

Wenn Essen zur Sucht wird

Mit Essattacken stopfen **bulimiekranke** Menschen ihre innere Leere – um meist alles wieder zu erbrechen: Tausende Menschen in der Schweiz, vor allem Frauen, sind gefangen in diesem Teufelskreis.

MARCEL FRIEDLI

Spaghetti, Chips, Schokolade, Nüsschen. Das sind die Zutaten, die Sandra P.* einkauft – für ihre Essorgien, die sie regelmässig alleine veranstaltet. Wie in Trance stopft sie alles in sich hinein. Bis Bauchschmerzen und das schlechte Gewissen sie quälen. Und die Angst davor, Fettpölsterchen anzusetzen und abgelehnt zu werden. Sie steckt den Zeigefinger in den Hals. Wieder bei Besinnung, fühlt sie sich besser – aber nur kurz.

In den schlimmsten Zeiten hat sie das fast jeden Tag durchgemacht. «Essen war meine Droge. Dabei verfolgte mich der Gedanke, dass ich mich selber kaputt mache», sagt Sandra, Mitte Dreissig und im Marketing tätig.

Sie leidet seit etwa zehn Jahren an Bulimie, an Ess-Brech-Sucht. Wie Rafeala A., die in einer akuten Lebenskrise alles ass, was ihr vor die Augen kam: sogar ungekochte Kartoffeln. Doch sie erbricht sich nicht. Um ihr Überborden zu sühnen, isst sie am nächsten Tag nichts oder bewegt sich viel, «um mich wieder zu reinigen.»

Die Scham ist gross

Als bulimiekrank gilt, wen mindestens zwei Mal pro Woche Essattacken überfallen, dies während mindestens drei Monaten. Zudem erbrechen sich viele bulimiekranken Menschen absichtlich; viele Gedanken drehen sich ums Körpergewicht.

Wie Sandra und Rafeala geht es ein bis drei Prozent aller Frauen im Jugend- und jungen Erwachsenenalter in der Schweiz, so wird geschätzt. Wie viele es genau sind, ist unbekannt. Denn: Bulimiekranken Menschen fallen kaum auf. «Sie schämen sich für ihre Krankheit. Aus Angst, nicht mehr geliebt zu werden, fällt es ihnen schwer, offen zu dieser Schwäche zu stehen. Deshalb ist die Dunkelziffer hoch», erklärt der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Walter Heuberger von der Klinik Schützen in Rheinfelden, welche



Essattacken: Frauen richten ihre Impulse und Aggressionen eher gegen sich selbst.

Bild: ky

Menschen mit Essstörungen behandelt. Trotz dieses Tabus gestehen sich immer mehr Menschen ein, dass sie an Bulimie leiden – auch ein Grund, aber kaum der entscheidende, dass die offizielle Zahl der Betroffenen in den letzten zwanzig Jahren (vgl. Box) kontinuierlich angestiegen ist.

Hauptsächlich Frauen

Vor allem Frauen leiden an Bulimie: Von zehn Personen sind etwa neun weiblichen Geschlechts. Sie wollen so schön, so schlank – so mager – sein wie die Frauen, die sich in TV-Spots und auf Plakaten verführerisch in der neusten Unterwäsche räkel. Männer hingegen müssen nicht um jeden Preis schlank sein. Bei ihnen sind eher Muskeln gefragt: ein Sixpack ist für viele das Höchste der Gefühle.

«Zudem», erklärt Walter Heuberger, «ist es bei Frauen gesellschaftlich viel weniger akzeptiert, das Gaspedal durchzudrücken oder sich in sexueller Hinsicht Freiheiten zu nehmen. Frauen richten ihre Impulse und Aggressionen eher gegen sich selber.»

Wie Sandra. «Meine Essatta-

«Hunger wie ein Stier»

- Begriff **Bulimie** kommt aus dem Griechischen und bedeutet: «Hunger wie ein Stier».
- Krankhaft gesteigertes **Essbedürfnis, oft ohne Hungergefühl**, danach Kalorien wieder loswerden. Zum Beispiel sich erbrechen oder exzessiv Sport treiben
- **Mögliche Folgen:** Magensäure greift Zahnschmelz an, Schleimhautentzündungen in Speiseröhre. Verlust von lebenswichtigen Salzen, Herzrhythmusstörungen und Nierenschäden. Hormonelle Störungen und das Ausbleiben der Menstruation. (mf)

cken waren eine Rebellion gegen meinen dominanten Mann. Diese Rebellion richtete sich aber schliesslich gegen mich selbst», weiss sie heute. «Neben ihm kam ich mir klein vor. Beim Essen und Erbrechen spürte ich mich selber wieder. Dahinter verbarg sich mein Wusch, mehr Raum einzunehmen.»

Dieses Muster ist ihr aus der Kindheit bekannt: Sie wuchs bei ihrer Mutter auf, die sich aber vor allem mit sich selbst beschäftigte. «Sie wollte, dass ich überall gut bin. Und ich lernte, dass ich etwas leisten muss, um geliebt zu werden. So war ich immer streng zu mir selber, ohne mir dessen bewusst zu sein.»

Versuch, Konflikt zu lösen

Leistungsdruck ist nur eine der zahlreichen Ursachen von Bulimie, wie Arzt Werner Heuberger weiss: «Alles, was innere Spannungen und Konflikte erzeugt, für die Betroffenen mit Worten aber nicht lösbar ist, kann Bulimie auslösen. Sie ist ein Versuch, einen Konflikt zu lösen.»

Das kennt Rafeala nur zu gut: «Ich leide oft darunter, etwas nicht benennen zu können, das mich beschäftigt und scheue mich, Konflikte anzugehen. Dann fühle ich mich leer, habe das Gefühl, nicht zu existieren. Und esse, um diese Leere zu füllen. Um mich selber zu spüren.»

Einen ihrer Konflikte hat Sandra gelöst: Sie ist seit Kurzem geschieden. Und seit drei Monaten clean. «Weil sich meine Verdauung wieder eingependelt hat, bin

ich optimistisch, dass ich keinen Rückfall mehr habe. Ich kann das Essen wieder ohne schlechtes Gewissen geniessen.»

Stete Gratwanderung

Auch Rafeala kann das – aber nur, wenn es ihr gut geht. Sobald sie unter Stress steht, sie etwas aus dem Gleichgewicht bringt, läuft sie Gefahr, wieder in das alte, verhasste Muster zu fallen. «Auch nach so vielen Jahren habe ich nicht das Gefühl, geheilt zu sein. Es ist verflücht: Essen ist meine Sucht. Aber ich kann nicht ohne sie leben, im tatsächlichen Sinn: Ich muss ja essen. Da haben es Raucherinnen und Raucher leichter: Haben sie es geschafft, von ihrer Sucht loszukommen, können sie auch ohne ihre Zigaretten überleben.»

Der Alltag von bulimiekranken Menschen ist eine stete Gratwanderung. Sandra geht es zurzeit gut. «Und ich weiss: Es wird noch besser. Mag ich mich, strahle ich auch für andere etwas Positives aus. Darum lautet meine Devise: Werde glücklich und die Probleme lösen sich von selbst.»

*Namen der Redaktion bekannt.