

„Ich fand mich widerlich“

# Wenn Essen zur Sucht wird

Viele junge Menschen leiden an Bulimie - ihr Alltag dreht sich nur noch ums Essen

Von Bianka Morgen

Wann es genau angefangen hat, weiß Isabel\* nicht mehr genau. Irgendwann war sie so weit, dass sie ihren Freund, der ihr den Weg ins Bad versperrte, biss und schlug. Bis er resignierte und den Weg zur Toilettenschüssel frei gab, damit sie sich erbrechen konnte. Isabel hat Bulimie, eine Essstörung, die durch Heißhungerattacken und anschließendes Erbrechen gekennzeichnet ist.

Bulimiker hungern oft solange, bis der Körper nach Nahrung verlangt. Das hat Heißhungerattacken zur Folge, bei denen wahllos Essen verschlungen wird. Die ungewohnte Essensmenge und der Ekel vor dem Essen und sich selbst führt dann zum Erbrechen. „Die Enttäuschung über einen selbst, dass man wieder gegessen hat, ist riesig. Wenn ich mich danach angesehen habe - die Hände waren verschmiert, das Gesicht voller Essen - fand ich mich widerlich. Dieses Gefühl wollte ich loswerden, indem ich mich übergeben habe“, schildert Isabel ihre damalige Situation.

In Deutschland geht es vielen jungen Menschen wie Isabel. Nach Angaben des Deutschen Instituts für Ernährungsmedizin und Diätetik (DIET) sind in Deutschland 600.000 Menschen zwischen 15 und 35 Jahren von der Ess-Brech-Sucht betroffen.

Der 21-jährigen Isabel ist Dank einer ambulanten Therapie nach fünf Jahren der Ausweg aus diesem Teufelskreis gelungen. Das ist nicht selbstverständlich. Eine Studie der Universität Ulm hat ergeben, dass nur ein Drittel der Erkrankten langfristig geheilt werden können. Die Psychologin Dr. Bärbel Wardetzki erklärt, dass bei Ess-Brech-Süchtigen Rückfälle auch deshalb nicht auszuschließen sind, weil „sie täglich mit ihrem Suchtmittel in Kontakt kommen“. Sie müssten lernen, damit kontrolliert umzugehen.

Die Betroffenen müssen neben ihrer Sucht aber auch mit gesundheitlichen Schäden leben, die durch das jahrelange Erbrechen entstehen. Dazu gehören neben Verätzungen der Speiseröhre, Haarausfall, Karies, Kreislaufstörungen und Störungen der Herz- und Nierenfunktion. Laut DIET verläuft Bulimie bei 16,8 Prozent der Erkrank-

ten sogar tödlich. Das ist eine höhere Sterblichkeitsrate als bei allen anderen psychiatrischen oder psychosomatischen Erkrankungen.

Wie kann das sein, obwohl diese Krankheit so bekannt ist? Seit Prominente wie Prinzessin Diana und Viktoria von Schweden mit dem Geständnis, an Bulimie zu leiden, an die Öffentlichkeit getreten sind, wurde viel Aufklärungsarbeit betrieben. Doch leider nehmen sich junge Mädchen häufig essgestörte Frauen wie die Tochter des Sängers Lionel Richie zum Vorbild. Von den Medien wird die ehemals pummelige Schauspielerin seit ihrem rapiden Gewichtsverlust als neue Ikone gefeiert. Eine Frauenzeitschrift betitelte ihren Gewichtsverlust sogar als „Neuerschaffung“. Je mehr Gewicht Nicole Richie also verliert, desto höher steigt ihr Bekanntheits- und Beliebtheitsgrad. So bestärken die Medien junge Frauen in ihrer Vorstellung, dass Glück und Erfolg an den Kilostand auf der Waage gekoppelt sind. Eine gefährliche Entwicklung, wenn man bedenkt, dass zwei Drittel aller weiblichen Jugendlichen bis zum 18. Lebensjahr mindestens einmal eine Diät gemacht haben. Das sind genau die Mädchen, die Prominente wie Richie als Idole sehen. Diese Stars und „Sternchen“ stehen für gutes Aussehen und Perfektionismus. „Genau über diese Äußerlichkeiten definieren sich Bulimiker, da sie sich innerlich minderwertig und hilflos fühlen“, erläutert Dr. Bärbel Wardetzki.

Isabel hatte das selbsterbeigeführte Erbrechen auch irgendwo im Fernsehen aufgeschnappt und dann ausprobiert. Aber dass sie Bulimie hat, ist ihr damals nicht bewusst gewesen. „Ich habe nicht realisiert, dass ich eine Krankheit habe“, sagt sie. „Mit den Reportagen über Bulimie im Fernsehen konnte ich mich nicht identifizieren. Ich hatte ja alles unter Kontrolle.“ Um die Bulimie zu überwinden, sei es als erster Schritt notwendig, sich selbst und seinem Umfeld die Krankheit einzugestehen, sagt Wardetzki. Erst danach könne man an den Symptomen und seelischen Hintergründen der Krankheit arbeiten.

Die meisten Essgestörten halten ihre Krankheit geheim. Die Angst als Bulimiker erkannt zu werden, führt häufig zum Verlust von sozialen Kontakten. Essen gehen oder

## Wenn Essen zur Sucht wird - Fortsetzung

auf einer Party am Buffet stehen - unmöglich. Die Betroffenen isolieren sich und vermeiden intensive Kontakte. Dennoch zeigen sie sich nach außen stets gut gelaunt und perfektioniert.

So auch Isabel. Sie war eine gute Schülerin und eine brave Tochter. Sie versuchte nur oberflächlichen Kontakt zu anderen zu halten und mit jedem auszukommen. Wie sie sagt: aus „Angst vor Kritik“. Erst als ihr Freund ihre Brechsucht entdeckt und schließlich an einen Punkt gelangt, an dem er nicht mehr weiter will und nicht mehr kann, verändert sich etwas in Isabel. Sie beginnt eine Therapie, weil sie fürchtet, ihn zu verlieren. Ihre Eltern und Geschwister erfahren nach zwei Jahren von der Krankheit. „Sie stehen ihr hilflos gegenüber. Sie sind konfrontiert mit einer Krankheit, die sie nur aus den Medien oder durch Berichte anderer kennen“, beschreibt Wardetzki die allgemeine Reaktion von Angehörigen. Vater und Bruder verstehen Isabels Unfähigkeit, mit Essen normal umzugehen, nicht. Der Bruder sagt: „Du bist doch schlank. Du musst das doch sehen wie ich!“ Dass seine Schwester aber eine andere, eine verformte Wahrnehmung von ihrem Körper hat, begreift er nicht. Die Mutter hingegen macht sich Vorwürfe. Sie beginnt, die Tochter zu kontrollieren. Sie listet alle Lebensmittel im Haus auf und prüft unentwegt, ob und was fehlt.

Isabel fühlt sich von der Hilfe der anderen angegriffen. „Ich dachte, die wollen mir alle schaden und mir etwas wegnehmen, was für mich Lebensinhalt war. Ohne die Beschäftigung mit dem Essen hätte ich doch keine Aufgabe mehr gehabt.“ Aber wie kann man einem Essgestörten helfen? „Verständnis und Geduld sollten die Instrumente der Familie sein. Für die fachliche Hilfe sollte ein Psychologe dazu gezogen werden“, rät Wardetzki. Erst jetzt, zwei Jahre später, wird Isabel bewusst, was ihre Familie und Freunde geleistet haben, welche Ängste ihr Freund durchgestanden hat, die Selbstvorwürfe ihrer Mutter und die Versuche des Vaters, sie zu verstehen. Sie weint. Aber auch ihre eigene Leistung, die Krankheit zu überwinden und jeden Tag damit zu leben, ist enorm.

*\*Name von Red. geändert*