

Stählen bis zum Umfallen

Immer mehr Männer leiden an **ESSSTÖRUNGEN**. Bei vielen, die exzessiv trainieren, wird die Krankheit erst spät erkannt.

VON JOHANNES HANDL

Essstörungen dürften die meisten Menschen in erster Linie mit jungen Frauen und Mädchen in Verbindung bringen. Eine bundesweite Datenanalyse der KKH Kaufmännische Krankenkasse zeigt, dass zunehmend Männer und ältere Frauen von Magersucht, Bulimie und Binge-Eating – regelmäßigen unkontrollierten „Fressattacken“ – betroffen sind. Unter ihnen hat die Zahl der Erkrankten sogar viel drastischer zugenommen als bei den Teenagerinnen.

Die KKH verzeichnet bei den zwölf- bis 17-jährigen Männern, die wegen einer Essstörung ärztlich behandelt wurden, im Zeitraum von 2008 bis 2018 ein Plus von knapp 60 Prozent auf 235 Betroffene. Zum Vergleich: Bei den gleichaltrigen Frauen betrug der Anstieg 22 Prozent auf insgesamt 701 Betroffene. Mittlerweile ist ein Viertel der Erkrankten in diesem Alter männlich, zehn Jahre zuvor war es erst ein Fünftel.

Dass immer mehr Männer an und unter Essstörungen leiden, bestätigt auch Christine Ertl. Früher hat es laut der Leiterin des Vereins „dick und dünn Nürnberg“ vereinzelt Anfragen von Männern gegeben, weil es für sie schlichtweg keine passenden Angebote gab. So hat der Verein in der Kühnertsgasse 24 trotz fehlender Finanzierung immer wieder auch Männer beraten.

Nicht mehr nur Frauen im Fokus

Ursprünglich war der Verein 1992 als Fachberatungsstelle für Frauen mit Essstörungen konzipiert worden und erhielt 2006 den Frauenförderpreis der Stadt Nürnberg. Inzwischen hat er sich auch für die männliche Zielgruppe geöffnet – und trägt den Namenszusatz Fachberatung bei Essstörungen.

Bei Männern fallen Essstörungen oftmals nicht sofort auf, da sie in der Regel mit suchtartigem Krafttraining oder ähnlich exzessiv betriebenen Sportarten einhergehen. Das alles kann dazu führen, dass die Krankheit vor allem bei Erwachsenen zu spät oder im schlimmsten Fall gar nicht erkannt wird. Je später aber die

Essstörung behandelt wird, desto größer ist das Risiko eines chronischen Verlaufs.

Christine Ertl stellt fest, dass immer mehr junge Männer „extrem auf den Fitness-Zug aufspringen“ – mit zum Teil ungeahnten Folgen. Sabine Schmidt vom Therapienetzwerk Essstörungen spricht in diesem Zusammenhang auch von „Bodystyling“. Die Muskeln werden ganz gezielt bearbeitet. Dafür erstellen die Männer einen Ernährungsplan, an den sie sich äußerst restriktiv halten. „Gönnen“ wird hier zum Fremdwort. Was nicht auf dem Plan steht, kommt auch nicht in den Magen.

Wer etwa unter Muskeldysmorphie leidet, hat ein verzerrtes Selbstbild. Egal, wie muskulös der Körper auch ist – Betroffene werden immer unzufrieden mit ihm und sich selbst sein. Dabei handelt es sich um ein ähnliches Muster wie bei Magersüchtigen, die ihrem Empfinden nach nie dünn genug sein können.

Überraschte Angehörige

Die Auswertung der KKH zeigt allerdings auch, dass Essstörungen nicht nur eine Krankheit der Jugend sind. Bei den Versicherten ab 40 Jahren ist die Zahl der betroffenen Frauen um 54 Prozent auf 3838 gestiegen, bei den gleichaltrigen Männern hat sich die Zahl auf 676 sogar fast verdoppelt (plus 95 Prozent). Dass auch



Foto: AFP/Maxim Malinovsky

Suchtartigem Krafttraining geht oftmals einher mit Essstörungen, von denen zunehmend mehr Männer betroffen sind. Viele trainieren bis zur völligen Erschöpfung und sind mit ihrem Körper dennoch niemals zufrieden.

Ältere an Magersucht erkranken, ist Angehörigen und Freunden häufig nicht präsent. Frauen bekommen sogar für ihre Schlankheit eher Komplimente.

Hinter Essstörungen verbergen sich meist tiefer liegende, seelische Probleme. Die Gründe dafür sind vielfältig. Sie reichen von traumatischen Erlebnissen wie Missbrauch über familiäre Konflikte bis hin zu Leistungsdruck und Mobbing. Darüber hinaus ist der Druck, den Schönheitsidealen unserer Zeit zu entsprechen, bei beiden Geschlechtern groß.

Wie Christine Ertl weist auch Sabine Schmidt vom Therapienetzwerk Essstörungen darauf hin, dass die Corona-bedingten Ausgangsbeschränkungen die Situation bei vielen Betroffenen weiter verschärft hätten. Sie halten sich laut der Sozialpädagogin noch länger in sozialen Netzwerken auf und werden durch die Medien mit einem vermeintlichen Schönheitsideal konfrontiert, das sie vergeblich zu erreichen versuchen.

Dass junge Menschen dem Schönheitsideal von Barbie und Ken nahekommen, sei überhaupt nichts Neues.

„Aber es wird krasser“, sagt Schmidt. So gebe es auf der Videoplattform YouTube Wettbewerbe junger Mädchen, wer sich mehr herunterhungern kann. „Manche Mädchen erreichen da einen Body-Maß-Index unter zwölf“, zeigt sich Schmidt entsetzt. Ein Multiorganversagen könnte die Folge sein.

Viele suchen zu spät Hilfe

Auch in der Beratungsstelle am Willy-Brandt-Platz 4 – den Nürnberger Ableger des bayernweit tätigen Therapienetzes gibt es seit 2017 – suchen immer mehr Männer Hilfe. Schmidt gehe es nie um das Symptom allein. Die Systemische Beraterin nimmt laut eigener Aussage stets das gesamte Umfeld der Person in den Blick und prüft, welchen Einflüssen sie ausgesetzt ist.

Im Idealfall suchen Betroffene schon bei den ersten Anzeichen einer Erkrankung Hilfe. Die Realität sieht jedoch anders aus, wie Schmidt weiß. Die Überwindung ist oft groß, viele kommen erst, wenn die Krankheit bereits chronisch ist. Damit es erst gar nicht so weit kommt, fordert auch die KKH, möglichst früh mit der Prävention zu beginnen.

INFO

www.essstoerungen-mittelfranken.de
www.therapienetz-essstoerung.de

STANDPUNKT



Selbstoptimierung hat ihren Preis

Der Traum vom perfekten Körper kann schnell zum Albtraum werden

EIN KOMMENTAR
VON JOHANNES HANDL

Die Studie der KKH Kaufmännische Krankenkasse ist alarmierend. Die Zahl der Menschen, die an Essstörungen leiden, nimmt weiter deutlich zu. Doch nicht nur das. Während sich Hilfsangebote lange Zeit ausschließlich auf (junge) Frauen konzentriert haben, belegen die Zahlen einen weit größeren Anstieg bei den Männern. Ein

massives Problem: Viele von ihnen merken lange gar nicht, dass sie ein gestörtes Essverhalten entwickeln. „Pumpen“ zu gehen, liegt im Trend. Und es gibt nichts daran auszusetzen, an seinem Körper zu arbeiten – solange das Training in einem gesunden Maß stattfindet. In Zeiten werbewirksam gepriesener Selbstoptimierung verlieren jedoch immer mehr Männer dieses Maß. Ihre Gedanken kreisen nur noch um ihren Körper, ihr Ge-

wicht und die Fragen, was sie essen und wie sie die Kalorien möglichst schnell wieder verbrennen können. Für ihren eisernen Willen und ihre gnadenlose Disziplin erhalten sie von manchen sogar noch Lob. Auch deswegen suchen Betroffene oft viel zu spät dringend benötigte Hilfe. Höchste Zeit also, auch für Männer in eine frühzeitige Prävention zu investieren.

✉ johannes.handl@pressenetz.de