

Stummer Aufschrei des Körpers

Wenn das Abnehmen zur Sucht wird – Auch Männer leiden unter Essstörungen

Magersucht ist schon lange keine reine Frauenkrankheit mehr. Jeder zehnte Betroffene ist ein Mann. So auch Christian S. Der 22-Jährige hungerte sich fast zu Tode. Als er ins Krankenhaus kam, wog er bei 1,82 Meter Größe nur noch 49 Kilo.

Von Andrea Peus

Christian sitzt in einem Münchner Café, vor ihm steht ein Glas Saftschorle. Er ist sehr schmal. Doch Christian fühlt sich wohl. Das Treiben im Café, die jungen Menschen geben ihm ein Gefühl der Normalität. Christian ist magersüchtig. Bei einer Größe von 1,82 Metern wiegt er gerade 56 Kilo. Doch er kämpft: gegen die Kalorientabellen im Kopf und gegen die Angst vor jedem Gramm Körperfett.

Dass er überhaupt noch lebt, grenzt fast an ein Wunder. Als er vor rund einem Jahr ins Krankenhaus eingewiesen wurde, wog er 49 Kilo. „Der Arzt meinte: ‚Gut, dass Sie so viel Sport getrieben haben. Das wär's sonst gewesen‘“, erinnert sich Christian. Seit Januar dieses Jahres lebt er in einer Männerwohnheimgemeinschaft der psychosozialen Beratungsstelle bei Essstörungen ANAD in München. Es ist die erste und bisher einzige WG dieser Art in Deutschland.



Leidet an Magersucht: Christian S.

Dort hat man erkannt, dass Magersucht auch bei Männern keine Ausnahme mehr ist. Etwa 60 000 bis 80 000 Männer in Deutschland leiden an einer Essstörung. Damit ist jeder zehnte Betroffene ein Mann. 10 bis 15 Prozent der Fälle verlaufen tödlich.

„Der Druck auf die Männer wächst“, sagt Andreas Schnebel, der Leiter von ANAD. „In der Werbung wird der durchtrainierte Adonis mit Waschbrettbauch propagiert. Diesem Ideal eifern viele junge Männer nach.“ Als Teenager sieht Christian noch ganz anders aus. Er wiegt 103 Kilo und hat Schwangerschaftsstreifen am Bauch. Ihm wird klar, dass er so nie eine Freundin bekommt. Er macht seine erste Diät und speckt in zwei Monaten 20 Kilo ab. „Ich bekam das erste Mal in meinem Leben Komplimente für mein Äußeres.“ Vier Jahre hält er das Gewicht. Doch dann spitzt sich die Situation in seiner Familie zu. Der alkoholkranke Vater fängt an zu spielen. „Ich musste mich abreagieren und entdeckte den Boxsport“, sagt Christian. Dort spricht man über Diätpläne, teilt die Sportler in Gewichtsklassen ein. Christian nimmt weiter ab.

Bald hält er es nicht mehr zu Hause aus und zieht in eine eigene Wohnung: „Plötzlich war ich auf mich allein gestellt.“ Er spornt sich zu Höchstleistungen an. In seinem Job als Chemielaborant arbeitet Christian im Schichtdienst, danach macht er Sport. Alles dreht sich nur noch ums Essen, Abnehmen, Trainieren. Wenn er nicht boxt, geht er Joggen oder ins Fitnessstudio, fährt Fahrrad. „Ich habe alles gemacht, was Kalorien verbrennt. Mindestens drei Stunden täglich.“ Der Speiseplan wird auf Magerjoghurt und Salat reduziert. Nach fünf Monaten hat sich Christian auf 60 Kilo runtergehungert. „Ich wollte anders sein als mein Vater, der unsere Familie zerstört hat“, sagt er. Sein Vater war immer dick, Christian war nun schlank. Doch der Triumph war längst zur selbstzerstörerischen Besessenheit geworden.

Einkaufen wird für ihn zur Qual. Stundenlang irrt er im Supermarkt umher, ohne etwas zu kaufen. Ich hab ins Regal gegriffen, auf die Kalorien geschaut und alles wieder zurückgestellt.“ Noch heute kennt er jede Kalorientabelle auswendig. Irgendwann ist seine Kraft am Ende. Auf Hungerphasen folgen immer häufiger Fressattacken. So wie im Tunesienurlaub im Sommer 2005. „Da bekam ich plötzlich einen Heißhunger auf alles, das ich mir sonst verboten hatte“, erzählt er. „Ich

habe das ganze Büfett leer geräumt.“ Danach kamen die Gewissensbisse: „Ich werde fett!“ Er geht auf die Toilette, steckt sich die Zahnbürste in den Hals. „Ich hab alles mitgezählt, jeden Teller. Dann war's okay.“ Am nächsten Tag geht es wieder von vorne los.

Die Folgen der Essstörung lassen nicht lange auf sich warten. „Ich konnte mir nichts mehr merken, die Leberwerte waren im Keller.“ Auf seinen Schultern, Oberarmen und Beinen beginnt ein zarter, dunkler Flaum zu sprießen. Ärzte nennen das Lanugo, ein Schutzfell, das eigentlich nur bei Föten in der dreizehnten bis sechzehnten Schwangerschaftswoche wächst. Bei Christian war es ein stummer Aufschrei seines Körpers. Doch selbst im Krankenhaus, in das er schließlich bis auf die Knochen abgemagert eingewiesen wird, merken die Ärzte nicht, was mit Christian los ist. Sie diagnostizieren psychische Störungen. „An Magersucht denken viele Ärzte und Therapeuten bei Männern nicht“, sagt Andreas Schnebel.

Christian bekommt einen Venenkatheter, wird zwangsernährt. Das rettete ihm das Leben. „Für mich war es der Horror“, sagt er. Anschließend wird er 16 Wochen lang in eine psychosomatische Klinik eingewiesen. „Auch da gab es nur diese Kalorien-Shakes. Die Ärzte dachten, das sei damit erledigt.“ Erst eine Mitpatientin erkennt, dass Christian magersüchtig ist. „Plötzlich wurde auch mir das klar.“ Er recherchiert im Internet und stößt auf die Beratungsstelle ANAD.

„Die Hemmschwelle liegt höher“

Magersüchtige Männer, ein Tabuthema? Andrea Peus hat mit Andreas Schnebel, Leiter der Beratungsstelle bei Essstörungen ANAD, gesprochen.

Warum leiden inzwischen immer mehr Männer an Magersucht?

Ein Suchtverhalten wie die Essstörung ist ein Symptom für Überforderung. Die Zahl der Singlehaushalte steigt, alleinlebende Männer neigen dazu, sich einseitig zu ernähren, da sie es nicht gewohnt sind, für sich zu kochen.



Andreas Schnebel

Haben Männer Probleme, sich zu der Störung zu bekennen?

Ja, denn in vielen Männerköpfen hält sich das Vorurteil: Essstörungen haben nur Frauen, oder noch schlimmer, so etwas kann nur einem Homosexuellen passieren. Hinzu kommt, dass viele Ärzte die Diagnose Essstörung bei Männern weniger rasch stellen. Die Zahl an männlichen Patienten nimmt jedoch deutlich zu.

Äußern sich Essstörungen bei Männern ähnlich wie bei Frauen?

Das Essverhalten ist vergleichbar, allerdings beginnt die Essstörung bei Männern meist etwas später, durchschnittlich mit etwa 22 Jahren. Männer greifen seltener zu Appetitzüglern, dafür ist bei ihnen die Essstörung öfter mit einer anderen Sucht gekoppelt, etwa mit Alkoholismus, Spielsucht, Arbeits- oder Computersucht.

Holen sich betroffene Männer Hilfe?

Bei ihnen liegt die Hemmschwelle höher, wenn es darum geht, sich ein seelisches Problem einzugestehen. Für viele kommt das immer noch einer Schwäche gleich, die sie nicht mit ihrem Männlichkeitsideal vereinbaren können.

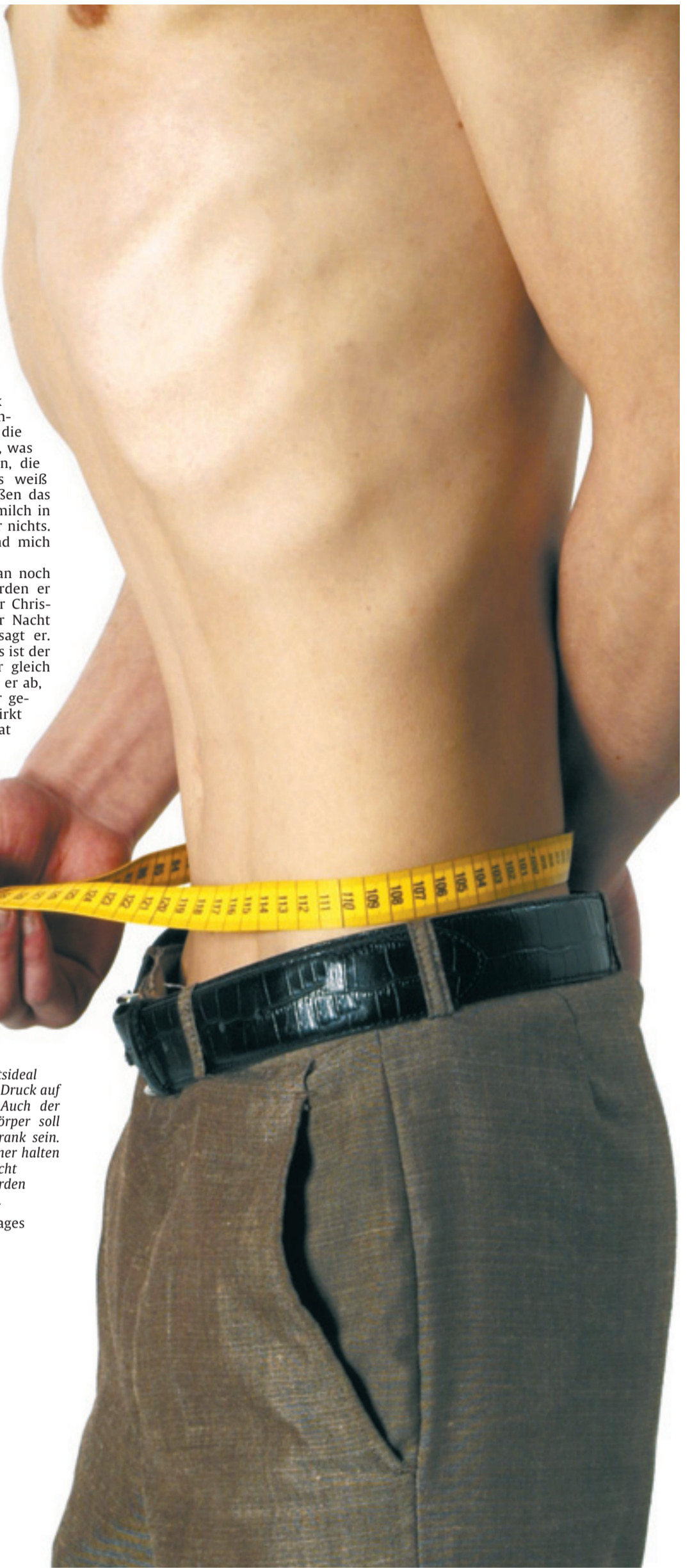
Seit fünf Monaten lebt Christian jetzt mit einem anderen jungen Mann in der Wohngemeinschaft in der Münchner Innenstadt. Betreut werden sie von einem Team aus Ärzten, Psychotherapeuten, Sozialpädagogen und Ernährungswissenschaftlern. Das Wichtigste ist für Christian, dass er wieder ins Leben zurückgeführt wird. Sie kochen und essen gemeinsam, um wieder ein Gefühl für die richtigen Mengen zu bekommen. „Dafür gibt es einen extra Demoteller, damit wir sehen, wie groß eine normale Portion ist.“

In der WG gibt es auch eine Menge Regeln: Lightprodukte beispielsweise sind im Kühlschrank strengstens verboten. Auf dem Küchentisch liegt ein Notizbüchlein, in das die Bewohner penibel eintragen müssen, was sie gegessen haben. Allesamt Regeln, die sich leicht unterlaufen ließen. Das weiß auch Christian. „Klar, einige schmeißen das Zeug einfach weg und füllen Magermilch in die Vollmilchflaschen.“ Davon hält er nichts. „Ich will wieder gesund werden und mich nicht selbst betrügen.“

Doch wirklich geheilt ist Christian noch lange nicht. Einmal die Woche werden er und sein Mitbewohner gewogen. Für Christian ein Albtraum. „Ich habe in der Nacht davor regelrechte Angstzustände“, sagt er. „Denn egal, was die Waage anzeigt, es ist der Horror.“ Nimmt er zu, bekommt er gleich Panik, er könne dick werden. Nimmt er ab, hat er versagt und sein Ziel, wieder gesund zu werden, nicht erreicht. Er wirkt müde: „Mit so einer Magersucht hat man sich ganz schön etwas aufgehäuft.“ Als Nächstes will er sein Abitur nachmachen, später vielleicht studieren. Doch erst mal will er weg von der Sucht und den Zwängen. Und das sicherlich nicht nur, weil er sich damit einmal mehr von seinem Vater unterscheidet. Christian: „Der hat seine Sucht nie bekämpft.“

Das Schönheitsideal übt nicht nur Druck auf Frauen aus. Auch der männliche Körper soll schlank und rank sein. Manche Männer halten dem Druck nicht stand und werden magersüchtig.

Foto Vario Images



POPPALAVER

Die Diven geben sich die Kugel

Liebe Mädels, die gute Nachricht: dick sein ist wieder sexy! In Hollywood schieben seit einiger Zeit auffallend viele Frauen eine ordentliche Kugel. Liebe Jungs, die schlechte Nachricht: die Diven der Popwelt sind schwanger. Jennifer Lopez, bislang nur für den dicken Teil an der Körper-



Mirko Drotschmann, 20, moderiert beim Jugendsender Das Ding. Für die Junge Szene sinniert er über Popmusik, Stars und Sternchen.

rückseite bekannt, erklärte ihren Fans: „Ja, Marc und ich bekommen ein Baby.“ Auch die Aguilera hat das bestätigt, was Klatschreporter schon lange wussten: „Ich bin schwanger, und zwar im achten Monat.“ Komisch nur, dass sie aussieht, wie andere Frauen nach acht Monaten fasten. Auch seltsam, dass die Teeniestars von einst sich voller Inbrunst in die Mutterrolle stürzen. Lopez soll für 35 000 Euro Babykleider gekauft haben, und Aguilera hat 2008 als Familienjahr ausgerufen. Versucht da jemand, sich eine neue Zielgruppe aufzubauen? Bei Madonna hat das ja auch geklappt. Bei Britney Spears nicht. Sie hat in ihrer Mutterrolle die potenzielle Zielgruppe eher vergraut. Jetzt kann sie erst mal eine ruhige Kugel schieben.



Reich wird man beim StZ-Preisrätsel zwar nicht, dafür umso schlauer. Wer die sieben Fragen richtig beantwortet und bis kommenden Sonntag die Lösungen an junge-szene@stz.zgs.de schickt, gewinnt womöglich zwei Karten für das Konzert von US 5 am 26. November. Kleiner Tipp: die Lektüre der StZ kann beim Rätseln nicht schaden.

- Ein Bündnis, das das Projekt Stuttgart 21 verhindern will, hat Unterschriften für einen Bürgerentscheid über das Milliardenprojekt gesammelt. Wie viele Stimmen gab es gegen das Projekt?
 - 57 000
 - 67 000
 - 77 000

- Das Model Heidi Klum und der Sänger Seal gelten als Traumpaar. Die mediale

WER WIRD BESSERWISSER?

Inszenierung ihrer Liebe gelingt perfekt. Sie haben drei Kinder. Wie heißt das Kuckuckskind der Patchworkfamilie Klum?

- Lina
- Lena
- Leni

3. Wer wird nach Franz Münteferings Rücktritt der neue Arbeits- und Sozialminister?

- Der Vorsitzende der SPD-Bundesfraktion Peter Struck
- Der Justiziar der SPD-Fraktion Klaus Uwe Benneter
- Der parlamentarische Geschäftsführer der SPD-Fraktion Olaf Scholz

4. In welcher deutschen Stadt steht der zweitschnellste Computer der Welt?

- In Jülich
- In Wuppertal
- In Herne

5. Welche der folgenden Figuren hat Astrid Lindgren, die gestern 100 Jahre alt geworden wäre, nicht erfunden?

- Ronja Räubertochter
- Madita
- Bibi Blocksberg

6. Die Band gilt als eine der bedeutendsten zeitgenössischen Rockbands. Am Samstag spielt sie im Messe Congress Centrum B in Stuttgart. Welche Band ist gemeint?

- Bloc Party
- Queens of the Stone Age
- Agrypnie

7. Welche Nationalität hat der Stürmer Daniel Ljuboja, der beim VfB in Ugnade gefallen ist und der jetzt in der Winterpause zu einem Vereinswechsel bereit ist?

- Serbisch
- Kroatisch
- Albanisch

Fragen von Simone Drescher (Der Rechtsweg ist ausgeschlossen)

Vergangene Woche richtig gerätselt und Karten für das Konzert von H-Blockx am 20. November gewonnen hat: Lydia Pleger aus Remseck. Die Lösungen vom 8. November lauten: 1 b, 2 a, 3 c, 4 b, 5 a, 6 c, 7 a.



Sechs Hitsingles, zwei Topalben, zwei ausverkaufte Tourneen, diverse Gold- und Platinplatten – die Jungs von US 5 haben abgeräumt. Nach turbulenten zwei Jahren und einer viermonatigen Kreativpause sind sie zurück – mit einem neuen Mitglied, Vincent Tomas aus Kalifornien ersetzt Mikel. Am 26. November spielt US 5 dem Stuttgarter Publikum in der Porsche-Arena sauberen Boygroup-Beat vor. Zwei Karten kann gewinnen, wer richtig rätselt. Foto Veranstalter

Hast du Töne? Kreative Köpfe vor!

Wer hat die besten Töne? Der Bundesverband Deutscher Privatschulen (VDP) sucht musisch begabte Schülerinnen und Schüler im Alter zwischen fünf und 20 Jahren. Unter dem Motto „Hast du Töne? Freie Schulen – hier spielt die Musik“ können einzelne Schüler oder Schulklassen ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Bilder (im Format A 3), Podcasts oder Video-Podcasts (in einem I-Pod-kompatiblen Format und höchstens drei Minuten lang) – alles ist möglich. Elektronische Musikstücke können ebenso eingereicht werden wie Aufnahmen des Scholorchesters. Zu gewinnen gibt es unter anderem ein MacBook von Apple, I-Pods, Bücher und Hörspiele. Der Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2007, weitere Infos unter www.privatschulen.de oder unter Telefon 0 30/2 84 45 08 80. sdr

Sportliche Jugendliche sind erfolgreich

Treiben Jugendliche regelmäßig Sport, erzielen sie im Durchschnitt höhere Bildungsabschlüsse als ihre bewegungs-scheuen Altersgenossen? Das geht aus einer vom Institut zur Zukunft der Arbeit (IZA) in Bonn veröffentlichten Untersuchung hervor. Demnach erhöht sportliche Aktivität die Wahrscheinlichkeit, die Hochschulreife zu erlangen oder ein Universitätsstudium erfolgreich zu absolvieren, um jeweils bis zu sechs Prozentpunkte. Besonders ausgeprägt sei der positive Effekt bei weiblichen Sportlern. Das liegt laut der Studie daran, dass sich sportlich aktive Frauen mit gesteigertem Selbstbewusstsein dem Wettbewerb mit Männern stellen. Es sei bekannt, dass Frauen Wettbewerbssituationen gewöhnlich eher scheuen. dpa