

ESSSTÖRUNGEN

Selbsterstörung als Lebensstil

Die Pro-Ana-Bewegung im Internet bietet Magersüchtigen ein Forum an. Psychotherapeuten halten die Webseiten für sehr gefährlich.

Sie sind bereits bis auf die Knochen abgemagert und fühlen sich dennoch zu dick. Ihr Lebensinhalt wird vom Essen beziehungsweise dem Nichtessen bestimmt. Ihre Wahrnehmung des Körpers ist gestört. Die Rede ist von der häufigsten Form der Essstörung, der Anorexia nervosa. Dabei haben Mädchen ein 20-fach höheres Erkrankungsrisiko als Männer.

Seit einiger Zeit existieren im Internet Foren namens Pro-Ana, die begeisterte Anhängerinnen, größtenteils junge magersüchtige Mädchen, finden. Der Begriff leitet sich von Anorexia nervosa ab und steht „für die Magersucht“. „Ich darf nicht essen, ohne mich schuldig zu fühlen“ oder „Ich muss alles dafür tun, dünner zu sein“ sind Appelle der Pro-Ana-Organisationen. Die Webseiten scheinen den Betroffenen ein Forum der gegenseitigen Unterstützung anzubieten. Die User wollen den Hunger überwinden und verklären die Selbsterstörung ihres Körpers als Lebensstil. Dass sie krank sind, begreifen die wenigsten. Sie wollen schön und perfekt sein – und das um jeden Preis. Sie erhalten in den Webforen Informationen, wie sie vor ihrer Umwelt das Hungern verstecken können. Sie berichten über ihre Hungergefühle und darüber, wie sie den Hunger überlisten, um ihren Schönheitsidealen, den abgemagerten Modells, näher zu kommen.

Therapeuten beurteilen die Pro-Ana-Bewegung im Internet sehr kritisch. Eine der schwersten psychischen Erkrankungen zum Lebensstil zu erheben, hält Prof. Martina de Zwaan, Vizepräsidentin der Deutschen Gesellschaft für Essstörungen, für äußerst problematisch. Die Motivation zur Therapie bei magersüchtigen Mädchen und Frauen sei sowie so sehr ambivalent, da die Krankheit zu Beginn für die Betroffenen Vortei-

le, wie ein Gefühl der Kontrolle, biete. Sie glauben, dass sie die Kontrolle über die Magersucht besitzen und jederzeit aufhören können. Erst viel später erkennen sie, dass die Krankheit die Kontrolle über ihr Leben übernommen hat. Solche Seiten seien gefährlich, sie arbeiteten gegen die notwendige Therapiemotivation und könnten die Krankheitseinsicht verzögern, kritisiert Prof. de Zwaan.

Gerda B. Gradl, Vorstandsmitglied der Bayerischen Psychotherapeutenkammer, hält die Pro-Ana-Webseiten im Internet für sehr gefährlich, da die erkrankten Mädchen und Frauen sich gegenseitig in ihrer Essverweigerung unterstützen. So könne das Gefühl entstehen, zu einer besonderen Gruppe zu gehören, und damit selbst etwas Besonderes zu sein. Andererseits könne auch der Ehrgeiz entstehen, besser als die anderen zu sein, das heißt, mit noch weniger Essen auskommen zu können. Die Psychotherapeutin befürchtet dadurch eine weitere Chronifizierung der Anorexie und eine Verringerung der Krankheitseinsicht.

Für zehn Prozent endet die Krankheit tödlich

Abgeschwächtere Formen von Pro-Ana-Webseiten verweisen auf Links zu Webseiten, die Hilfe zur Bekämpfung der Magersucht anbieten. Nach neueren klinischen Studien endet für zehn Prozent der Betroffenen die Krankheit tödlich. Die Mädchen brauchten spätestens dann professionelle therapeutische Hilfe, wenn sie ein starkes Untergewicht – das heißt einen Body-Mass-Index unter 17,5 – aufwiesen und sich alles im Leben um das Abnehmen und Nichtessen drehe, fordern die Expertinnen. Ziel der Therapie ist primär, ein angemessenes und stabiles Gewicht zu erreichen. Zeitweise kann eine stationäre Therapie von Vorteil sein. Vor Ort wird den Patientinnen eine kalorien-

reiche Nahrung zugeführt, die in Notfällen künstlich zugeführt werden muss. Antidepressiva, Neuroleptika und Tranquilizer mildern Symptome wie Unruhe und Depression und tragen zu einem besseren Therapieverständnis bei.

„Im stationären Bereich bieten wir ein multidisziplinäres, strukturiertes störungsspezifisches Programm an. Besonders wichtig sind dabei die störungsspezifischen Anteile, wie eine regelmäßige Nahrungsaufnahme, obwohl die Patientinnen unter starken Angstgefühlen vor einer Gewichtszunahme leiden“, erklärt Prof. de Zwaan, die als Mitglied der bundesweiten und multiprofessionellen Leitliniengruppe evidenzbasierte Leitlinien zur Behandlung von Essstörungen entwickelt. In der ambulanten Therapie müssen die Patientinnen strukturierte Esspläne und Essprotokolle durchführen. Ziel der Verhaltenstherapie ist die Veränderung der verzerrten Wahrnehmung des Körpers und das Bearbeiten von emotionalen Begleitreaktionen wie Ängsten und Depressionen, aber auch das Bewusstmachen von Konflikten, die durch das Hungern kompensiert werden sollten.

Einige Pro-Ana-Seiten wurden von Websuchmaschinen wie Yahoo, Google und Lycos aus ihrem Index genommen, dennoch existieren noch genügend. Bundesfamilienministerin Ursula von der Leyen sprach sich bei der Kampagne „Leben hat Gewicht – Gemeinsam gegen den Schlankheitswahn“ dafür aus, die Webseiten als jugendgefährdend zu indizieren. Bis dahin ist viel Aufklärungsarbeit nötig, damit das Lebensgefühl Hunger keine Chance hat. ■

Martina Eimer

Informationen: Prof. Dr. med. Martina de Zwaan, Psychosomatische und Psychotherapeutische Abteilung des Universitätsklinikums Erlangen, E-Mail: martina.dezwaan@uk-erlangen.de
Dipl.-Psych. Gerda B. Gradl, E-Mail: gradl@aol.com