



## Magersucht - Bulimie

Wenn Essen zum Problem wird...

### Magersucht (Anorexia nervosa)

Darunter versteht man eine krankhafte Essstörung, gekennzeichnet durch starken Gewichtsverlust und sich dadurch von der Bulimie unterscheidet. Typischerweise sind junge Frauen betroffen, wobei der Krankheitsbeginn häufig in der Pubertät liegt. Etwa 1% der Frauen im Alter von 15 bis 25 leidet an Anorexie. Die Ursachen sind sehr vielfältig und basieren auf genetischen Faktoren, psychischen Belastungen und ungelöste familiäre Konflikte sowie gesellschaftliche Einflüsse wie das Schlankheitsideal unserer Zeit.

Bei anorektischen Patienten kommt es zu einer Störung der Wahrnehmung des eigenen Körpers. Auch wenn sie im Laufe der Erkrankung schon extrem viel Gewicht verloren haben, überschätzen sie ihren Körperrumfang und halten sich für zu dick. Infolge dieser verzerrten Wahrnehmung bemühen sich die Betroffenen, ihr vermeintlich zu hohes Gewicht zu reduzieren. Zu diesem Zweck nehmen sie nur geringe Mengen an Nahrung zu sich und vermeiden Lebensmittel, die viele Kalorien enthalten. Manche verweigern zeitweise die Nahrungsaufnahme komplett. Neben strengen Diäten setzen viele Anorektiker zusätzlich Appetitzügler, Abführmittel und sportliche Betätigung ein, um abzunehmen. Häufig nimmt das Essen einen zentralen Stellenwert im Leben der Betroffenen ein, da sie viel Energie darauf verwenden Hungergefühle zu unterdrücken.

Durch den Gewichtsverlust und die Mangelernährung ist der Mineralstoffhaushalt in der Regel gestört und es kann zu schweren körperlichen Schäden kommen, wie z. B. hormonelle

### Von der Sucht mager zu werden - Bilder einer Krankheit

29 Min. Farbe VHS 70 98365  
16mm 60 98022



Eine junge Frau berichtet in einem Interview über ihre überwundene Magersucht sowie deren Motive und Hintergründe. In eingeschobenen Spielszenen sind charakteristische Symptome magerstüchtiger Mädchen und die Reaktionen, die sie in der Familie auslösen, dargestellt. Dieser Film möchte helfen, die Symptome einer Magersucht zu erkennen und für die psychischen Hintergründe zu sensibilisieren.

### Magersucht - Im Kampf mit dem eigenen Körper

23 Min. Farbe VHS 70 98422



Magersucht ist eine Krankheit, die in schierem Widerspruch zum Überfluss der Industrieländer zu stehen scheint. Vor allem Mädchen und Frauen versuchen mit aller Kraft, die man schon als Gewalt gegen den eigenen Körper bezeichnen kann, ihr Gewicht noch weiter zu reduzieren. Der Film versucht Verständnis für das Wesen dieser Krankheit zu wecken und Wege aufzuzeigen, wie diese Krankheit überwunden werden kann.

### Irrweg zum eigenen Selbst

30 Min. Farbe VHS 70 98880

In einer aus einer Psychotherapeutin, zwei betroffenen Mädchen und zwei Schauspielern

Hat das sogenannte Normalgewicht als Leitbild ausgedient? Anhand amerikanischer Schönheitsköniginnen der Jahre 1922 bis 1999 wiesen Wissenschaftler nach, dass die jungen Frauen in den 20er Jahren noch einen gesunden Body Mass Index (BMI ist der Maßstab zur Gewichts Berechnung: Gewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat) von 20 bis 25 hatten. Der Wert ihrer heutigen Kolleginnen sank auf unter 18,5. Diese Angabe wird von der Weltgesundheitsorganisation bereits im Bereich der Unterernährung eingestuft. Ein überschlanges Schönheitsideal und der allgegenwärtige Perfektionsdrang der heutigen Zeit lassen das Essverhalten von immer mehr Menschen aus dem Gleichgewicht geraten. Magersucht und Ess-Brech-Sucht sind häufige Folgen. Dieses MedienForum ist ein Beitrag zur Begriffsklärung und zur Diskussion. Dazu soll unser Medienangebot beitragen.

bestehenden Gesprächsrunde wird, aufgelockert durch Spielszenen, in der eine typische, krankheitsauslösende Familiensituation, sowie die mögliche elterliche Reaktion auf die Magersucht dargestellt sind, versucht, die Ursachen und Symptome dieser Krankheit zu erklären. Der Film kann durch das Kennenlernen der Hintergründe dazu beitragen, Vorurteile gegenüber psychischen Krankheiten abzubauen und in die Zusammenhänge von Seele und Körper bei ihrer Entstehung Einblick zu gewinnen. Er möchte den Zuschauer motivieren, in seiner Umgebung auf Hilferufe junger Menschen zu achten.

### Bulimia nervosa - Wenn Essen zum Zwang wird

23 Min. Farbe VHS 70 98402



Lisa gehört zu den Frauen, die zu viel Gegessenes durch künstlich herbeigeführtes Erbrechen wieder „loswerden“. Damit ist sie nicht alleine: Jede dritte Frau in Deutschland versucht auf diese Weise - zumindest gelegentlich -

ihr Gewicht unter Kontrolle zu halten. Doch der Weg in die Krankheit Bulimie, einem Teufelskreis aus Fressattacken und Brechanfällen, ist nicht weit. Ist daran wirklich nur der Schlankheitswahn schuld, das Bestreben, schön zu sein, um jeden Preis? Oder gibt es andere Gründe für dieses Verhalten, das Nichtbetroffene oft sehr abstoßend finden. Der Film versucht einen sensiblen Zugang zu dieser Krankheit zu finden, ihre Ursachen und Auswirkungen und den Zusammenhang zur „Schwesterkrankheit“ Magersucht zu zeigen.

Störungen, Verlangsamung des Herzschlags, niedriger Blutdruck, Absinken der Körpertemperatur, Hautprobleme, Muskelschwäche, Haarausfall und Wassereinlagerung im Gewebe.

Verbunden mit dem beharrlichen Streben, dünner zu werden, besteht eine extreme Angst vor einer Gewichtszunahme. Häufig zeigen auch Depressionen und starke Reizbarkeit.

Da bei den Magerstüchtigen meist nur wenig Einsicht hinsichtlich der Schwere ihrer Erkrankung besteht, müssen bei körperlicher Lebensbedrohung oft zunächst Nährstoffe durch Infusion zugeführt werden. Langfristig kann eine Normalisierung des Gewichts jedoch nur erreicht werden, wenn auch die Ursachen der Anorexie in einer körper- und familienorientierten Therapie behandelt werden.

Bei etwa 30 % der Betroffenen zeigt sich nach einer Behandlung ein vollständige Besserung, d. h. sie erreichen zumindest annähernd das Normalgewicht. Bei 35 % lässt sich zwar eine Gewichtszunahme feststellen, der Bereich des Normalgewichts wird allerdings nicht erreicht. Das Krankheitsbild bleibt bei ca. 25 % chronisch bestehen. Etwa 10 % sterben infolge der Anorexie. Auch nach einer Gewichtsnormalisierung hält bei vielen die verzerrte Einstellung zu Gewicht und Figur an.

## Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa)

Unter Bulimie versteht man eine Essstörung mit Heißhungerattacken und Essanfällen, der selbstausgelöstes Erbrechen zur Verhinderung von Gewichtszunahme folgen. Im Gegensatz zur Anorexie sind die Betroffenen jedoch oft normalgewichtig, weshalb die Gefahr dieser Krankheit unterschätzt wird. Die Bulimie betrifft in den meisten Fällen Frauen, doch zunehmend sind auch Männer betroffen. An dieser Form der Essstörung leiden etwa 2,5 % der Frauen in einem Alter von 18 bis 25 Jahren, wobei auch Frauen ohne die Diagnose Bulimie häufig einzelne Symptome (z. B. Einnahme von Abführmitteln, um Gewicht zu verlieren) aufweisen. Die Ursachen reichen - wie bei der Magersucht - von psychischen und familiären Belastungen über biologische Faktoren bis hin zum gesellschaftlich vorgegebenen Schlankheitsideal.

Das Hauptmerkmal der Bulimia nervosa sind das wiederholte Auftreten von Essanfällen, bei denen in kurzer Zeit große Nahrungsmengen (ca. 3.500 Kalorien) zu sich genommen werden, ohne das Gefühl zu haben, die Nahrungsaufnahme kontrollieren zu können. Zwischen den Essanfällen zeigen BulimierInnen meist stark gezügeltes Essen.

Als Konsequenz wird häufig Heißhunger empfunden und insbesondere, wenn zusätzlich noch Stress oder andere Belastungen auftreten, wird dadurch das Auftreten von Essanfällen begünstigt.

Die Aufnahme einer großen Nahrungsmenge während eines Essanfalls, der sich meist im Geheimen abspielt, erzeugt bei den Betroffenen eine starke Angst vor einer Gewichtszunahme. Diese Angst wird zumindest kurzfristig durch das Herbeiführen von Erbrechen, die Einnahme großer Mengen von harntreibenden oder abführenden Mitteln und/oder übermäßigem Sport abgeschwächt.

Als Konsequenz kommt es häufig zu schweren Störungen des Mineralstoffwechsels und des Hormonsystems. Kaliummangel kann zu Herzrhythmusstörungen bis hin zum Herzversagen führen. Darüber hinaus treten durch das häufige Erbrechen Entzündungen der Speiseröhre, Schädigungen der Magenwand und des Zahnschmelzes, Schwellungen der Ohrspeicheldrüsen und Veränderung an Haut und Haaren auf. Außerdem werden oft depressive Symptome beobachtet.

Bei der Therapie von Bulimie muss zunächst das gestörte Essverhalten angegangen werden. Ein langfristiger Therapie-Erfolg ist aber nur zu erwarten, wenn auch die der Störung zugrunde liegenden Faktoren behandelt werden. Dazu werden kognitiv-verhaltenstherapeutische, aber auch familienorientierte Methoden angewandt. Aufgrund der Tatsache, dass die Ess-Brech-Anfälle oft nach Belastungssituationen auftreten, werden bei der Therapie andere Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stress und Problemen eingeübt. In 40 % der Fälle kommt es zu einer deutlichen, in 20 % zu einer geringen Besserung, die übrigen Therapien erweisen sich als erfolglos.

**Auch wenn Essstörungen in jüngster Zeit zugenommen haben, so sind sie jedoch keinesfalls eine Modeerscheinung, sondern ernst zu nehmende Krankheiten, die für die Betroffenen eine erhebliche körperliche und psychische Belastung darstellen. Der ständige Stress, unter den sich viele setzen, aber auch die Angst vor Entdeckung der Essstörung führt nicht selten zu Vereinsamung und Abbruch der sozialen Kontakte.**

**Leider gibt es kein Allheilmittel gegen Magersucht und Bulimie - zu verschiedenen sind dafür die individuellen Auslöser! Wichtig ist in jedem Fall, nicht die Augen zu verschließen, sondern sich der Krankheit zu stellen und Betroffenen zu helfen.**

## Adressen:

### ANAD e. V. - Beratungsstelle für Essstörungen

Seitzstraße 8, Rgb., 1. OG  
80538 München  
Tel. 0 89 / 2 42 39 96 - 0  
E-Mail: kontakt@anad-pathways.de  
www.anad-pathways.de

### Cinderella e. V. - Beratungsstelle für Essstörungen

Westendstraße 35  
80339 München  
Tel. 0 89 / 5 02 12 12

### Sozialpsych. Beratungsstelle des Gesundheitsamtes

Karmelitengasse 11  
86152 Augsburg  
Tel. 08 21 / 3 24 20 55

### SOS-Schneewittchen - Beratung bei Essstörungen

Leonhardsberg 16  
86150 Augsburg  
Tel. 08 21 / 3 44 49 90 13

### Dick und Dünn e. V. - Beratung für Frauen mit Essstörungen

Hallerhüttenstraße 6  
90461 Nürnberg  
Tel. 09 11 / 47 17 11

## Links:

[www.praevencion-von-essstoerungen.de](http://www.praevencion-von-essstoerungen.de)  
[www.hungrig-online.de](http://www.hungrig-online.de)  
[www.magersucht-online.de](http://www.magersucht-online.de)  
[www.bulimie-online.de](http://www.bulimie-online.de)  
[www.magersucht.de](http://www.magersucht.de)  
[www.essprobleme.de](http://www.essprobleme.de)  
[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)  
[www.midames.de](http://www.midames.de)  
[www.ab-server.de](http://www.ab-server.de)  
[www.adipositas-online.de](http://www.adipositas-online.de)