

Hunger nach Schönheit

Promi-Diäten, Fernsehshows und scheinbar makellose Models prägen das Selbstbild vieler Jugendlicher. Nur wer schlank ist, gilt als attraktiv. Doch der Druck, diesem Ideal zu entsprechen, führt nicht selten zu Essstörungen.



Du wünschst dir einen flachen Bauch, straffe Arme und einen knackigen Po? Ich sage dir, wie es funktioniert! Willst du dich auch endlich sexy fühlen? Dann entscheide dich jetzt für ein neues Leben! Worauf wartest du noch? Dein neues Ich ist nur noch zehn Wochen entfernt!" Wie ein Mantra wiederholt Detlef D! Soost das Ziel, das auf all jene wartet, die sich für sein Onlineabnehmprogramm „10 weeks body change“ (10wbc) entscheiden – und er verspricht, den Zeigefinger auf den Betrachter gerichtet: „I make you sexy!“ Der Tanzlehrer und Choreograf, den Jugendliche vor allem von der Pro7-Castingshow *Popstars* und aus Sendungen wie *TV total* kennen, hat nach eigenen Angaben mit dieser Methode 20 Kilo abgenommen, und „du schaffst das jetzt auch!“ – und zwar mit ihm als Motivator und Personal Trainer.

Angefeuert werden die Träume und Idealvorstellungen von allen Seiten: auf Hochglanztiteln räkeln sich superschlanke Models, bunte Blätter präsentieren scheinbar makellose Stars und deren Traumkörper und lancieren die neueste Promidiät gleich mit. Das Internet wimmelt von Fotos, die durchtrainierte, schöne Menschen zeigen – flirtend, lachend, glücklich. Immer mit der Botschaft: Nur wenn du schlank bist, bist du attraktiv und sexy. Obwohl Gerhard Blöchl, Mitbegründer von 10wbc, das Programm ausdrücklich nicht als Diät verstanden wissen will, sondern „als Motivation für Menschen, langfristig ihre Ernährung umzustellen und sich regelmäßig zu bewegen“ gibt er zu: „Im Marketing arbeiten wir mit sehr einfachen Botschaften.“ Man wolle bewusst weg vom Körperkult, aber das Argument „mehr Attraktivität“ ziehe nun mal am besten bei den Kunden.

Einfache Botschaften gehen auch von Castingshows aus: vom unbekannten

Foto: imago/future image



Problematische Vorbilder:

Dünn gleich erfolgreich und sexy – dieses Mantra prägt schon früh das Selbstbild von Kindern und Jugendlichen.

Mädchen zum Topmodel oder Superstar. Immer mit dem Tenor: Auch du kannst das schaffen, wenn du nur hart genug an dir arbeitest. „Castingshows beflügeln gerade bei Mädchen die Fantasie, dass dies auch für einen selbst möglich wäre“, hat Dr. Maya Götz vom Internationalen Zentralinstitut für das Jugend- und Bildungsfernsehen (IZI) in der Studie „Deutschland sucht den Superstar und Germany's Next Top Model – Castingshows und ihre Bedeutung für Kinder und Jugendliche“

festgestellt. Danach seien 73 Prozent der Neun- bis Elfjährigen, die regelmäßig GNTM gesehen haben, sicher, die Sendung zeige, wie man sein muss, um erfolgreich zu sein.

Der Weg dahin führt zu allererst über die Figur. Und mit der hadern schon viele Kinder im Grundschulalter. Nach Angaben von Dr. Uwe Berger vom Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Jena ist schon in der Grundschule jedes zwei-

te Mädchen und jeder dritte Junge unzufrieden mit der eigenen Figur. Von den 11- bis 15-Jährigen machen sogar gut 30 Prozent derzeit eine Diät, wie die Studie „Health Behaviour in School-aged Children“ der Weltgesundheitsorganisation festgestellt hat.

Dabei ist häufig nicht tatsächliches Übergewicht der Grund für das restriktive Essverhalten, sondern ein im Vergleich zu den vermittelten Schönheitsidealen subjektiv empfundenes. „Der Druck auf Jugendliche hat in dieser Beziehung enorm zugenommen“ warnt Andreas Schnebel, Geschäftsführer des Bundes Fachverbandes Essstörungen. „Die Selbstwahrnehmung, also das Bild, das Jugendliche von sich selbst haben,

Magersucht (Anorexie bzw. Anorexia nervosa)

Wann ist jemand magersüchtig?

Von Magersucht spricht man nach Angaben des Bundes Fachverbandes Essstörungen (BFE), wenn das Körpergewicht um mindestens 15 Prozent unter dem erwarteten liegt. Kinder und Jugendliche gelten bei einem BMI zwischen der 3. und 10. Perzentile als untergewichtig, unterhalb der 3. Perzentile sogar als stark untergewichtig.

Was bedeutet Magersucht?

Betroffene haben riesige Angst zuzunehmen und fühlen sich selbst bei Untergewicht noch zu dick. Ihre Gedanken kreisen ständig um die Themen Essen und Figur. Sie führen den extremen Gewichtsverlust selbst herbei, indem sie ihre Nahrungsaufnahme einschränken, ihr Essen und die Kalorien streng kontrollieren und Hunger hartnäckig leugnen. Hungern gibt ihnen das Gefühl, ihren Körper kontrollieren zu können, stark und unabhängig zu sein. Der Glaube: Ich kann alle Probleme lösen, wenn ich erst einmal dünn genug bin.

Woran erkenne ich, ob mein Kind magersüchtig ist?

Es gibt einige typische Anzeichen, die auf Magersucht hinweisen, etwa wenn das Kind sich ständig auf die Waage stellt; zu übertriebener Sparsamkeit oder extremer Reinlichkeit neigt. Magersüchtige haben oft einen spartanischen Lebensstil, der alles Lustbetonte vermeidet. Sie ziehen sich von Freunden und der Familie zurück, haben depressive Verstimmungen und urteilen streng in Schwarz-Weiß-Kategorien. Sie setzen sich Kälte aus, tragen schwere Rucksäcke und erledigen viele Dinge im Stehen. Auch Rituale beim Essen wie ganz ausführliches Kauen sind typische Anzeichen. Pa-

radoxerweise kochen oder backen die Betroffenen oft und gern, sammeln Rezepte und animieren andere zum Essen, während sie selber nichts essen bzw. nur so tun.

Welche Ursachen hat Magersucht?

Leistungsdruck, ein geringes Selbstwertgefühl oder schwierige Familiensituationen – es gibt verschiedene Erklärungen. Je nachdem welche Funktion die Krankheit für den Betroffenen hat. Es kann in der Pubertät ein Zeichen der Abnabelung von den Eltern sein, Protest gegen zu viel Kontrolle oder Fürsorge. Aber auch der Kampf für ein größeres Selbstwertgefühl. Bisweilen wird Magersucht als Versuch gesehen, sexuelle Wünsche und Annäherungen abzuwehren, die in der Pubertät mit der Veränderung des Körpers einhergehen.

Welche Folgen kann Magersucht haben?

Magersucht ist eine ernste psychische Erkrankung, die schwere körperliche und seelische Störungen nach sich zieht. Die Diagnose sollte in jedem Fall ein Fachmann stellen. Ständiges Hungern kann dazu führen, dass sich der Stoffwechsel verlangsamt – Magersüchtige sind dann ständig müde oder frieren, haben trockene Haut oder brüchige Haare – oder es kommt zu hormonellen Veränderungen, sodass etwa die Regelblutung ausbleibt. Betroffene können innerhalb kurzer Zeit lebensbedrohlich abmagern. Extremes Untergewicht bzw. Nährstoffmangel können zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenschäden und im schlimmsten Fall sogar zum Tod führen. Bei Mädchen und jungen Frauen ist Anorexia nervosa eine der häufigsten Todesursachen.

Kompakt

Abnehmprogramme für Jugendliche im Check

10 Weeks Body Change (10wbc)

Sehr hoher Eiweißgehalt, vor allem aus Fleisch, Fisch und Eiern; kaum Kohlenhydrate (wenn, dann Hülsenfrüchte), viel Gemüse, Verzicht auf Obst, Getreide, Zucker, kaum Milchprodukte. Geht in Richtung Paläo-/Steinzeitdiät. Regelmäßiger Sport. Empfohlenes Mindestalter: 16 Jahre. Erfordert extrem viel Disziplin; der Verzicht auf Obst, Getreide und Milchprodukte steht im Widerspruch zu allgemeinen Empfehlungen einer gesunden Ernährungsweise; ungünstig ist der hohe Anteil an tierischem Eiweiß.

Spark Teens

Der Ableger von Sparkpeople.com ist für Teenager von 13 bis 17 Jahren gedacht; englischsprachige Website. Setzt auf ausgewogene Kost, reduzierte Kalorien und ausreichend körperliche Bewegung. Zunächst zwei Wochen mit stark strukturierten Tagesplänen. Kein neues Konzept; langfristiger Erfolg zweifelhaft, da die Gefahr besteht, nach den zwei Diätwochen wieder in alte Gewohnheiten zurück zu fallen.

The Biggest Loser Teens

Neuer Ableger der Sat1-Abnehm-Show, ab Herbst ist die Ausstrahlung geplant. Motivator ist ebenso wie bei 10wbc Detlef D! Soost. Das Original-Programm setzt auf eine langfristige Ernährungsumstellung und viel Bewegung. Orientiert sich an den Skinny-Regeln von US-Diät-Papst Bob Harper, die ähnlich wie die Schlank-im-Schlaf-Diät funktioniert: Trennkost, wenig Fett, an fünf Tagen pro Woche abends keine Kohlenhydrate. Das soll den Insulinspiegel niedrig halten und nachts die Fettverbrennung ankurbeln. Gute Ansätze, aber auf Dauer schwer durchzuhalten und wissenschaftlich nicht belegt.

Weight Watchers

Setzt auf Fettreduzierung und langfristige Ernährungsumstellung. Der Einstieg ins Programm ist ab 10 Jahren möglich. Da Kinder bzw. Jugendliche noch in der Wachstumsphase sind, gilt für sie ein erhöhtes Punktbudget sowie der Verzehr von täglich drei Calciumportionen. Sport und Bewegung ist ein wichtiger Faktor. Das gesunde Gewicht muss zuvor von einem Arzt festgelegt werden. Ausgewogen, allerdings ist das Punktezählen kompliziert und erfordert hohes elterliches Engagement.



Doppelleben: Ess-Brech-Süchtige sind nach außen hin perfekt, innerlich aber von Scham und Selbstekel zerfressen.

hat sich stark gewandelt“ so der Psychologe. Was als Normalgewicht gilt, orientiert sich am Body-Mass-Index (BMI), der das Gewicht in Relation zur Körpergröße setzt. Doch für Kinder und Jugendliche ist der BMI als Bewertungskriterium nicht aussagekräftig genug, da sich bei ihnen das Verhältnis von Größe zu Gewicht ständig verändert. Daher wird ihr Gewicht mithilfe von Wachstumskurven (Perzentilen) für Mädchen und Jungen eingeordnet. Wer wissen will, ob sein Kind Über-, Unter- oder Normalgewicht hat, kann hier nachrechnen: www.kinderarzt-im-netz.de/bmi.

Doch das ist die medizinische Sicht der Dinge. Im Selbstverständnis der Jugendlichen dagegen, sagt Sigrid Borse, Leiterin des Frankfurter Zentrums für Ess-Störungen, „wird der normale Körper nicht mehr als attraktiv empfunden“. Als nach-

ahmenswert dünn gelten vielmehr jene Mädchen, die es ins Finale von Shows wie GNTM schaffen: „überdurchschnittlich groß und häufig untergewichtig“. Wer versucht, dieses Ideal durch eine Diät zu erreichen, läuft jedoch Gefahr, sich ein dauerhaft gestörtes Essverhalten anzugewöhnen. Laut Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS) des Robert Koch-Instituts weisen besorgniserregende 22 Prozent der Elf- bis 17-Jährigen hierzulande Symptome einer Essstörung auf. Und die Betroffenen werden immer jünger, weiß Andreas Schnebel.

Um dem Behandlungsbedarf gerecht zu werden, hat die auf Essstörungen spezialisierte Schön Klinik Roseneck 2011 eine Spezialabteilung für Jugendliche eröffnet. „Der Höhepunkt bei Anorexie liegt bei den 14- bis 15-Jährigen“ erläutert Chefärztin Dr. Silke Naab. „Wir haben

Rat & Hilfe

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): ausführliche Informationen über Anzeichen, Ursachen und Folgen von Essstörungen. Broschüren, und Beratungsangebote für Betroffene, Eltern und Angehörige sowie Lehrer und Mitarbeiter. www.bzga-essstoerungen.de
- Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen: Informationen, Prävention, Beratungen – persönlich vor Ort, bundesweit auch telefonisch (0 69 / 55 01 76) und online (www.essfrust.de), Workshops, Publikationen und Fortbildungen. www.essstoerungen-frankfurt.de
- Bundes Fachverband Essstörungen (BFE): Fachverband ambulanter und stationärer Einrichtungen zur Beratung und Behandlung von Patienten mit Essstörungen; wendet sich hauptsächlich an Fachpersonal. Betroffene und Angehörige finden hier aber Beratungsstellen in ihrer Nähe. www.bundesfachverbandessstoerungen.de

Ess-Brecht-Sucht (Bulimie bzw. Bulimia nervosa)

Wann ist jemand bulimisch?

Bulimie ist gekennzeichnet von Extremen: strenge Diät oder Essanfälle, Perfektionismus oder totaler Kontrollverlust; gepflegtes Äußeres oder Selbstekel. Die Ess-Brech-Sucht ist eine Krankheit, die sich im Verborgenen abspielt, die Betroffenen führen häufig ein Doppelleben.

Was bedeutet Bulimie?

Bulimiker geben sich immer wieder unkontrollierten Heißhungerattacken hin, bei denen sie heimlich riesige Mengen an leicht essbaren, meist sehr kalorienreichen Lebensmitteln in sich hineinschlingen. Da sie aber eine krankhafte Angst davor haben, dick zu werden, versuchen sie ebenso im Verborgenen – die Essanfälle rückgängig zu machen: Sie kontrollieren ihr Gewicht entweder durch Erbrechen, Abführ- oder Entwässerungsmittel (der Purging-Typ; to purge = englisch für reinigen, abführen) bzw. durch Hungern oder extrem viel Sport (der Non-Purging-Typ). Die Heißhungerattacken lösen bei den Betroffenen große Scham und Selbstekel aus.

Woran erkenne ich, ob mein Kind bulimisch ist?

Die Krankheit wird häufig erst spät wahrgenommen, da Bulimiker nach außen hin oft ein perfektes Bild abgeben: schlank, sportlich, kontrolliert, gepflegt. Sie sind meistens auch nicht auffällig untergewichtig. Dennoch gibt es Hinweise: So beschäftigen sich Bulimiker intensiv mit ihrer Figur und ihrem Gewicht. Sie greifen zu fettarmen oder Light-Produkten, unterscheiden verbotene und erlaubte Lebensmittel, horten teilweise große Mengen davon und essen oft unregelmäßig. Bisweilen verschulden sie sich oder stehlen Geld, um das Essen finanzieren zu können. Häufig kommt es zu Zwangshandlungen wie Kontrollwahn oder übertriebenen Ritualen; manchmal, aber nicht zwangsläufig zu Selbstverletzungen wie Ritzen.

Welche Ursachen hat Bulimie?

Wie bei Anorexie gibt es auch für Bulimie mehrere Auslöser: im Zentrum steht häufig ein schwaches Selbstwertgefühl und der Drang perfekt sein zu wollen. Betroffene unterdrücken häufig ihre eigenen

Bedürfnisse, orientieren sich dabei an anderen und deren Meinung, vermeiden Konflikte. Auch das Gefühl, bestimmte Erwartungen erfüllen zu müssen, kann zu starken inneren Spannungen führen, die sich explosionsartig in Fressattacken entladen. Körper und Gewicht kontrollieren zu können, hebt wiederum das Selbstwertgefühl.

Welche Folgen kann Ess-Brech-Sucht haben?

Ständiges Erbrechen schädigt die Zähne; Speiseröhre und Rachen werden durch die aggressive Magensäure angegriffen, ebenso die Finger, wenn damit das Erbrechen ausgelöst wird. Auch der Magen-Darm-Trakt wird durch Essanfälle oder gewaltsame Magenentleerungen in Mitleidenschaft gezogen. Darüber hinaus können die Speicheldrüsen anschwellen oder sich entzünden, denn das viele Essen kurbelt die Bildung von Verdauungssäften an. Kommt der Mineralstoffhaushalt durcheinander, drohen Herz-Rhythmus-Störungen und Nierenschäden. Auch für die Seele kann Bulimie verheerende Folgen haben: Da sich die Betroffenen vor sich selbst ekelnd und sich für ihr Verhalten schämen, ziehen sie sich häufig zurück – auch damit ihr Umfeld nichts davon bemerkt. Dadurch können sie in Depressionen oder Angststörungen verfallen.

Was können Eltern tun, wenn sie den Verdacht haben, dass Ihr Kind unter Magersucht oder Bulimie leidet?

Wichtig ist, sowohl Bulimie als auch Anorexie nicht als vorübergehenden Tick zu verharmlosen, sondern als ernste psychische Erkrankungen wahrzunehmen und zu akzeptieren. Daher sollten Eltern – wie bei anderen Krankheiten oder Verletzungen auch – auf einen Arztbesuch drängen und sich davon auch bei Abwehr nicht abbringen lassen. Sie sollten sich über die Krankheiten informieren sowie Rat oder Hilfe bei Beratungsstellen suchen (siehe Kasten Seite 76). Auch wenn sich Tochter oder Sohn zurückziehen, aggressiv auf Nachfragen reagieren oder alles leugnen, sollten Eltern stets signalisieren, dass sie offen für Gespräche sind. Nicht zuletzt sollten sie Vorbild für eine vernünftige Lebensweise sein.

aber auch Anfragen von deutlich Jüngeren.“ Die Gründe dafür sind ihrer Ansicht nach vielfältig. Eine wichtige Rolle spielen auf jeden Fall die Pubertät. Die körperliche Reife trete immer früher ein, aber die psychische Reife halte oft nicht Schritt. Zumal sich auch die Rollenerwartungen – wie man auszusehen hat, was man zu tragen hat – sehr geändert hätten. „Eine Diät ist oft der Einstieg, um diesen Erwartungen gerecht zu werden“ erläutert die Medizinerin. „Und einige können dann nicht mehr damit aufhören.“

Unabhängig vom Alter sieht sie die Psyche als entscheidendes Kriterium für das Risiko, ob jemand eine behandlungsbedürftige Essstörung entwickelt: „Die meisten der Patienten haben ein labiles Selbstwertgefühl, eine hohe Anpassungs-

bereitschaft und den Drang zum Perfektionismus“ sagt Dr. Naab.

Castingshows vermitteln Jugendlichen aber nicht nur, wie sie auszusehen, sondern auch, wie sie sich zu verhalten haben. Zentrales Element sei, so das Fazit der IZI-Studie von Dr. Maya Götz, „die Anpassung an Normen und der Versuch, möglichst gut zu lernen und sich dahingehend zu verändern, dass man in das bestehende System passt“. Doch dieser Kreislauf aus kaum erreichbaren Schönheitsidealen und dem Anpassungsdruck, sagt Sigrid Borse, erzeuge eine ständige Überforderung, die letztlich zu Essstörungen führen kann.

Die Prävention setzt daher schon sehr früh an. Das Frankfurter Zentrum für Essstörungen etwa veranstaltet bundesweit

an Schulen Präventionsworkshops. Ziel: das Selbstwertgefühl zu stärken und die Entwicklung eines positiven Körpergefühls zu unterstützen. Wichtig sei, so Borse, dass die Jugendlichen mitbekommen, dass all die Bilder von perfekten Körpern nicht real sind, sondern digital bearbeitet. Das ist auch ein Schwerpunkt der Ausstellung „Bin ich schön?“ die bis Ende August im Frankfurter Museum für Kommunikation läuft und an der das Zentrum mitgearbeitet hat. Die konfrontiert ihre Besucher mit Fragen wie: „Wie weit treibt uns das Diktat der Schönheit?“ Und sie thematisiert die von Medien konstruierten Schönheits- und Schlankheitsideale und die scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten, diese Bilder zu manipulieren.

Annette Dohrmann □