

Essstörungen können auch Erwachsene treffen: Eine Betroffene erzählt

# „Mein abgemagerter Körper war mir zuwider“

VON STEPHANIE SIEBERT

Essstörungen ziehen sich durch alle Altersgruppen und sozialen Schichten. Anorexie (Magersucht), Bulimie (Ess-Brech-Sucht) und Essanfälle (Binge Eating) können jeden treffen. Die NZ behandelt das Thema Essstörungen in drei Teilen: Teil eins und zwei finden Sie auf dieser Seite, Teil drei erscheint am kommenden Dienstag auf der Themenseite „Medizin und Psychologie“. Den Beginn macht Anna Feuerbach: Die 31-Jährige war selbst depressiv und magersüchtig. Sie möchte die Krankheit enttabuisieren und Betroffenen Mut machen.

Mittlerweile hat die Nürnbergerin ihre Krankheit überwunden, doch ihr Körper wird sie für den Rest ihres Lebens daran erinnern. „Es ist im Nachhinein sehr schmerzhaft, dass ich meinem Körper diese irreparablen Schäden zugefügt habe“, sagt Feuerbach. „In unserer Gesellschaft gilt Übergewicht als schlimmster Feind. Dabei geht völlig unter, dass man seinen Körper durch Untergewicht und Mangelernährung in viel kürzerer Zeit schädigen kann als durch das eine oder andere Kilo zu viel.“ Osteoporose, Zahnschäden und Hormonveränderungen bis hin zur Unfruchtbarkeit sind häufige Begleiterscheinungen einer Essstörung.

Als die Krankheit sie voll im Griff hat, führt Anna Feuerbach auf den ersten Blick ein perfektes Leben: Sie ist Diplombiologin mit laufender Promotion, führt eine glückliche Beziehung und wohnt in einer hübschen Wohnung im Grünen. Doch gerade der Perfektionismus, der ihr großen beruflichen Erfolg beschert, bricht ihr das Genick. Sie erkrankt an Magersucht, Anorexie. Mit ihrem Perfektionismus passt sie genau ins Schema der typischen Anorexie-Patientin. „Ich habe wahnsinnig hart gearbeitet und war viel allein – mein Freund und meine Familie lebten zu dieser Zeit in anderen Städten.“

Und doch verläuft die Krankheit bei ihr so schleichend, dass lange Zeit niemand etwas bemerkt. „Ich war immer schlank und habe während meiner Magersucht nur langsam abgenommen.“ In ihrem Bekanntenkreis war sie das große Vorbild, weil sie sich so gesund ernährte und so viel Sport machte. Irgendwann wog sie keine 40 Kilogramm mehr – bei einer Körpergröße von 1,65 Meter. „Zum Glück signalisierte mir mein Körper an die-

sem Punkt sehr deutlich, dass es so nicht weitergeht. Ich bekam massive Herzrhythmusstörungen.“ Das hat mich wirklich sehr erschreckt.“

Anna Feuerbach macht sich auf die Suche nach Hilfe – und findet lange keine in ihrem damaligen Wohnort Freising. „Viele Ärzte haben mit Anorexie keinerlei Erfahrung, Psychotherapeuten mit freien Plätzen sind rar gesät. Mir ist dadurch viel Zeit verloren gegangen.“ Je weniger sie wiegt, desto mehr psychische Probleme hat sie. „Ein hungriges Gehirn funktioniert nicht mehr normal, es übernimmt vollkommen die Kontrolle. Mein Denken wurde zwanghaft, ich wurde immer unflexibler in allem. Spontan etwas entscheiden oder unternehmen – unmöglich!“ Dadurch isolierte man sich immer weiter von seinen sozialen Kontakten.

In Nürnberg fand Anna Feuerbach schließlich ein Netzwerk, das ihr half, mit ihrer Erkrankung fertig zu werden – allen voran die Beratungsstelle „dick und dünn“. Dort arbeitet sie mittlerweile selbst ehrenamtlich und leitet zudem eine Selbsthilfegruppe für Betroffene (siehe Artikel unten).

Der Wunsch dünn zu sein war übrigens für Anna Feuerbach im gesamten Krankheitsverlauf nie entscheidend, sagt sie: „Im Gegenteil. Mein abgemagerter Körper war mir selbst so zuwider, dass ich irgendwann nur noch im Dunkeln duschte.“ Sie habe mit der Sucht eine innere Leere gefüllt, durch das Hungern fühlte sie sich stark. „Das tägliche Wiegen gab mir Kontrolle und Halt. Das Kalorienzählen, die Beschäftigung mit dem Essen, hat bald einen großen Teil meines Alltags und irgendwann auch meiner Identität ausgemacht.“

Ob Anna Feuerbach ihre Promotion jemals beenden wird, hat sie noch nicht entschieden. „Ich habe erkannt, dass ich nicht so weiterleben muss, dass ich aus dem Hamsterrad ausbrechen kann.“ Nun schreibt sie in ihrem Blog „seelenschluckauf.de“ über ihre Krankheit und ihren Weg zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst. Seit kurzem ist sie ganzheitliche Ernährungsberaterin und gibt Kurse für autogenes Training. Außerdem engagiert sie sich für Prävention und Aufklärung im Bereich Essstörungen und psychischen Erkrankungen allgemein. „Mir ging es noch nie so gut wie jetzt. Ich bin endlich bei mir selbst angekommen. Aber ich musste erst auf die harte Tour lernen, weicher Weg für mich der richtige ist.“



Der Film „Seht mich verschwinden“ erzählt die Geschichte des Pariser Magermodells Isabelle Caro, das 2010 seiner jahrelangen Anorexie erlag. Caro versuchte, auf die Gefahren der Magersucht aufmerksam zu machen. Foto: Kiki Allgeier

Verein „dick und dünn“ durfte bislang nur Frauen mit Essstörungen beraten

## Endlich Hilfe auch für Jugendliche

Jeder fünfte junge Mensch zwischen elf und 17 Jahren zeigt Symptome einer Essstörung. Damit sind in Nürnberg schätzungsweise 7000 Jugendliche betroffen. Tendenz steigend. Doch sie und ihre Angehörigen hatten bislang keine spezialisierten Ansprechpartner in der Stadt. Drei Jahre lang hat sich die Fachberatung „dick und dünn Nürnberg“ darum bemüht, eine eigene Beratungsstelle nur für Jugendliche einzurichten. Es scheiterte an der Finanzierung. Die ist nun gesichert. Ab sofort können sich auch betroffene Jugendliche an den Verein wenden.

Bei einer Essstörung ist schnelle Hilfe entscheidend: Sie kann bleibende gesundheitliche Schäden hinterlassen und sogar zum Tode führen. Der Verein „dick und dünn“ berät seit 25 Jahren Frauen, die unter einer Essstörung leiden. Finanziert wird das durch den Bezirk Mittelfranken. Der sieht allerdings vor, dass nur erwachsene Frauen über 18 Jahre beraten werden. Aus diesem Grund konnte man die Beratung nicht einfach auf Jugendliche ausweiten.

Hinzu komme, dass Jugendliche ein auf ihre Bedürfnisse ausgerichtete Angebot brauchen, so Christine Ertl, die Leiterin der Beratungsstelle. Sie und ihr Team haben ein Konzept für die Zielgruppe der 13- bis 17-Jährigen erstellt und einen Förderantrag bei der Aktion Mensch eingereicht.

Der wurde nun bewilligt: 200 000 Euro bekommt der Verein für einen Zeitraum von drei Jahren. Der Eigenanteil beträgt 30 Prozent. Das Geld wird dringend gebraucht: Eine weitere Sozialpädagogin muss eingestellt werden und auch der Platz wird langsam knapp: „Wir sind auf der Suche nach zusätzlichen Räumlichkeiten in der Nähe.“

Eine weitere gute Nachricht für „dick und dünn“: Die Stadt Nürnberg hat den Sachmittelzuschuss für dieses Jahr um 12 000 Euro erhöht. Das verschafft dem Verein noch etwas mehr Spielraum.

Seit diesem Monat können sich nun auch Jungen und Mädchen mit Essstörungen, ihre Angehörigen sowie Multiplikatoren – etwa aus dem Schulbereich oder der Jugendsozialarbeit – bei „dick beraten lassen. Zuständig für diesen Bereich ist Julia Krätschmer. „Wir haben schon eine Warteliste mit Jugendlichen und Angehörigen, deren Beratung wir bisher ablehnen mussten.“ Auch Schulen haben bereits angefragt.

Die Sozialpädagogin bietet neben einer persönlichen Beratung eine offene Jugend-sprechstunde an: Jeden Samstag zwischen 11 und 13 Uhr können Hilfesuchende ohne Voranmeldung in der Beratungsstelle vorbeikommen.

Ein neues Angebot extra für Jugendliche ist die sicher verschlüsselte und anonyme Einzelchat-Beratung. Ebenfalls neu und auch für Erwachsene mit Essstörungen ist die E-Mail-Beratung. „Es ist möglich, dass wir unser Angebot je nach Bedarf ausweiten. Denkbar sind zum Beispiel zusätzliche Schulungen für Multiplikatoren“, sagt Christine Ertl.

Auch neue Gruppenangebote für Frauen ab 18 Jahren gibt es bei „dick und dünn“. Neben den bereits bestehenden angeleiteten Selbsthilfegruppen für Frauen mit Essstörungen bietet Anna Feuerbach (siehe dazu auch Artikel oben) nun auch

eine freie Kreativgruppe an, die sich an jedem ersten Donnerstag im Monat von 18 bis 19.30 Uhr trifft. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Anders ist es bei der themengebundenen Gruppe, die sich zum ersten Mal am 15. März von 18 bis 19.30 Uhr – dann zum Thema „Vertrauen“ – trifft. Anmelden kann man sich hierfür unter [anna@bauchgrammophon.de](mailto:anna@bauchgrammophon.de) per E-Mail oder unter ☎0172/8350524. Die Gruppe trifft sich einmal im Monat und ist ausdrücklich auch für Angehörige und nicht von einer Essstörung Betroffene gedacht, die sich für das Thema interessieren: „Hier sollen sich alle auf Augenhöhe begegnen können“, erläutert Anna Feuerbach das Konzept, das sie in Zusammenarbeit mit der Werkstatt Lebenshunger aus Düsseldorf erarbeitet hat und das auf dem Blog [bauchgrammophon.de](http://bauchgrammophon.de) unter ☎0172/8350524.



Julia Krätschmer berät Jugendliche mit Essstörungen. Foto: Siebert

Anna Feuerbach an. Die Treffen finden ebenfalls einmal im Monat statt, anmelden kann man sich unter [anna.feuerbach@essstoerungen-mittelfranken.de](mailto:anna.feuerbach@essstoerungen-mittelfranken.de) oder unter ☎0172/8350524.

Die einzige Gruppe, die sich offiziell noch nicht bei „dick und dünn“ beraten lassen darf, sind erwachsene Männer. „Es gibt zwar nicht viele Männer, die unter Essstörungen leiden, aber es gibt sie. Und es wäre nur konsequent, wenn wir auch sie beraten könnten“, sagt Christine Ertl. Per E-Mail und am Telefon ist das schon jetzt möglich – aber wenn es nach dem Team von „dick und dünn“ geht, bald auch persönlich.

Stephanie Siebert



Anna Feuerbach hat ihre Anorexie überwunden und will die Krankheit nun enttabuisieren, damit sich mehr Betroffene rechtzeitig Hilfe suchen. Foto: Edgar Pfrogner

Beratung bei der Stadt

## Männer und Diskriminierung

Auch Männer haben Probleme mit Benachteiligung und Diskriminierung. Und auch für sie gibt es einen Ansprechpartner: Matthias Becker. Er lädt am Montag, 12. März, zu einem Informationsnachmittag ein.

Seit Mai 2016 gibt es bei der Stadt neben der Frauenbeauftragten einen „Männerbeauftragten“. Der ist gut ausgelastet. Das Themenspektrum, mit dem die Menschen zu ihm kommen, ist breit. Ob Mobbing, Probleme in der Familie oder im Beruf – es gibt vieles zu besprechen, viel Klärungsbedarf. Am Montag nimmt sich Becker 90 Minuten Zeit, um Interessierte über seine Arbeit zu informieren. ☎ Rathaus Fünferplatz 1, 2. Stock, Zi. 25/26, Beginn 14 Uhr, Anmeldung unter 231-8224.

## „Actionwalk“ zog sich durch die Stadt



„Es gibt keinen Grund, nur zu feiern“, betonte das Nürnberger Bündnis 8. März. An dem von ihnen veranstalteten „Actionwalk“ beteiligten sich gestern sowohl Frauen als auch Männer. Vom Zentralen Omnibusbahnhof bis zum Weißen Turm zogen die Demonstranten, um am Weltfrauentag auf Themen wie Gewalt und Antifeminismus aufmerksam zu machen. ng/Foto: Roland Fengler

Südwesttangente:

## Polizei rettet Frau aus Auto

Unfall auf der Südwesttangente: Am Donnerstag prallte eine Frau mit ihrem Wagen in einen Laster, Polizisten retteten eine Mitfahrerin aus dem brennenden Auto.

Kurz nach 14 Uhr fuhr eine 40-jährige Frau mit ihrem Pkw nach der Anschlussstelle Schweinau vom Panzenstreifen aus auf die Südwesttangente in Fahrtrichtung Feucht. Dabei kollidierte sie mit einem Lastwagen auf der rechten Fahrspur, teilte die Polizei gestern mit. Nach dem Aufprall entwickelte sich ein Brand im Tank des Autos. Die Polizei löschte ihn und barg eine schwer verletzte Mitfahrerin aus dem Auto. Die Fahrerin und ihr Kind (5) konnten das Auto selbst verlassen. Im Berufsverkehr gab es Probleme, weil die Südwesttangente teilweise gesperrt war. sr

## Essstörungen bei Jugendlichen

Jedes fünfte elfjährige Kind zeigt Anzeichen einer Essstörung. Bei den Jungen nimmt der Anteil mit fortschreitendem Alter ab, mit 16 Jahren sind es aber immer noch 14,1 Prozent. Bei den Mädchen ist es umgekehrt: 35,2 Prozent der 16-Jährigen zeigen Hinweise auf eine Essstörung. Das ergab eine Studie des Robert-Koch-Instituts, die 2006 im Rahmen des bundesweiten Gesundheitsmonitoring durchgeführt wurde. Laut dem Statistischen Bundesamt wurden im Jahr 2015 deutschlandweit 75 Todesfälle auf Essstörungen zurückgeführt. Die Anzahl ist seit den 1990er Jahren stark gestiegen. Im gleichen Jahr wurden in deutschen Krankenhäusern insgesamt 8079 Fälle von Anorexie und 2222 Fälle von Bulimie diagnostiziert. sieb