

# Wenn Essen nicht mehr Leib und Seele zusammenhält

*Das moderne Schönheitsideal lässt Kinder fasten – mit verheerenden Folgen für ihre Gesundheit*

**M**it einem „Elternttraining“ will das Mädchenhaus Köln e.V. Eltern von Kindern mit Essstörungen Hilfestellungen geben. Das neue Angebot stellte Diplom-Psychologin Elvira Figura, Mitarbeiterin des Mädchenhauses, kürzlich bei einer Pressekonferenz der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Köln vor.

Das „Elternttraining“ verbindet Informationsveranstaltungen mit Trainingseinheiten. Darin werden Alltagssituationen nachgespielt – zum Beispiel der Moment, in dem Eltern entdecken, dass ihre Tochter unter Bulimie leidet. Daneben soll die Kommunikationsfähigkeit trainiert werden, damit Eltern ihren Kindern besser helfen können, aus dem Kreislauf der Essstörung auszubrechen. Denn Magersucht, Bulimie und starkes Übergewicht haben meist psychologische Auslöser und hängen mit der Sozialisation von Mädchen und jungen Frauen zusammen.

Psychologin Figura hält das enge Rollenverständnis, das Mädchen in der Gesellschaft wenig Spielraum lässt, für den Hauptgrund der Erkrankungen. Über Essstörungen drücke sich häufig ein innerer Konflikt aus zwischen Anpasstheit und Rebellion gegen das Rollenverständnis.

Oftmals resultieren Essstörungen aus Problemen bei der Loslösung vom Elternhaus. Deshalb bietet das Mädchenhaus keine Familientherapie an. Die betroffenen Mädchen und Frauen werden gruppentherapeutisch betreut. Mittels Rollenspiele und Informationsaustausch soll die Körperwahrnehmung gestärkt werden. Seit 14 Jahren unterstützt das Kölner Mädchenhaus Betroffene durch Beratung, Krisenintervention, Einzel- und Gruppentherapien.

Flankiert werden die Maßnahmen des Mädchenhauses auch durch zahlreiche Informationsbroschüren der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Neben den Broschüren für Betroffene gibt es auch spezielle Publikationen für Ärztinnen und Ärzte, so Dr. Elisabeth Pott, die Direktorin der BZgA. Nach ihren Worten ist das Problem der Essstörungen in den vergangenen 20 Jahren stärker ins Bewusstsein der Öffentlichkeit getreten. Derzeit gebe es allerdings noch keine verlässlichen Zahlen über die Verbreitung der einzelnen Krankheiten, erklärte Pott.

Nach Schätzungen leiden mehr als 100.000 Frauen zwischen 15 und 35 Jahren in Deutschland an Magersucht. Rund 15 Prozent davon hungerten sich regelrecht zu Tode, so Pott. An Bulimie sind etwa 600.000 Frauen und 70.000 Männer erkrankt. An starkem Übergewicht sollen rund 20 Prozent der Frauen und 16 Prozent der Männer leiden. An „Binge-Eating-Disorder“, einer besonderen Form der Esssucht, leiden nach Angaben der BZgA-Direktorin schätzungsweise sechs bis acht Prozent der Bevölkerung. Die Erkrankten nehmen bis zu 10.000 Kalorien zu sich, ohne sich später zu übergeben.

Auch Pott macht hauptsächlich das soziale Umfeld für die gefährlichen Essstörungen verantwortlich. So habe das Schönheitsideal, das derzeit vorherrsche, bereits in jungen Jahren verheerende Auswirkungen auf die Entwicklung des Körpers. Diäten gefährden die Nährstoffversorgung, die in der Wachstumsphase von besonderer Bedeutung ist. Mädchen zwischen 15 und 19 Jahren deckten ihren Calciumbedarf nur noch zu rund 56

Prozent, was die Entstehung von Osteoporose begünstige, sagte Pott.

Dass Aufklärung über die Krankheiten sehr früh einsetzen muss, ergibt sich auch daraus, dass 17 Prozent der Mädchen und 12 Prozent der Jungen zwischen 11 und 15 Jahren bei einer Untersuchung angaben, eine Diät zu machen. Bereits acht Prozent dieser Mädchen und sieben Prozent der Jungen sind untergewichtig, wobei zunehmend auch Jungen mit Essstörungen zu kämpfen hätten, da auch sie verstärkt Probleme mit ihrem Rollenverständnis hätten. Genau an dieser Stelle müsse die Aufklärung einsetzen, da häufige Diäten der „klassische Einstieg“ in eine Essstörung sind, erläuterte Pott.

Wie die BZgA sind auch die nordrheinischen Kinder- und Jugendärzte der Auffassung, dass die Ernährungsberatung sehr frühzeitig ansetzen muss. Die Ärztekammer Nordrhein ist mit dem Projekt „Gesundheitsförderung in der Schule“ präventiv auf diesem Gebiet in den Grundschulen tätig (*siehe Rheinisches Ärzteblatt März 1999, S. 22f.*)

Der Artikel ist zusammen mit einer Liste von Beratungsstellen im Internetangebot der Ärztekammer Nordrhein ([www.aekno.de](http://www.aekno.de)) unter „Rheinisches Ärzteblatt online/Themen“ abzurufen.

Jürgen Brenn

## Informationsbroschüren ■

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Postfach 910152, 51071 Köln, Tel.: 0221/8 99 20, Fax: 0221/8 99 23 00, Bestellhotline: 0800/90 40 400, Internet: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Therapeutische Beratung, Elternttraining Mädchenhaus Köln e. V., Kaesenstr. 18, 50677 Köln, Tel.: 0221/32 92 27