

# Abschreckung ist wirkungslos

**MAGERSUCHT** Essstörungen treffen häufig junge Frauen. Perfektion und Anerkennung treiben sie an. Prävention ist schwierig, Information und Abschreckung bringen nichts.

Oft beginnt es schleichend. Eine Diät, mehr Sport – nach und nach dreht sich alles ums Essen und um die Figur. «Keinen Hunger», heisst es von Betroffenen dann oft. Eine Aussage, die so nie stimmt, weiss Erika Toman. Die Ärztin leitet das Kompetenzzentrum für Essstörungen und Adipositas in Zürich und ist Fachpsychologin für Psychotherapie. «Junge Menschen, die an einer Essstörung erkranken, leiden immer», sagt Erika Toman.

Erreicht die Beschäftigung mit Essen und Figur ein Ausmass von Krankheitswert, sind also Genuss-, Arbeits- und Beziehungsfähigkeit massiv beeinträchtigt, spricht man von einer Essstörung – einer schweren psychischen Erkrankung, die oft chronisch verläuft. Zu den Essstörungen zählen Magersucht (Anorexie), Ess-Brech-Sucht (Bulimie) sowie Essanfälle (Binge Eating Disorder). Gefährdet sind vor allem Frauen zwischen 15 und 35 Jahren.

## Angst vor Kontrollverlust

«Hohe Sensibilität, Perfektionismus und ein schlechtes Selbstwertgefühl können Risikofaktoren für eine Essstörung sein», erklärte Erika Toman an einem Vortrag in der Diakonie Bethanien in Zürich. Die Betroffenen treibt ein grosses Bedürfnis nach Perfektion, Anerkennung und Achtung an. Sie haben Angst vor dem Normalgewicht, vor Kontrollverlust und Versagen – und vor dem Leben. «Beim Blick in den Spiegel achten sie nur auf ihre Problemzonen, zum Beispiel den Bauch oder die Oberschenkel. Ein gewisser Fettanteil ist da allerdings immer vorhanden, damit die normalen Körperfunktionen – bei der Frau zum Beispiel die Monatsblutung – überhaupt funktionieren», sagt die Fachpsychologin.

Die Selbstwahrnehmung ist verzerrt. Seinen Teil dazu trägt unser heutiges Verständnis vom idealen Körpergewicht bei. «Das unterste Normalgewicht wird heute als Ideal angesehen. Das unterste. Dessen muss man sich

## ANLAUFSTELLEN

Das Expertennetzwerk Essstörungen Schweiz ist die erste Anlaufstelle für Betroffene und ihre Angehörigen. Unter [www.netzwerk-essstoerungen.ch](http://www.netzwerk-essstoerungen.ch) sind Fachärzte und -ärztinnen, Spitäler und Kliniken zu finden, die Gesprächstherapien, aber auch eine ambulante oder stationäre Aufnahme von Betroffenen in der ganzen Schweiz ermöglichen.

**Ein schweizweit einzigartiges Angebot** bietet «Power2be Bethanien» ([bethanien.ch/power2be-bethanien](http://bethanien.ch/power2be-bethanien)): Die therapeutische Wohngruppe im thurgauischen Kaltenbach bietet Frauen ab 18 Jahren (mit Einverständnis der Eltern ab 16 Jahren) ein Zuhause auf Zeit. Gedacht ist das Angebot für Betroffene, die tagsüber in Schule oder Beruf funktionieren, aber in ihrer freien Zeit intensive Unterstützung benötigen. Nebst Übernachtung und Freizeitprogramm ist eine professionelle Begleitung durch Sozialpädagoginnen und Sozialarbeiterinnen die Regel, die Psychotherapie erfolgt extern. *cst*



**Junge Frauen, die nicht essen wollen**, haben oft eine verzerrte Selbstwahrnehmung. Eine Mediens Schulung kann helfen, diese zu korrigieren. Wer lernt, Bilder kritisch zu hinterfragen, fühlt sich wohler in seinem Körper. *Shotshop*

bewusst sein, wenn man über Probleme mit Figur oder Gewicht spricht», macht Erika Toman deutlich.

Selbstwahrnehmung und -sicherheit, Identität und Kommunikationsfähigkeit: Auf die Stärkung dieser Eigenschaften zielt die Primärprävention von psychischen Störungen allgemein ab – so auch der Essstörungen. Die Prävention ist bei allen psychischen Erkrankungen eine Herausforderung. Während bei Unfällen oder Verletzungen Ursache und Wirkung genau bekannt sind, gibt es im Bereich der psychischen Erkrankungen wenig klare Kausalitäten und viele Risikofaktoren. «Viele Menschen sind sehr gut darin, Ausreden für das schädigende Verhalten zu finden: Der Vater hat geraucht und wurde 85 – so schlimm wird das also nicht sein, sagen sich Raucher beispielsweise», erzählt Erika Toman.

## Mehr Wissen bringt nichts

Die Prävention von Essstörungen orientierte sich vor allem in ihren Anfängen an der Sucht- und der Gewaltprävention. Verbote und Abschreckung wurden als Ansätze bevorzugt. «Mit Abschreckung, Information, gutem Zureden oder Überzeugen wurden im Bereich Essstörungen allerdings sehr schlechte Resultate erzielt», erklärt die Expertin. Es konnte zwar ein deutlicher Wissenszuwachs beobachtet werden, die Betroffenen haben ihr Verhalten aber nicht geändert.

Das grosse Problem der Prävention in diesem Bereich: «Eine Magersucht wird von den Betroffenen nicht als Problem wahrgenommen. Die subjektiv als negativ empfundenen Folgen bei einer Änderung des Verhaltens, das heisst, wenn wieder normal gegessen und damit auch zugenommen wird, fallen jedoch sofort

auf», erklärt Erika Toman. Eine zu grosse Angst vor einer Gewichtszunahme behindert eine Änderung des Verhaltens. «Alarmierende Bilder von den Folgen von Magersucht schrecken Gesunde ab, Kranke allerdings nicht», sagt die Expertin. Bei ihnen besteht viel eher die Gefahr der Nachahmung.

## Die Persönlichkeit stärken

Eine Prävention von Essstörungen kann nur wirken, wenn sie differenziert umgesetzt wird. «Präventionsmassnahmen, die über alle gegossen werden, verfehlen ihre Wirkung gänzlich», erklärt Erika Toman. «Keine Prävention ist besser als die falsche», ist die Ärztin überzeugt. Experten unterscheiden nach Präventionsart und nach Zielpublikum. So entsteht ein Präventionsraster, anhand dessen verschiedene Massnahmen zugeordnet werden können. «Es ist extrem wichtig, zu wissen, wo man sich bewegt in diesem Raster. Je nach Zielgruppe sind andere Massnahmen nötig», sagt Erika Toman. Entweder man spricht die breite Masse an, Risikogruppen, Hochrisikogruppen oder bereits Erkrankte. Unterschieden werden zudem drei Stufen der Präven-

## DIE RICHTIGE REAKTION

«Es muss klar sein, auf welche Hinweise man sich stützt, will man das Thema Essstörung ansprechen», sagt Fachpsychologin Erika Toman. Das Gespräch will vorbereitet sein, muss unter vier Augen und zu einem passenden Zeitpunkt stattfinden. «Man sollte stets in Ich-Form über Beobachtungen informieren und den Betroffenen keinesfalls beschämen oder abwerten», empfiehlt die Expertin. Verständnis zeigen,

1. Erkrankung vorbeugen, 2. verhindern, dass diese chronisch wird, 3. Schadensminderung.

Im Bereich der primären Prävention, die verhindern soll, dass Erkrankungen überhaupt entste-



## «Keine Prävention ist besser als die falsche.»

*Erika Toman, Leiterin Kompetenzzentrum für Essstörungen und Adipositas Zürich*

hen, werden die Ressourcen der Persönlichkeit gestärkt. Selbstbewusstsein, Selbstwahrnehmung, Selbstsicherheit und Identität sind dabei die wichtigsten Faktoren. «Die jungen Erwachsenen sollen lernen, Nein zu sagen, Wünsche zu kommunizieren, und – auch wenn sie sich nicht trauen – etwas zu wagen», sagt die

aber auch Gefühle wie Hilflosigkeit ansprechen ist angezeigt.

**Zudem hilft es**, wenn man sich informiert zeigt und weiss, was nun getan werden kann oder muss. «Auch wenn Betroffene alles abstreiten: Lassen Sie sich nicht entmutigen und wiederholen Sie Ihre Beobachtungen in regelmässigen Abständen», sagt Erika Toman. «Ihre Botschaft wird aufgenommen.» *cst*

Fachpsychologin. Unerlässlich geworden ist auch die Medienerziehung. «Dieser Punkt ist neu hinzugekommen; gerade bei Jugendlichen ist er heute zentral», sagt Erika Toman.

Dies gilt insbesondere für bereits Erkrankte. «Die Jugendlichen lernen, Bilder kritisch zu hinterfragen und zurückzufolgen», so die Expertin. Studien haben gezeigt, dass sich zwei Drittel der jungen Erwachsenen nach einer solchen Medienerziehung wohler fühlten im eigenen Körper. Über 50 Prozent waren bestärkt darin, keine Diät mehr zu machen.

Wenig erfolgreich ist im Bereich der Risikogruppen das reine Vermitteln von Wissen über Essstörungen. Wichtiger ist es, dass die Präventionsmassnahmen mit den Jugendlichen diskutiert werden und dass sie interdisziplinär erfolgen. Auch eine häufige Wiederholung ist angezeigt. Körpertherapeutische Massnahmen sowie die Auseinandersetzung mit der Selbst- und der Fremdwahrnehmung spielen ebenfalls eine bedeutende Rolle.

## Hohe Sterberate

Nicht nur die Prävention von Essstörungen ist eine Herausforderung. Über ein Drittel der Betroffenen schafft den Weg zurück zu einem normalen Essverhalten nicht und bleibt chronisch krank. Jeder zehnte Fall von Magersucht endet gar tödlich. «Viele werden aber auch wieder ganz gesund», sagt die Expertin. Das braucht allerdings Zeit. Es vergehen Monate, bis der Körper nach einer Essstörung wieder normal funktioniert. Erika Toman: «Es ist, wie wenn man nach einem Unfall wieder laufen lernen muss. Nach einer Essstörung müssen Betroffene nochmals ganz neu essen lernen.» *Claudia Steiger*

## Spielplatz



## Spenden ohne Vorurteile

**K**inder, das wissen Eltern, beobachten einen ganz genau und hinterfragen unsere Handlungen. Grosse Eltern haben das oft vergessen. Sie werden aber, auch mal unsanft, irgendwann wieder daran erinnert. So kam es, dass ich kürzlich in arge Erklärungsnot geriet.

## Meine Enkelin und ich sass

**im Tram.** Ein Strassenmusiker stieg ein, klimperte ein paar Takte und streckte den Fahrgästen bald schon seine Mütze entgegen, um einen Obolus bittend. Es gab – ich denke valable – Gründe, weshalb ich mich mit dem Spenden zurückhielt. Meine Enkelin sah mich etwas geharnischt an. «Nonna, warum hast du dem Mann nichts gegeben?», fragte sie, immerhin erstaunlich diskret. Und nun? Wie sollte ich einer Viereinhalbjährigen erklären, warum ich dem Musikanten keinen Fränkler in die Mütze gelegt hatte?

**Ich überlegte.** Meine Enkelin hätte meine Begründungen wohl nicht einfach als solche angenommen, sondern mich gezwungen, deren subtile Schattierungen zu vertiefen. Und da hätte ich mir eingestehen müssen, dass sie eigentlich auf Vorurteilen basieren. Also konterte ich mit einer Gegenfrage: «Gibst du denn jedes Mal etwas?» Sie schaute mich fast ungläubig an und meinte: «Klar, wenn der Mann bettelt, dann heisst es, dass er Hilfe braucht.»

**«Gebt den Kindern das Kommando!** Sie berechnen nicht, was sie tun», sang einst Herbert Grönemeyer. Sozialromantisch? Vielleicht. Oder einfach nur eine schönere Welt. *Guida Kohler*



## Miniquiz

Ab 11 Jahren

### Mathematik

Auf einem Parkplatz stehen Autos und Motorräder. Markus, der ein Zahlenfreak ist, zählt total 40 Räder. Wie viele Autos und Motorräder stehen auf dem Platz, wenn es doppelt so viele Autos wie Motorräder sind? Tipp: Versucht die Aufgabe mit einer Tabelle zu lösen. Ist die Anzahl der Fahrzeuge gerade oder ungerade?

### Religion

Adam und Eva, die ersten Menschen, lebten im Paradies. Weil sie eine Weisung Gottes nicht befolgten, mussten sie es verlassen. Welches Tier verleitete Adam und Eva dazu, das Verbot zu missachten?

- A Ein Adler
- B Ein Eichhörnchen
- C Ein Fuchs
- D Eine Schlange
- E Ein Braunbär

### Lösungen

Religion: D (eine Schlange)  
Mathematik: 8 Autos und 4 Motorräder