die Einzelheiten, sondern meine – neu-deutsch – Avatare übernehmen es.



Rexi



Limi



Eati

Logisch, meine Erfahrungen und die derjenigen, die mich in diesem Projekt unterstützen, fließen mit in die Bekenntnisse der Figuren ein. Auch wenn Rexi und Co. mein Sprachrohr sind: Das, was sie berichten, ist die nackte Wahrheit.

Zuerst erläutere ich in der Einführung vorausbestimmte, auslösende und aufrechterhaltende Faktoren und weitere Grundlagen der Essstörungen. Dann folgen drei große Kapitel, in denen die jeweilige Figur für eine bestimmte Essstörung steht. In jedem Kapitel arbeite ich mich Stück für Stück durch das ABC der jeweiligen Störung. Das heißt, ich handele die typischen Aspekte dieser Essstörungen in den drei Kapiteln immer alphabetisch ab.

Als Erstes stellt sich Rexi mit ihrer Magersucht vor. Hast du gewusst, dass es Magersucht bereits seit Menschengedenken gibt? Nicht selten wird aus einer anfänglichen Magersucht eine Ess-Brech-Sucht. Warum, erläutert dir Limi ausführlich. Die letzte Essstörung, auf die speziell Eati eingeht, ist die Essanfallstörung.

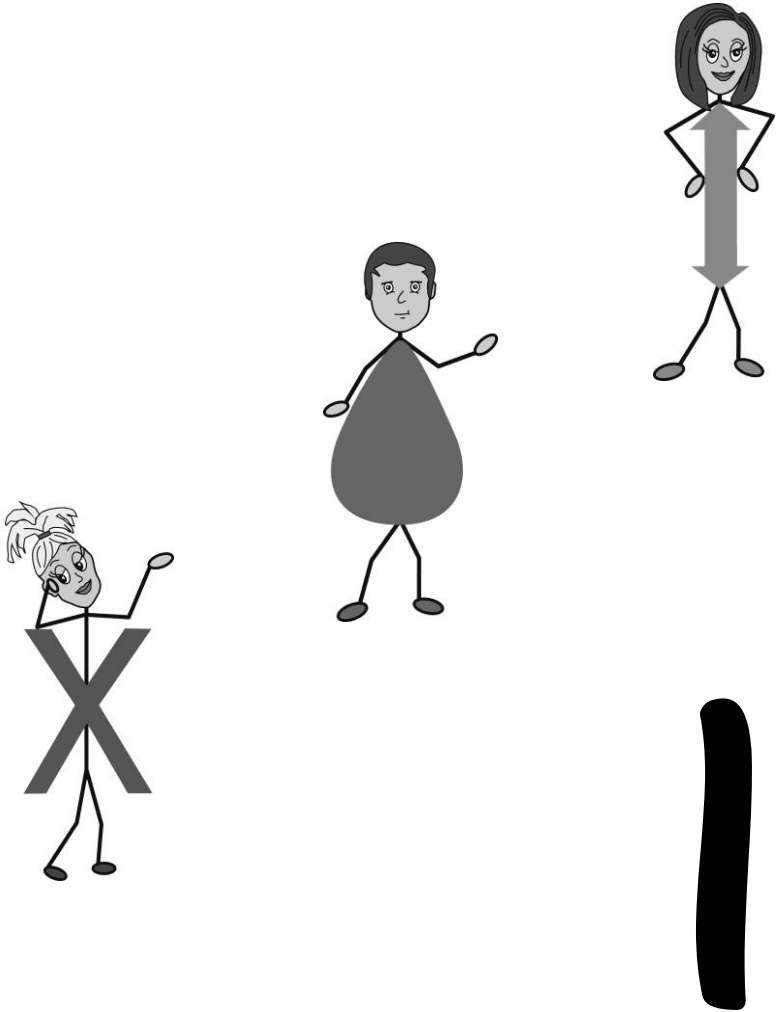
In diesem Buch wird nichts beschönigt. Klare, deutliche und treffsichere Worte sprechen für sich. Essstörungen sind heute fast jedem ein Begriff, aber über die ekligen Hintergründe möchte kaum einer etwas wissen. Wegsehen hilft keinem, außer der Essstörung, denn diese verbreitet sich vor allem unbeachtet fröhlich weiter – wie ein lästiger Hefepilz. Sie wird größer und größer, bis sie dir alles nimmt, was dir einst heilig und wichtig war.

Du darfst Fragen an Happy Kalorie stellen, die Einblicke kommentieren, deine eigenen Aspekte und Sichtweisen einbringen und Happy Kalorie ein positives Feedback oder konstruktive Kritik zukommen lassen. Auch wenn du weißt, an welcher Schule, Institution oder in welchem Verein etc. sich Happy Kalorie engagieren kann, lass es uns bitte wissen. Nutze dafür bitte folgende E-Mail-Adresse:

info@happy-kalorie.de

Nun wünsche ich dir eine interessante Lesezeit!

Michaela Schubert



EINFÜHRUNG

ESSSTÖRUNGEN, BITTE WAS ?!

Fakt ist: Essstörungen sind mittlerweile sehr weit verbreitet. Deshalb reicht es nicht, nur Schüler und Eltern über die Symptomatik einer Essstörung aufzuklären, denn Essstörungen betreffen auch dich als:

- pädagogische und medizinische Fachkraft,
- Privatperson,
- Vereinsmitglied etc.

Wusstest du, dass bereits viele Jugendliche einzelne Symptome einer Essstörung aufweisen? Bei ca. einem Fünftel aller 11- bis 17-Jährigen sind erste Anzeichen, die auf eine Essstörung hindeuten, vorhanden. Zu diesem Ergebnis kam eine Studie des Robert Koch-Instituts zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Erschreckend, oder?

Weißt du, was sich tatsächlich hinter einer Essstörung verbirgt? Glaubst du, Teenager und junge Erwachsene kennen sich mit der Thematik aus?

Bist du der Meinung, dass das Lehrbuchwissen zur Prävention ausreicht?

ESSGESTÖRTES VERHALTEN VS. ESSSTÖRUNG

Ein großer Unterschied liegt bereits in der Bezeichnung *essgestörtes Verhalten* und *Essstörung*. Du denkst, beides sagt das Gleiche aus? Weit gefehlt.

Essgestörtes Verhalten bedeutet: Das Essverhalten unterscheidet sich kurzzeitig von der gewohnten Nahrungsaufnahme. Dies ist beispielsweise der Fall bei:

- Diäten,
- gezügeltem oder hastigem Essen,
- unregelmäßigen Mahlzeiten,
- Auslassen von Mahlzeiten.

Typische Begleiterscheinungen sind:

- eine realitätsfremde Körperwahrnehmung,
- eine hyperkritische Einstellung zum eigenen Körper,
- die perfekte Figur über alles stellen,
- eine ständige gedankliche Auseinandersetzung mit Essen, Lebensmitteln, Gewichtsreduktion.

Essstörungen dagegen ...

- sind langanhaltend und haben Suchtcharakter.
- suchen sich die betroffenen Frauen, Männer und Kinder nicht bewusst aus.
- zählen vor allem in der westlichen Gesellschaft zu den häufigsten psychosomatischen Erkrankungen.
- ziehen ein gestörtes Verhältnis zum Essen und zum eigenen Körper nach sich.
- haben schwere psychische, körperliche sowie soziale Folgen.

Also Achtung: Nicht jeder, der eine Diät macht, hat gleich eine Essstörung. Zwischen essgestörtem Verhalten und Essstörung ist es eine Gratwanderung, es handelt sich um einen langsamen und schleichenden Prozess.

DIE ARTEN DER ESSSTÖRUNG IM ÜBERBLICK

Hauptformen:

- Magersucht (Anorexia nervosa)
- Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa)
- Essanfallstörung (Binge Eating Disorder)
- Pica-Syndrom
- Orthorexia nervosa

Misch- und Unterformen:

- Drunkorexie
- Bulimarexie
- Sportanorexie (Anorexia athletica)
- Sportbulimie (Exercise-Bulimie)
- Chewing and spitting
- Night-Eating-Syndrom
- Biggerexie

Weitere problematische Essensmuster:

- Selektives Essverhalten: Es wird nur eine begrenzte Auswahl an Lebensmitteln gegessen.
- Restriktives Essverhalten: Es erfolgt nur eine geringe Kalorienzufuhr ohne körperliche Defizite.
- Essphobie: Man ekelt sich aus unterschiedlichen Gründen vor Lebensmitteln.
- Psychogener Appetitverlust: Bei bestimmten Ereignissen scheint eine Nahrungsaufnahme schier unmöglich, beispielsweise bei zu viel Stress, psychischen Problemen.

Ich beschränke mich hauptsächlich auf die ersten drei Essstörungen, weil diese am geläufigsten sind: Magersucht, Ess-Brech-Sucht und Essanfallstörung.

WARUM SUCHT?

Wenn du den Begriff Sucht hörst oder liest, an was denkst du zuerst? An Drogensucht? Alkoholsucht? Spielsucht? Handysucht? Zigarettensucht? Oder etwa an Sexsucht oder Kaufsucht?

Vielleicht denkst du, Essstörungen gehören eher zu den schlechten Angewohnheiten? Wenn das tatsächlich so einfach wäre, würde es den Umgang mit Essstörungen erheblich erleichtern. Doch selbst dann wäre es gar nicht so leicht.

Denn stell dir einmal folgende Frage: Kannst du eine liebengewonnene Angewohnheit von jetzt auf gleich abstellen?



Du brauchst dich nur an deine jährlichen guten Vorsätze zu erinnern. Hältst du dich wirklich ab dem ersten Januar daran, oder verschiebst du sie immer wieder?

Fakt ist: Essstörungen gehören zu den stoffungebundenen Süchten und sind durch zwanghafte Verhaltensweisen wie extremes Hungern oder exzessives Essen gekennzeichnet. Diese können kurzzeitig berauschend und befreiend wirken. Viele Menschen denken, damit, einfach wieder normal zu essen, sei das Problem erledigt. Schön wär's!

Das Belohnungszentrum im Kopf einer essgestörten Person reagiert ähnlich wie bei stoffgebundenen Abhängigen, die nach Substanzen wie Heroin, LSD, Crystal Meth, Nikotin oder Alkohol süchtig sind.

Daher können Essanfälle oder Hungern genauso abhängig machen wie Zigaretten. Das Fatale dabei: Wir müssen essen, um zu leben. Ein Raucher hat die Möglichkeit, ein gesundes und erfülltes Leben ohne Zigaretten zu führen. Essgestörte Menschen sind dagegen ihr ganzes Leben lang auf die Droge Essen angewiesen.

Die tägliche Konfrontation mit den Mahlzeiten ist für Essgestörte die Hölle: entweder, weil sie nichts herunterbekommen aus Angst, an Gewicht zuzulegen, oder weil sie befürchten, einer Essattacke zu erliegen.

WIE ENTSTEHT EINE ESSSTÖRUNG?

Eine Essstörung entsteht nicht über Nacht. Sie ist auch nicht mit Tabletten oder irgendwelchen Wundermittelchen zu heilen. Eine Essstörung entwickelt sich langsam, wie ein Geschwür. Keiner wacht morgens auf und entschließt sich: „Guten Morgen liebe Sonne, weißt du was? Ab heute leide ich unter einer Essstörung.“

Hinter jeder Essstörung steckt eine individuelle Lebenserfahrung, ein schwerwiegendes Problem oder ein unverarbeitetes

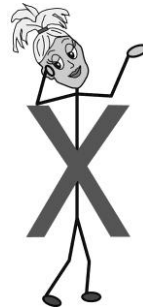
Trauma, mit dem die Person nicht klarkommt. Mithilfe der Essstörung versucht sie, sich auszudrücken, möchte endlich gesehen werden oder die Beachtung erhalten, die sie sich so sehr wünscht. So makaber das auch klingen mag, eine Essstörung gibt dem Betroffenen für einen kleinen Augenblick das, was er – bewusst oder unbewusst – so sehr vermisst. Wenn alles aus dem Ruder zu laufen droht, die Essstörung ist eine Konstante, sie ist immer da.

Wie letztendlich eine Essstörung im Einzelfall entsteht, kann keiner beantworten, denn jeder geht mit Schicksalsschlägen oder anderen auslösenden Faktoren, wie beispielsweise Mobbing, anders um. Eine Essstörung hat unzählige Gesichter und ebenso viele mögliche Ursachen. Als Beispiele dienen die fiktiven Figuren Rexi, Limi und Eati, die im Weiteren von ihren Erfahrungen berichten.

REXI, LIMI UND EATI

Rexi ist:

- ✘ weiblich und introvertiert,
- ✘ diszipliniert, ehrgeizig, zerbrechlich,
- ✘ perfektionistisch, schüchtern, zurückhaltend,
- ✘ ein typisches Mauerblümchen, angepasst.



Rexi rutschte mit 8 Jahren in die Magersucht. Bis zu ihrem 10. Geburtstag war ihre Welt dennoch halbwegs in Ordnung. Die darauffolgenden Jahre waren die reinste Hölle aus häuslicher Gewalt, sexuellen Übergriffen und ausgiebigen Alkoholexzessen. Rexis alkoholranke Mutter und deren tyrannischer Lebensgefährte zerstörten ihre Kindheit und jegliche familiäre Verbundenheit. Als sie das 18. Lebensjahr erreichte, zog Rexi mit 55 kg bei einer Größe von 1,70 m von zu Hause aus.

In den darauffolgenden Monaten fing sie sich und aß mit gutem Gewissen. Mit 20 hatte Rexi 66 kg auf den Rippen und fühlte

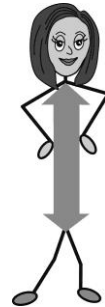
sich unsagbar fett. Also beschloss sie, ihr Gewicht wieder radikal zu reduzieren.

Mit Erfolg, in nur 10 Wochen verlor sie 20 Kilo, indem sie kaum etwas aß und wahnsinnig viel Sport trieb. Rexi war besessen, endlich schlank und erfolgreich zu sein.

Bei 42 kg war dann Schluss. Sie war nun am Ende und begab sich in eine 30-wöchige Therapie. Nach anfänglichem Gewichtsverlust wurde Rexi letzten Endes mit 55 Kilo entlassen. Sie brauchte weitere lange 10 Jahre, um die Magersucht endgültig zu besiegen.

Limi ist:

- ‡ weiblich, extrovertiert, eitel, modebewusst,
- ‡ auf die Meinung der anderen angewiesen,
- ‡ hilfsbereit – auch weil sie es jedem recht machen möchte,
- ‡ chaotisch, impulsiv, abenteuerlustig, rebellisch.



Limi wuchs mit der Bulimie auf. Ihre Mutter aß und erbrach in regelmäßigen Abständen. Sie verheimlichte es nicht. Zu Hause wurde das Essverhalten der Mutter akzeptiert.

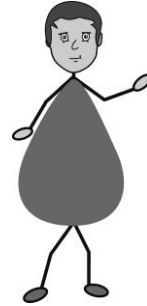
Limis Kindheit war geprägt von sexuellen Erfahrungen, die sie nicht verarbeiten konnte. Die Mutter war nicht für Limi da, als sie dringend gebraucht wird.

Mit 11 Jahren erbrach sich Limi das erste Mal vorsätzlich und ab ihrem 16. Lebensjahr regelmäßig. Ungefähr mit 18 Jahren erbrach sie sich bis zu 20 Mal pro Tag. Erst mit 25 Jahren getraute sich Limi, zu ihrer Sucht zu stehen. Bis zur Therapie vergingen noch weitere drei Jahre.

Seit ihrem 34. Lebensjahr ist sie halbwegs von der Bulimie weg. Noch kann sie nicht von sich behaupten, es komplett aus dem Sumpf geschafft zu haben. Jedoch ist Limi auf einem sehr guten Weg.

Eati ist:

- ◆ männlich, erfolgsorientiert – auch weil er Angst hat zu scheitern,
- ◆ nach außen fröhlich und unbeschwert, innerlich einsam,
- ◆ ohne Selbstwertgefühl, ohne Selbstvertrauen,
- ◆ durch seine Erfahrungen skeptisch und misstrauisch.



Eati ist das Nesthäkchen der Familie und war viel allein. Seine Einsamkeit überbrückte er mit ständigem Essen. Bereits als Kind gehörte er eher zu der schwereren Fraktion. So richtig fett war er nicht, aber kräftig. Zumindest reichte es aus, um ständig und überall gehänselt zu werden.

Seinen ersten Essanfall hatte er nach einer Sportstunde. Von da an wiederholten sich die Attacken, anfangs unregelmäßig. Je älter er wurde, je häufiger verlor Eati die Kontrolle. Sein Gewicht schwankt ständig, schon allein, weil er unzählige Diäten ausprobiert. In stationärer Therapie war er noch nicht, aber mittlerweile geht Eati einmal pro Monat zu einer Psychologin.

VORAUSBESTIMMTE (PRÄDISPONIERENDE) FAKTOREN

Die vorausbestimmten (prädisponierenden) Faktoren lassen sich am anorektischen Beispiel Rexi gut erklären: Rexi lebte mit ihrer Mutter und deren Lebensgefährten in einem kleinen Dorf. Beide waren Alkoholiker. Sie wurde als Kind überhaupt nicht wahrgenommen. Jeden Tag gab es Ärger, weil sie wieder etwas falsch gemacht hatte. Mütterliche Liebe und Zuneigung erfuhr sie kaum. Sie ist also in einer instabilen Familie aufgewachsen, in der sie auf Aggression und Ablehnung stieß. Der Grundstein für eine mögliche Magersucht wurde dadurch gelegt. Den Tagesverlauf ihrer Kindheit konnte sie nicht bestimmen, aber sie konnte sich bewusst entscheiden, ob sie essen möchte oder nicht. Dazu konnte sie keiner zwingen. Davon abgesehen interessierte es keinen, ob oder was sie aß.

AUSLÖSENDE UND GENETISCHE FAKTOREN

Die auslösenden und genetischen Faktoren werden am bulimischen Beispiel Limi deutlich: Limis Mutter leidet wie ihre Tochter an Ess-Brech-Sucht. Limi wuchs also mit der Sucht ihrer Mutter auf. Essanfälle und Erbrechen gehörten für sie zum Alltag, anfangs nur als Koabhängige.

In der frühen Pubertät bekam Limi (nach einem auslösenden Erlebnis) ihren ersten Essanfall und erbrach wie ihre Mutter anschließend alles wieder. Wenn es ihre Mutter so machte, kann nichts Verwerfliches daran sein, dachte Limi.

Ob Essstörungen vererbbar sind, wissen die Mediziner noch nicht. Viele Untersuchungen wurden dazu in der Vergangenheit durchgeführt, jedoch ohne eindeutiges Ergebnis.

Bei Limi kann die Ess-Brecht-Sucht einerseits vererbt sein, andererseits besteht die Möglichkeit, dass sie durch die Vorbildfunktion der Mutter in die Essstörung gerutscht ist.

AUFRECHTERHALTENDE FAKTOREN

Die aufrechterhaltenden Faktoren der Essstörung lassen sich am Binge-Eating-Beispiel Eati nachvollziehen: Eati war oft allein zu Hause. Seine Eltern arbeiteten den ganzen Tag und hatten wenig Zeit für ihn. Für seinen Ärger und seine Schwierigkeiten hatte er keinen Ansprechpartner.

Immer dann, wenn die Probleme für Eati unerträglich groß wurden, begann er, übermäßig viel zu essen, um sich betäuben zu können.

Im Laufe der Zeit manifestierten sich die Essattacken bei belastenden Stresssituationen. Eati ist unfähig, seine Belastungen mit anderen Strategien als Essen zu bewältigen. Dadurch verliert er immer dann die Kontrolle, wenn er keinen anderen Ausweg sieht, seine negativen Emotionen abzubauen.

ES SIND IMMER MEHRERE FAKTOREN VERANTWORTLICH

Die Ursachen für eine Essstörung sind so facettenreich wie Essstörungen selbst:

- häusliche Gewalt, Mobbing, Cybermobbing,
- Konflikte im sozialen Umfeld, Verlust eines Verwandten, Freundes, Bekannten, Haustieres,
- Schul-, Jobprobleme, Orts-, Schul-, Jobwechsel,
- traumatische Erlebnisse, Vernachlässigung sowie, Überfürsorge.

Rexi wollte sich durch das Hungern unsichtbar machen, um wahrgenommen zu werden und dadurch wenigstens ein bisschen Kontrolle über ihr Leben zu bekommen. Für dich mag das widersprüchlich klingen. Für Rexi dagegen war es die einzige Möglichkeit, die sie sah: ein stummer Schrei nach Anerkennung und Liebe. Rexi wünschte sich nichts sehnlicher als eine liebevolle Mutter, die sich um sie kümmerte.

Bei Limi war es u. a. eine schlimme Erfahrung, die sie als junges Mädchen durchmachte. Als sie noch keine 10 Jahre alt war, wurde sie vom Freund ihrer Mutter sexuell belästigt. Immer und immer wieder musste sie den Typen zwischen den Beinen streicheln, wenn ihre Mutter schlief. Limi fühlte sich dreckig. Der Druck in ihr wurde größer. Eines Tages traf sie nach der Schule auf einen Entblößer. An diesem Nachmittag aß und erbrach sie das erste Mal, weil sie das Gefühl hatte, sonst zu platzen.

Eati wuchs in einer intakten Familie auf: Mutter, Vater, zwei ältere Geschwister und ein Hund. Seine Eltern waren den ganzen Tag auf der Arbeit, und seine Geschwister hatten ihr eigenes Leben. Eati war oft allein.

Es war an einem Freitagvormittag im Sportunterricht. Eati hasste Sport und vor allem Geräteturnen. Er wusste, dass er dicker war als seine Mitschüler. Dafür schämte er sich ein wenig. Vor allem im Sport, wenn alles an ihm wackelte.

Hochsprung war gerade dran. In dem Moment als er loslief, hörte er den Lehrer sagen: „Jetzt wird der Boden gleich beben, un-

ser Moppelchen ist an der Reihe.“ Eati verpatzte den Sprung und kullerte unbeholfen von der Matte. Seine Klassenkameraden und auch der Sportlehrer lachten, als wäre etwas Komisches geschehen. Eati rannte in die Umkleidekabine, zog sich um und schwänzte den restlichen Schultag. Zu Hause stopfte er alles in sich hinein, was er fand, bis sein Magen schmerzte. Im Essen fand Eati Trost.

Ein einzelner kritischer Faktor löst noch keine Essstörung aus. Die Kombination mit weiteren individuellen Auslösern, wie Persönlichkeit, Lebensumfeld, genetische Veranlagungen, ist bei der Entstehung entscheidend. Deshalb muss stets die ganze Person betrachtet werden.

Eati hätte beispielsweise anders auf das Auslachen reagiert, wenn er selbstbewusster wäre. Vielleicht hätte er mitgelacht, sich wieder in die Reihe gestellt und hätte ein zweites Mal versucht, über die Latte zu springen.

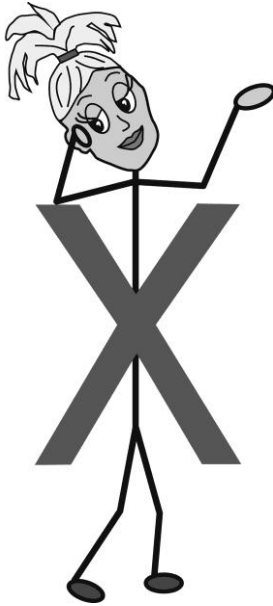
Jeder von uns geht anders mit schwierigen Situationen um. Selbst eineiige Zwillinge reagieren bzw. agieren nicht identisch.

Genauso verhält es sich mit Diäten. Nicht alle Abnehmwillige, die eine Gewichtsreduktion nach Plan verfolgen, sind am Ende essgestört.

So möchte ich an dieser Stelle noch einmal unterstreichen: Viele persönliche Probleme, das vorherrschende Schönheitsideal sowie die unterschiedlichsten Diäten und Ernährungsmythen können zu einer Essstörungen führen, müssen es aber nicht. Weder ist den Medien die alleinige Schuld zu geben noch pauschal den Eltern oder gar den Betroffenen selbst. So wie Schönheit im Auge des Betrachters liegt, ist der Umgang mit Notlagen von Person zu Person unterschiedlich. Dennoch ist keiner vor einer Essstörung gefeit.

Nachdem du nun über die Grundlagen der Essstörungen Bescheid weisst, bist du bereit für das detaillierte ABC der Essstörung. Das heißt, auf den nächsten Seiten wird dir ein schonungsloser Blick hinter die Fassade der Essstörungen gewährt.

Hallo, ich bin Rexi und ich leide
an Magersucht.
Meine Wenigkeit gewährt dir
Blicke hinter die Kullissen
(m)einer Anorexia nervosa.



2

MAGERSUCHT

Magersucht ist auch noch unter folgenden Namen bekannt:

- ✘ *Anorexia nervosa (nervlich bedingter Appetitverlust)*
- ✘ *Anorexia mentalis (geistig bedingter Appetitverlust)*

Formen der Magersucht:

- ✘ *Restriktive Anorexia nervosa (einschränkendes Essverhalten; typische Form der Magersucht)*
- ✘ *Purging-Typ (bulimische Form der Magersucht)*
- ✘ *Atypische Form (nicht alle klassischen Merkmale einer Magersucht sind diagnostisch erfüllt)*

Achtung:

Anorexie = Appetitverlust und ist **nicht** mit Magersucht gleichzusetzen.

MERKMALE DER MAGERSUCHT

Welche Veränderungen im Essverhalten deuten auf Magersucht hin? Kann man dies überhaupt so einfach pauschal festlegen? Ich begeben mich auf sehr dünnes Eis, denn einige Aspekte, die ich gleich anführen werde, können ebenso typisch für Bulimie, Essanfallstörung oder eine ganz andere Erkrankung sein.

Einige Merkmale, die das Essverhalten betreffen:

- ✘ Rexi isst nur sehr kleine, kalorienarme Portionen.
- ✘ Nahrungsmittel versteckt sie heimlich unter dem Teller, in einer Serviette oder in der Tasche.
- ✘ Die winzige Portion, die sie überwiegend mit einem kleinen Löffel isst, schiebt sie auf dem Teller von links nach rechts und von rechts nach links usw.
- ✘ In ihrer Freizeit kocht und backt sie liebend gern für andere, ist jedoch nie mit.

Einige allgemeine Anzeichen:

- ✘ Rexi ist absolut unzufrieden mit sich selbst. Sie sagt von sich, sie sei zu dick, obwohl sie sehr dünn ist. Zudem wiegt sie sich häufig.
- ✘ Sie besitzt einen stark ausgeprägten Bewegungsdrang.
- ✘ Sie schottet sich ab.

Einige körperliche Kennzeichen:

- ✘ Rexi verliert viel Gewicht in kürzester Zeit.
- ✘ Ihr Gesicht ist blass, und sie friert ständig.
- ✘ Ihre Durchblutung ist schlecht – sie hat kalte Hände und Füße.
- ✘ Ihre Haut ist an Händen und Füßen violett verfärbt.

Nicht selten geht eine Anorexia nervosa in eine Bulimie über und umgekehrt. Deswegen sind die oben aufgeführten Merkmale besonders sensibel zu betrachten. Sie *können* ein Indikator sein, müssen es aber nicht.

Die aufgezählten Anzeichen sind nicht vollständig. Viele weitere Aspekte sowie unterschiedliche ärztliche Untersuchungen spielen bei einer endgültigen Diagnose eine Rolle.

Mit einer Essstörung ist nicht zu spaßen. Sie kann Rexi letztendlich das Leben kosten. Mit viel Kraft und Durchsetzungsvermögen kann sie die Magersucht überwinden. Der Wille allein reicht jedoch nicht aus, Rexi muss den Kreislauf der Magersucht aktiv stoppen.

A WIE AUSREDEN

Was wäre eine Magersucht ohne Ausreden? Richtig, irgendwie unglaubwürdig. Ein Magersüchtiger möchte immer und überall nichts bzw. so wenig wie möglich essen. Nur wie anstellen, ohne dass die Umgebung misstrauisch wird?

Es dauert nicht lange, bis Rexi sämtliche Tricks und Kniffe kennt, wie sie es vermeiden kann zu essen. Im Vertuschen und Verheimlichen ist Rexi eine wahre Expertin.

Sich mit Ausreden um eine gemeinsame Mahlzeit zu drücken, ist eine Möglichkeit. Ein anderer Weg ist das Vortäuschen. Rexi vermittelt dem Gegenüber gekonnt das Gefühl, sie esse. Schließ-

lich soll das Umfeld nichts von ihrer Essensverweigerung mitbekommen. Also lernt sie, mit gutem Gewissen zu sagen: „Ich esse doch! Sieh genau hin. Was du nur hast!“

Rexi benutzt gern folgende Ausreden:

- ✘ Ich bin noch voll vom Frühstück/Mittagessen/Kaffeetrinken.
- ✘ Ich bin dermaßen müde. Ich gehe lieber schlafen.
- ✘ Ich glaube, ich werde krank.
- ✘ Ich habe schon woanders gegessen.

Bei (Essens-)Einladungen sagt Rexi:

- ✘ Sorry, ich habe schon etwas vor.
- ✘ Sorry, ich bin krank.
- ✘ Sorry, ich habe extrem viel zu tun.

Wenn Freunde mit Rexi etwas essen wollen, sagt sie:

- ✘ Daheim gibt es dann leckeres Essen. Meine Mutter hat bereits gekocht.
- ✘ Ich habe leider nicht mehr genug Geld, um mit dir essen zu gehen.
- ✘ Ich muss ganz schnell gehen, sorry.

Wenn die Familie mit Rexi etwas essen will, hat sie folgende Ausreden:

- ✘ Ich habe schon bei Freunden gegessen.
- ✘ Ich gehe nachher noch mit Freunden etwas essen.

Rexi hat auch kein Problem, eine Mahlzeit vorzutäuschen. Einige Vorgehensweisen:

- ✘ Sie inszeniert mit einem Teller voller Krümel und einem benutzten Messer, dass sie etwas gegessen hat.
- ✘ Auf dem Teller verteilt sie das zubereitete Essen breit, damit es nach mehr aussieht, und sie behaupten kann, sie habe viel gegessen.
- ✘ Wie bei einem Hamster sammelt Rexi alles im Mund, um es dann auf dem Klo zu entsorgen.

Dies sind nur wenige Beispiele. Die Vielfalt der Ausreden ist gigantisch. Aber Vorsicht: Nicht jede dieser Ausreden deutet auf eine Essstörung hin. Jeder nutzt gelegentlich die eine oder andere Ausrede aus den verschiedensten Gründen.

B WIE BEHAARUNG

Du, ich und alle anderen haben überall am Körper kleine Härchen. Der eine mehr, die andere weniger. Oftmals stören uns die Haare, und wir rasieren sie ab. Im Zeitalter der Kleidung benötigen wir kein körpereigenes Fell. Modisch sind Haare, außer im männlichen Gesicht und auf dem Kopf, schon lange nicht mehr.

Wenn du frierst, ziehst du dir etwas Wärmeres drüber – oder drehst die Heizung auf. Manche hüpfen auf der Stelle und pusten sich die Finger warm.

Jeder hat seine eigene Methode, um sich warm zu bekommen. Bei Magersüchtigen wie Rexi ist das alles etwas anders. Stell dir einen ausgemergelten Körper vor, der ganz wenig Nahrung erhält. Wenn kein Brennstoff zugeführt wird, wie soll dann die Heizung Wärme produzieren? Schier unmöglich, denn das bisschen Energie, was dem Körper zur Verfügung steht, muss für die lebenswichtigen Prozesse bereitgehalten werden.

Deswegen friert Rexi ständig. Immer und überall ist ihr kalt. Der Körper wehrt sich und setzt alle Hebel in Bewegung, damit die wenige Energie nicht sofort als Wärme wieder verschwindet.

Zudem muss sich der Körper vor äußerlichen kältebedingten Einflüssen schützen. Und wie geht das? Indem Rexi eine Art weicher Babyflaum, die sogenannte Lanugobehaarung, an den Unterarmen, am Rücken und vielleicht auch im Gesicht wächst. Es ist eine Schutzmaßnahme des Körpers.

Was ist Lanugohaar? Das Lanugohaar ist ein zarter Flaum, der eigentlich den Fötus im Mutterleib u. a. vor dem Fruchtwasser schützt. Dieser entsteht ungefähr zwischen der 13. und 16. Schwangerschaftswoche.

Rexi berichtet:

In meiner tiefsten Krise wuchs mir ein Babyflaum, wie ich es nannte. Anfangs habe ich das gar nicht für voll genommen, schließlich hatte ich andere Probleme, die wichtiger waren als meine Behaarung. Kurz bevor ich mich in die vollstationäre Therapie begab, wurde mir erst bewusst, wie sich mein Körper in den schlimmsten Hungermonaten meines Lebens verändert hatte.

Mit 42 kg bei einer Größe von 1,70 m war ich nicht mehr als ein lebendiges Skelett mit Babyflaum. Ich kam mit der Realität, die mir in klaren Momenten hart ins Gesicht schlug, nicht klar. Solange ich davor ausreißen konnte, tat ich es auch.

In der Klinik erfuhr ich von einigen anderen Magersüchtigen, dass sie bewusst frieren, um abzunehmen. In kälteren Jahreszeiten ist das ja kein Problem. Im Sommer dagegen wird es schon schwieriger. Dank Klimaanlage und Ventilatoren sei frieren auch bei heißen Temperaturen möglich. Au Backel! Ehrlich, ich war erschrocken, denn für mich ist Kälte Horror. Der Einfallsreichtum Magersüchtiger ist schier grenzenlos. Und dabei dachte ich, ich sei schon krass mit meiner körperbezogenen Zerstörungswut.



WIE (HIPS) ? NEIN DANKE !

Was gibt es Schöneres, als nach getaner Arbeit abends gemütlich vor dem Fernseher zu sitzen und nebenbei genüsslich Chips zu knabbern. Hörst du das Knuspern? Das leise Knacken beim Draufbeißen? Mmmmmh ... Eine Geschmacksexplosion jagt die nächste. Salz trifft auf gepresstes Kartoffelbreipulver und Frittierfett. Ein Hochgenuss, nicht wahr?