

Die Sucht nach Jugend

XX

An Essstörungen leiden nicht nur ganz junge Frauen. Bei einem Drittel der Betroffenen ziehen sich Magersucht und Bulimie bis ins mittlere Alter. Und für manche Frauen beginnt der Teufelskreis rund um Kilos und Kalorien erst, wenn sich an der Figur zeigt: Die Jugend ist vorbei.

Text: **BIRGIT SCHMID**

Abends, wenn die Kinder im Bett sind, tut sie es. Paula N. * vergewissert sich, dass sich die zwei im Reich der Träume befinden, und schliesst die Küchentür hinter sich ab. Sie schmiert Butter auf eine Scheibe Brot und auf die Butter eine dicke Schicht Nutella, wie sie es sonst der 6-jährigen Lara und dem 4-jährigen Max zum Frühstück zubereitet. Sie verschlingt das Brot hastig, macht sich ein zweites mit Salami, spült mit Cola nach. Irgendwann, bevor ihr Mann nach Hause kommt, stiehlt sie sich auf die Toilette.

Die 42-jährige Mutter und Sekretärin führt ein Doppelleben. Nichts deutet darauf hin, dass sie an Bulimie, der Ess-Brech-Sucht, leidet. Sie ist in ihren engen Jeans zwar sehr schlank, aber nicht mager. Der

Hastig verschlingt sie das Brot, spült mit Cola nach. Dann stiehlt sie sich auf die Toilette

rot geschminkte Mund leuchtet im blassen Gesicht, die Haare hat sie zum gepflegten Knoten geschlungen. Die Schwierigkeiten begannen nach der Geburt ihres ersten Kindes. Liebende Mutter sein, liebende Ehefrau sein – «plötzlich war ich von der Rolle», sagt sie. «Ich hatte das Gefühl, weder Kind noch Mann zu genügen.» Da waren auch noch die Schwangerschaftspfunde, die sie vor dem Wiedereinstieg in den Job unbedingt los sein wollte. Weil trotz dem Verzicht auf gewisse Mahlzeiten, trotz ausdauerndem Jogging man-

che Kleider auch nach Monaten satter sassen, griff sie zur «radikalen Methode»: «Nach anfänglicher Abscheu wurde die Hemmschwelle immer kleiner.» Nicht immer gibt sie den Hungerattacken nach. Manchmal gelingt es ihr tagelang, sich am Esstisch zu beschränken.

Essstörungen bei älteren Frauen sind ein Tabu. Während das Phänomen bei jungen Menschen als Begleiterscheinung des Erwachsenwerdens hinlänglich bekannt ist, wird es mit Frauen um die 25 nicht mehr in Verbindung gebracht, weder im öffentlichen Bewusstsein noch in den Statistiken. Dabei können sich die Hungerjahre bis ins späte Alter hinziehen. Manchmal bricht die Krankheit auch erst mit 30, 45 oder gar 60 richtig aus. Zahlen fehlen. Fachleute schätzen aber,

dass die Dunkelziffer hoch ist. Dies zeigt laut Gabriella Milos, Leitende Ärztin im Zentrum für Essstörungen der Psychiatrischen Poliklinik des Universitätsspitals Zürich, eine englische Studie. Laut ihr gab es zwischen 1992 und 1997 einen sprunghaften Anstieg von Bulimie-Betroffenen: Lady Di, damals 31 Jahre alt, hatte 1992 ihr Coming Out – und ermutigte viele, es ihr gleichzutun. Als sie 1997 starb, ging auch der Mut verloren, sich zu outen.

Paula N. schämt sich. Niemand weiss von dieser anderen Welt, und wenn sie

erzählt, wie ihr Sohn eines Morgens nach dem Schoggidrink verlangte, den sie tags zuvor geleert hatte, kann man den Teufelskreis aus Schuldgefühl und Selbstekel nur erahnen. Und doch, Komplimente wie «Du hast ja die Figur einer 25-Jährigen» schmeicheln ihr. Komplimente zum Schlanksein bekam sie schon früh zu hören. Klar, bezog sie da viel von ihrem Selbstwert über den Körper. Schon mit 20 gab es manchmal Tage, an denen sie sich nur von Gemüse und Früchten ernährte, «aber seltener». Sie glaubt nicht, dass sie mit 42 so schlank bliebe, wenn sie normal essen würde. So rächt sich der Körper mit Gier. Auf's Älterwerden freut sie sich nicht. «Wer freut sich schon darauf?», fragt sie zurück. Frauen wie Sharon Stone, «der lebendige Beweis für erfolgreiches Anti-Aging», wie sie sagt, findet sie «verstaunlich, aber nicht bewundernswert». Bis 50, hofft sie, wird ihr das Aussehen gleichgültiger



alternde Frau eigenmächtig «unter Kontrolle» halten kann. «Wenn ich denn schon älter werde, will ich wenigstens eine gute Figur haben», bekam Kathrin Seyfahrt während ihrer Recherche oft zu hören. Die 54-Jährige war selbst Betroffene. Am 30. Geburtstag wollte sie in Kleidergrösse 36 passen – mit ihrer ersten Diät schaffte sie das nicht. Der Tiefpunkt in den Jahren bis 40, in denen sie nur «Kalorien im Kopf abrief», war 39 Kilo bei einer Grösse von 1.68 Metern. Heimste sie anfangs noch Bewunderung für ihre Disziplin ein, ver-



Der Anspruch an sich selbst ist gnadenlos: Niemanden enttäuschen!

kümmerte ihr soziales Leben immer mehr, je dünner sie wurde. Eine Freundin zog sich mit den Worten zurück: «Ich kann nicht mehr zusehen, wie du deine Tomate 25-mal klein schneidest.» Nach einem Klinikaufenthalt und langer Therapie fand Kathrin Seyfahrt aus der Sucht heraus. Ihr Motto «Das Leben ist viel zu schön, um es zu verhungern» versucht sie seither in ihren Büchern und in Selbsthilfegruppen weiterzugeben.

Oft zeigt sich schon in der Adoleszenz, in der statistisch eines von hundert Mädchen magersüchtig wird, dass Betroffene einen gnadenlosen Anspruch an sich selbst stellen: ja niemanden enttäuschen! Mit dem Dünnsein versuchen sie die täglichen Überforderungen zu kompensieren.

«Perfektionismus ist ein Risikofaktor für eine Anorexie», sagt Gabriella Milos – und etwas, das mit zunehmendem Alter kaum weniger wird, wenn es darum geht, in der Arbeitswelt die Frau zu stehen. Wenn es darum geht, neben der Karriere, die meist in den Jahren ab 35 auf Touren kommt, auch noch das Privatleben im Griff zu haben. Die «Krank-

Eine Freundin sagte: Ich kann nicht mehr sehen, wie du deine Tomate 25-mal klein schneidest

heit der Aufstiegsorientierten» hat der Innsbrucker Psychologieprofessor Günther Rathner die Magersucht schon genannt: «Schön bedeutet gleichzeitig schlank – bedeutet gleichzeitig erfolgreich.» Deshalb stehen für Buchautorin Kathrin Seyfahrt gerade Vorzeigefrauen wie die deutsche TV-Talkmasterin Sabine Christiansen unter Verdacht.

Wenn sich die Störung verselbstständigt und chronisch wird, fällt auch von diesen Frauen jeder Glamour ab. Nur: Wenn sie wegen der Sucht schlecht aussehen, denkt man bei ihnen nicht sofort an Essstörungen, eher noch an Krebs.

Es lässt sich 27 Jahre lang mit mal knurrendem, mal mit zum Platzen vollem Magen leben. Ruth F. (47) ist eine solche chronische «Hungerkünstlerin» – die Bezeichnung ist Franz Kafkas Erzählung entlehnt. Die zierliche, aber zäh wirkende Frau, 1.69 Meter gross, 35.8 Kilo leicht, begrüsst mit einem irritierend kräftigen Händedruck. Eigenwille spricht aus ihrem blassen Gesicht mit der Lanugobehaarung, dem Flaum zum Schutz gegen die Kälte, den die Hungerjahre hinterlassen haben. Sie trägt weite, extravagante Kleider und schweren Schmuck.

Am Anfang war dieses gute Körpergefühl in einer viel zu grossen Hose. Als Ursachen nennt sie eine erzwungene Ab-

treibung, zudem starb ihr Mann, als sie 27 war. Er bleibt ihre einzige Liebe, denn «äusserlich kann ich keinem Mann gerecht werden». Vielleicht begann es noch früher: Sie sah den Blick des Vaters, wenn ihre Mutter wieder ein Trüffel in den Mund schob. Die Mutter war ständig auf Diät.

Ruth F. leidet an Anorexie. Sie isst den ganzen Tag nichts. Gleichzeitig ist sie Bulimikerin. Abends setzt sie sich um exakt 19.27 Uhr an den Esstisch und schlingt «Mahlzeiten für fünf Leute» in sich hinein, um gegen zehn «mit einem Bauch, als ob ich im siebten

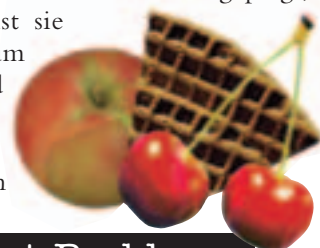
Monat schwanger wäre», alles wieder aus sich herauszukotzen. Es gibt kein anderes Wort dafür, sagt sie selbst. Die «Fressorgie», die Chaos pur bedeutet und «mein Inneres widerspiegelt», kompensiert sie durch ihren Kontrollzwang. Immer dieselbe Abfolge, alles auf die Minute genau: «Das gibt mir Halt.» Ruth F. führt ein einsames Leben. Immerhin, sie hat einen Hund. Auch ihr Hund kriegt erst abends etwas zu essen. «Ein Horror, wenn er zu dick wird.»

Eine andere Horrorvorstellung ist, wenn ihr Herz stillstehen würde, während sie kotzt, «und ich nicht so präpariert bin, wie ich will».

Dass es nicht immer so weitergehen kann, weiss sie. Sie hat Probleme mit den Zähnen, dem Kiefer. Der jahrelange Missbrauch von Abführmitteln zwingt sie nicht nur, ihre Route entlang von

WCs zu legen, sondern hat auch ihren Darm zerstört. Und sie friert. Im Kleidergeschäft, in dem die IV-Bzüglerin temporär arbeitet, würden sich «die Klimak-

terium-Kundinnen mit ihren Wallungen» jeweils wundern, wie heiss es ist. Die Wechseljahre umgeht sie. Die Periode – «mein Damoklesschwert» – blieb bald einmal aus. So wusste sie immer, dass sie nicht zugenommen hatte. Heute ist das eifersüchtige «Ist die nicht viel dünner als ich?» so ausgeprägt, dass sie sogar ihre Psychotherapeutin der Magersucht bezichtigt – wohl wissend, dass ihre Wahrnehmung verzerrt ist.



Sie hat Probleme mit den Zähnen, mit dem Kiefer. Das Abführmittel hat ihren Darm zerstört

Ruth F. hat sich in ihrer Krankheit eingerichtet. Deshalb kann sie so schonungslos offen reden, während junge Frauen oft ei-

nen Hang zur Selbstverleugnung haben. Nur in etwas täuscht sie ihre Umwelt. Täglich geht sie in fünf verschiedene Lebensmitteläden ihre grosse schwarze Ledertasche füllen. In mehrere, denn wenn sich Mayonnaise, Rahm und andere Kalorienbomben in einem einzigen Einkaufswagen türmen, würde sie noch schief angeschaut. Acht geben muss sie, wenn sie die Esswaren nach Hause schleppt. Die Last führte schon zu einem dreifachen Beinbruch. Langsam, aber sicher rächen sich ihre Knochen für den Nährstoffmangel.

Nach einer Stunde Gespräch rutscht Ruth F. unruhig auf dem Stuhl hin und her, sie möchte aufspringen und davoneilen. Sitzen verbraucht zu wenige Kalorien.

Nach einer Stunde Gespräch rutscht Ruth F. unruhig auf dem Stuhl hin und her, sie möchte aufspringen und davoneilen. Sitzen verbraucht zu wenige Kalorien.

* Name geändert

** Kathrin Seyfahrt: *Der Traum von der jungen Figur. Ess-Störungen in der Lebensmitte.* Kösel-Verlag, 2003, 27.30 Franken

“Die Figur ist nicht mehr so wie mit 20. Das ist normal”

Psychiaterin Bettina Isenschmid, Leiterin der Sprechstunde für Essstörungen am Inselspital Bern über gestörtes Essverhalten im mittleren Alter.

annabelle: Bettina Isenschmid, welche Frauen sind besonders gefährdet, in späteren Jahren an einer Essstörung zu erkranken?

Bettina Isenschmid: Solche, die zwar nie eine voll ausgebildete Essstörung, aber schon immer ein ungünstiges oder risikoreiches Essverhalten gezeigt haben. Sie machen seit je Diäten oder treiben viel Sport, um Gewicht zu verlieren oder es unter Kontrolle zu halten. Wenn es nun zu einer lebensgeschichtlichen Belastung kommt, sei es, dass die Kinder selbstständig werden, man sich vom Ehepartner trennt oder wieder in den Beruf einsteigt, wird dieses Essverhalten mit der neuen Belastung reaktiviert – wie eine Bewältigungsstrategie.

Was für einen Einfluss hat die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren?

Ich beobachte einen biologischen Druck. Wenn die weiblichen Geschlechtshormone versiegen, verteilt sich das Fett im Körper um. Fett von den Hüften wandert Richtung Bauch, dadurch verbreitert sich die Taille. Eine Hose, die lebenslang passte, ist jetzt plötzlich zu eng. Man meint, man habe zugenommen, obwohl es nur zu einer Fettverlagerung kam. Man nennt das Remodeling. Wenn sich ab 40 abzuzeichnen beginnt, dass die jugendliche Figur verloren geht, beginnen Frauen mit Diäten oder absolvieren ein strenges Training.

Ab welchem Zeitpunkt kann man nicht mehr von einem Tick sprechen?

Wann werden halbe Menüs und Sportlust gefährlich?

Wenn man nur noch trainiert, um Kalorien zu verbrauchen und Kilos loszuwerden, das Training keine Freude mehr macht und ständig bis zur Erschöpfung gesteigert werden muss. Dann spricht man von Sucht. Dasselbe beim Essen: Das gestörte Essverhalten wandelt sich in eine Essstörung, wenn man konsequent nicht mehr auswärts essen geht oder Einladungen meidet und man aus Angst nicht mehr isst, was man eigentlich gut findet. Wenn man dann mehr Kalorien verbraucht, als man zu sich nimmt, kommt es zu Mangelerscheinungen. Auch sich nur von Gemüse und Früchten zu ernähren, ist ungesund: Bei der so genannten Orthorexie wird meist kein Fett mehr gegessen, sodass auch fettlösliche Vitamine, die der Körper braucht, nicht mehr aufgenommen werden können.

Wie hoch ist die Dunkelziffer von Essstörungen im mittleren Alter?

Hoch. Ich habe immer wieder Ex-Sportlerinnen aus Sportarten in Behandlung, die Risiken bergen, Langstreckenläuferinnen oder Kunstturnerinnen. Die erzählen mir, sie hätten viele Kolleginnen, die inzwischen 40 oder 50 sind und noch nie therapeutische Hilfe gesucht haben, sei es aus Scham oder weil sie niemanden finden. Es dürften also nicht wenige sein.

Man spricht von 10 Prozent, die an ihrer Krankheit sterben. Mit diesen Studien sind meist die Jungen gemeint.

Wie hoch ist die Zahl, wenn man die chronisch Kranken miteinbezieht? Es fehlen weltweit Langzeitstudien, die Betroffene während 20 Jahren und mehr beobachten. Aus Deutschland ist bekannt, dass ein Drittel mit ihrer Essstörung ins spätere Erwachsenenalter gehen. Todesfälle in dieser Gruppe wurden bisher nicht untersucht. Die schwere Herz-, Darm- oder Nierenerkrankung einer älteren

Frau wird nach jahrzehntelangem Abführmittelmissbrauch und Bulimie nicht automatisch in Zusammenhang mit einer Essstörung gebracht. Man vermutet vielleicht, das Leiden rühre von Schmerzmitteln her, oder fragt nicht weiter nach.

Woran stirbt man genau bei einer schweren Essstörung?

Infolge des Untergewichts, oft verbunden mit einem Abführmittelmissbrauch, kann es zu Herz- und Nierenversagen kommen. Der Herzmuskel nimmt Schaden, der Salzhalt ist gestört. Hirnschädigungen führen zu epileptischen Anfällen. Dann Suizide, die in den 10 Prozent nicht enthalten sind: Frauen geben nach jahrelangem Kampf auf, weil sie nicht mehr daran glauben, von ihrer Sucht loszukommen.

Gilt auch hier: je chronischer, desto therapieresistenter?

20 bis 30 Prozent der Betroffenen erholen sich wie gesagt nie mehr vollständig. Man darf sich keine Illusionen machen. Eine Frau, die 10 oder 15 Jahre krank war, wird ihre Essstörung nicht mehr los. Das weiss ich aus einer Vielzahl von Fällen.

Macht Therapie in diesem Fall überhaupt noch Sinn?

Ja. Es geht hier darum, die Lebensqualität zu verbessern, um Unterstützung im psychosozialen Sinn, dass körperliche Komplikationen vermieden werden – kleine Schritte. Die Essstörung bringt man nicht weg. Viele sind nur schon froh, mit jemandem über ihre Sucht reden zu können und zu merken, dass man sie nicht verachtet.

Wie gross sind die Heilungschancen für eine Frau, die erst mit 40 erkrankt?

Je näher der Bezug zum aktuellen Auslöser liegt, umso besser. Angenommen, eine Frau hat Mühe mit der Abänderung und beginnt eine radikale Diät: Dann klärt man zuerst ab, warum sie sich so stark über ihren Körper identifiziert, und überlegt sich, was für eine Art Therapie

in ihrem Alter sinnvoll ist. Man informiert auch einmal klar, dass es ein normales Phänomen ist, wenn die Figur nicht mehr so ist wie mit 20. Viele Frauen sind so geprägt durch öffentliche Bilder, dass sie glauben, sie würden etwas falsch machen.

Gibt es in der Schweiz ein Therapieangebot für Frauen in mittleren Jahren?

Die existierenden Programme für Erwachsene richten sich an Betroffene zwischen 18 und 35. Frauen über 50 fühlen sich in einer Gruppe mit nur jungen Frauen, die noch zur Schule gehen oder in Ausbildung sind, nicht wohl. Da treffen zwei ganz verschiedene Welten aufeinander. Je mehr ältere Frauen sich jetzt aber melden, umso dringender wird ein altersspezifisches Angebot. Auf dieses Bedürfnis müssen wir in den kommenden Jahren reagieren.

ANLAUFSTELLEN FÜR ERWACHSENE MIT ESSSTÖRUNGEN

- ★ Zentrum für Essstörungen, Psychiatrische Poliklinik des Universitätsspitals Zürich, Tel. 044 255 52 80, www.psychiatrie.usz.ch
- ★ Sanatorium Kilchberg ZH, Psychiatrische Privatklinik, Tel. 044 716 42 42, www.sanatorium-kilchberg.ch
- ★ Sprechstunde für Essstörungen, Psychiatrische Universitäts-poliklinik, Inselspital Bern, Tel. 031 632 88 11 www.innermedizin.insel.ch

Weitere Internetadressen:

- ★ www.aes.ch
- ★ www.netzwerk-essstoerungen.ch