

«Für Mädchen ist es oft schwierig, die körperliche Reifung zu akzeptieren»

Dass sich Mädchen und junge Frauen krank hungern, hat vordergründig mit einem übertriebenen Schönheitsideal zu tun. Über tiefer liegende Ursachen für Magersucht (Anorexie), erste Anzeichen der Erkrankung und Erfolg versprechende Therapien sprachen wir mit Barbara Buddeberg-Fischer, Expertin für die Abklärung und Behandlung von Essstörungen.

Sprechstunde: Inwieweit ist Magersucht eine Folge des heutigen Schönheitsideals möglichst schlank zu sein?

Barbara Buddeberg-Fischer: Magersucht oder Anorexie ist, wie übrigens alle Essstörungen, durch mehrere Faktoren bedingt. Es gibt nie nur einen Auslöser. Aber das gängige Schönheitsideal spielt sicher auch eine Rolle.

Gut 90 Prozent der Betroffenen sind Frauen – weil sie sich stärker über ihr Äusseres definieren als Männer?

Bei Mädchen, die früh in die Pubertät kommen, verläuft die Entwicklung der psychischen und körperlichen Reife oft unterschiedlich schnell. Sie sind insgesamt anfällig für psychische Symptombildungen. Bedingt durch die weiblichen Sexualhormone wird das Becken in der Pubertät breiter und der Körper baut Fettgewebe auf. Da heute zwischen der Pubertät und der Geburt eines ersten Kindes bis zu 20 Jahre liegen, ist es für Jugendliche oft schwierig, die körperliche Reifung zur Frau zu akzeptieren. Zudem entsprechen weibliche Rundungen nicht dem gängigen androgynen Schönheitsideal.

Das heisst, für Mädchen ist die Pubertät schwieriger zu bewältigen als für Knaben?

Bei den Mädchen verläuft die körperliche Pubertätsentwicklung innert zwei Jahren.

Sie müssen sich in kurzer Zeit den Veränderungen ihres Körpers anpassen. Ein weiterer Faktor ist die schulische Selektion für die Oberstufe, die mit der Pubertät der Mädchen zusammenfällt. Sie sind also intellektuell gefordert und müssen gleichzeitig die Anforderungen der psychosozialen Reifung in der Adoleszenz bewältigen. Knaben hingegen kommen später in die Pubertät, zudem entsprechen die Veränderungen ihres Körpers dem männlichen Schönheitsideal. Sie bekommen breitere Schultern und der Körper wird muskulöser. Knaben erleben also nicht den gleichen Konflikt in der Pubertät wie Mädchen. Der kulturelle Aspekt ist ebenfalls wichtig. Wir leben in einer Überflussgesellschaft. In Afrika oder in der Unterschicht Indiens würde die Symptomatik einer Magersucht nicht als Signal für eine psychische Krise erkannt werden.

Magersucht betrifft aber nicht nur Jugendliche, sondern auch Erwachsene?

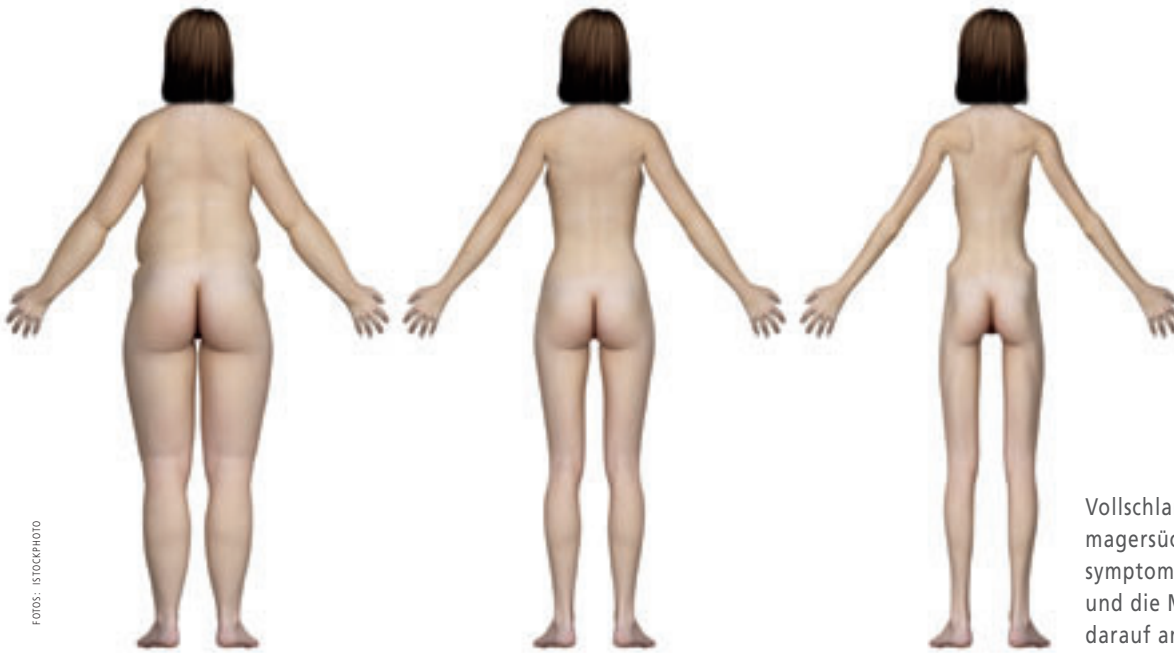
Eine Essstörung beginnt häufig sehr früh, je nach Verlauf entwickelt sich daraus eine Anorexie oder Bulimie in unterschiedlicher Ausprägung. Mit dem Einsetzen der Pubertät nehmen die Essstörungen zu, der Höhepunkt beim erstmaligen Auftreten liegt im Alter von 12 bis 15 Jahren. 0,5 bis 1 Prozent der weiblichen Jugendlichen und jungen Frauen zwischen 15 und 25 Jahren erkranken an einer Magersucht.

Wer ist besonders gefährdet, an Magersucht zu erkranken?

Betroffen sind meist Mädchen, die zu Perfektion neigen oder zwanghafte Persönlichkeitszüge haben. Es kann auch eine depressive Störung vorliegen, die nicht erkannt oder nicht ernst genommen wurde. Weitere Ursachen können Missbrauchserfahrungen sein oder Probleme in der Schule, in der Familie, im Umgang mit Gleichaltrigen. Es gibt auch eine genetische Veranlagung. Sind Familienmitglieder von einer Ess-, Abhängigkeits- oder depressiven Störung betroffen, besteht ein erhöhtes Risiko für Anorexie. Ebenso sind junge Frauen, die etwa als Model, Fitnesstrainerin, Physiotherapeutin oder in anderen medizinischen Berufen arbeiten, eher gefährdet. Bei gewissen Sportarten wie zum Beispiel Ballett besteht ein Druck, schlank zu sein. Bei Männern können Gewichtslimiten bei Sportarten wie Skispringen oder Judo eine Anorexie auslösen. Hier spielt weniger das Schönheitsideal eine Rolle als vielmehr der sportliche Erfolgsdruck.

Können die Betroffenen geheilt werden?

Ja. Es kommt aber sehr darauf an, ob noch andere psychische Störungen vorliegen. Je isolierter die Symptomatik einer Magersucht ist, umso günstiger die Prognose. Bei einer frühzeitigen und angemessenen Therapie dauert es etwa sechs Jahre, bis eine ausgeprägte Mager-



FOTOS: ISTOCKPHOTO

Vollschlank, schlank, magersüchtig: Früh-symptome erkennen und die Mädchen darauf ansprechen.

sucht geheilt ist. Zwei Drittel der Patientinnen können erfolgreich behandelt werden. Nach einer schweren Anorexie besteht allerdings die Gefahr eines Rückfalls, wenn die Betroffene in eine schwierige Lebenssituation gerät.

Welche Therapien sind bei Magersucht Erfolg versprechend?

Bei Magersuchtpatientinnen erweist es sich als günstig, wenn am Anfang einige familientherapeutische Sitzungen stattfinden. Dabei werden die Familienmitglieder als Kotherapeuten eingesetzt. Die erste Therapiephase ist eher verhaltenstherapeutisch orientiert, wichtig sind zum Beispiel regelmässige Mahlzeiten und das Führen eines Essstagebuchs. Nach dieser ersten Phase, in der die Patientin deutlich an Gewicht zulegt und sich das Essverhalten verbessert haben muss, folgt in der Regel eine tiefenpsychologische Einzeltherapie. Hier geht es vor allem um die Identitätsentwicklung und die psychische und sexuelle Reifung. Manchmal sind auch Medikamente zur Unterstützung nötig.

Welches sind erste Anzeichen für diese Erkrankung, und wie soll das Umfeld reagieren?

Unbedingt hinschauen und die Betroffene mehrfach auf die wahrgenommene Veränderung ansprechen. Es ist ein Kennzeichen der Magersucht, dass den

Patientinnen die Krankheitseinsicht fehlt. Die Eltern sollen klar sagen, dass sie sich Sorgen machen und mit ihrer Tochter zu einem Therapeuten gehen. Anzeichen einer Anorexie sind Gewichtsabnahme, das Ausbleiben der Periode, Hyperaktivität oder das Auslassen der gemeinsamen Mahlzeiten. Wichtig ist auch, dass Lehrpersonen und Sporttrainer Frühsymptome erkennen. Sie sollen die Familie ansprechen, auf die Ernsthaftigkeit der Erkrankung hinweisen und Druck machen, dass eine Therapie begonnen wird.

Eine relativ neue Erscheinung ist die «Pro Ana»-Bewegung, bei der sich Magersüchtige im Internet präsentieren und ihre Krankheit idealisieren. Was steckt hinter diesem Phänomen? Das Hungern findet ansonsten ja eher im Geheimen statt.

Ich habe diese Bewegung nicht verfolgt, vermute aber, dass hier nicht die ganz jungen Mädchen und jungen Frauen aktiv sind, sondern eher etwas ältere Frauen. Anorexie hat Zwangscharakter. Die Betroffenen kontrollieren zwanghaft ihren Körper, ihr Gewicht und ihre Nahrungsaufnahme. Anorektische Menschen sind Persönlichkeiten mit einem starken Kontrollbedürfnis, damit kompensieren sie ihr brüchiges Selbstwertgefühl. Daher ist das Zurschaustellen von Magersucht eher ungewöhnlich. Dieses

Zurschaustellen des eigenen Körpers ist allenfalls im Zusammenhang mit der Vermarktung der Intimität zu sehen, wie sie in der heutigen Gesellschaft vielfältig zu beobachten ist.

Ist diese Bewegung ein Hinweis, dass Magersuchterkrankungen zunehmen?

Nein. Grosse Studien zeigen, dass leichtere Formen der Anorexie zunehmen. Aber die Häufigkeit des ausgeprägten Krankheitsbilds liegt relativ konstant bei den erwähnten 0,5 bis 1 Prozent.

Frau Buddeberg-Fischer, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

Das Interview führte Marion Eberhard.



Dr. med. Barbara Buddeberg-Fischer ist Fachärztin für Jugend- und Erwachsenenpsychiatrie sowie Psychotherapie mit Schwerpunkt Essstörungen. Sie arbeitet als Leitende Ärztin am Universitätsspital Zürich und führt eine eigene Praxis.