



SOS: Hungerstreik für mehr Liebe

Sie werden „Ana“ und „Mia“ genannt, fast wie gute Freundinnen. Aber das sind sie nicht. Anorexie und Bulimie können ein Leben zerstören. Ein authentischer Bericht zum Hintergrund von Essstörungen. Und Infos, wie gute Lebensgefühle wieder wachsen

Text Karen Cop



Pia war 15, als sie anfang zu hungern. Keiner merkte es. Die Milch fürs Frühstücksmüsli streckte sie mit Wasser, die Flocken ließ sie irgendwann weg, etwas Obst blieb. Das Schulbrot verschwand im Müll. Aber weil sie plötzlich in der Küche half, fiel erst mal nicht auf, wie sie mit dem Essen kämpfte. Im

ihre Diät, die bei ihr wohl entgleist sei, hätten ja schließlich auch fast alle Freundinnen gemacht, als Kate Moss öffentlich posaunte: „Nichts schmeckt so gut, wie sich dünn sein anfühlt.“ Zahlen der BZgA, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, belegen: 56 Prozent der 13- bis 15-jährigen Mädchen haben Erfahrungen

„Hungern konnte ich. Klar, ich hatte ja auch keinen Appetit mehr aufs Leben“

mit Diäten. 76,7 Prozent aller Normalgewichtigen 11- bis 17-jährigen Teenager fühlen sich zu dick. Im Internet propagieren „Ana-Mia“-Seiten Essstörungen sogar als hippen Lifestyle. Also alles normal? Dorothea Voß vom Therapienetz Essstörung bezeichnet Diäten

Gegenteil, erzählt die Mutter: „Sie bekam Komplimente für ihr Ballerina-Figürchen. Ich fand sie zwar sehr zart, aber wenn ich die Horrorgeschichten anderer Pubertierender hörte, konnte ich mich schlecht beschweren. Mein Kind war lieb, sehr vernünftig und super in der Schule!“ Bis es eben nicht mehr schön war. Bis sie entdeckte, was ihre Tochter sonst so tat: abends Hunderte Sit-ups; morgens Radfahren in die Schule; nachmittags joggend in den Reitstall; am Wochenende auf Turniere, „zu aufgeregt zum Essen“. Abends sechs verschiedene Babysitterjobs. Leistung, Leistung, nur selten Belohnung: ein Apfel, eine Gurke, literweise Wasser. „Ich war ein perfektionistischer Kontrollfreak und dachte, ich hätte den Überblick“, schaut Pia, heute 20, auf sich zurück. „Ich fühlte mich meinen Freundinnen sogar überlegen, weil sie ständig überlegten, wie sie abnehmen könnten, und es nicht schafften.“ Bis Pia sich einen Riesenrucksack auflud und darunter zusammenbrach: 39 Kilo bei 163 cm Größe – ein Häufchen Unglück.

als Einstiegsdroge. Denn es steckt mehr dahinter als eine zu gut funktionierende Diät. „Gerade in der Pubertät kann die Fixierung auf das Essverhalten der Strohalm sein, an den man sich klammert“, erklärt Jugendpsychiater Jan Nedoschill, der hungrig-online.de gründete. „Wünsche nach Perfektion, Kontrolle, Selbstbestimmung, sich von der Masse abzuheben“ kämen bei Magersüchtigen dazu. Das Erschreckende daran: Die unglaubliche Disziplin, die diese enorm willensstarken Menschen aufbringen,“

Literatur zum Thema



Essstörungen

Magersucht, Bulimie, Binge Eating: Wie Sie die Essstörung erkennen und verstehen, von den Fachpsychologen und -therapeuten Reich, Killius und Götz-Kühne, berichtet fundiert aus der Praxis und informiert über therapeutische Wege zurück ins normale Leben. Trias Verlag, 17,95 Euro

Einstiegsdroge Diät

Pia findet Keira Knightley bis heute schön. Und so abgemagert wie Tokio-Hotel-Sänger Bill Kaulitz wäre sie ja nie gewesen! Und