

**Ich liebe mich,
ich hasse mich...**

Foto: Autorin

Immer mehr Frauen und Männer erliegen einem Trend namens „Pro-Ana“, der *Anorexia nervosa*, auch Magersucht genannt, verherrlicht. Doch unterschätzen viele die große Gefahr von Pro-Ana.

Patricia Steinmann,
BRG Kepler, Graz

Magersüchtige wollen ihr Wunschgewicht durch Hungern erreichen. Sie sind süchtig nach den sinkenden Ziffern auf der Waage. Diese bestimmen ihre Stimmungslage. Jedoch ist das Ziel abzunehmen nur ein Grund von vielen, wieso Menschen magersüchtig werden. Diese Sucht kann ihre Wurzeln auch im psychischen Bereich haben. Der Wunsch nach Einsamkeit oder Aufmerksamkeit lässt Menschen in den Tod gehen. Man spricht erst von *Anorexia nervosa*, wenn jemand durch Selbstzwang 20% seines anfänglichen Körpergewichts in kürzester Zeit (ca. 3-4 Monaten) verloren hat. Die Zwänge einer magersüchtigen Person zeigen sich in kontrollierter und eingeschränkter Nahrungsaufnahme, übertriebener körperlicher Aktivität oder gar selbst herbeigeführtem Erbrechen. Allerdings zwingen sich nur 60% der Betroffenen zu derartiger Nahrungsabgabe. Magersucht kann man auch an dem extremen Perfektionismus, Hyperaktivität und der fehlenden Krankheitseinsicht erkennen. Laut offiziellen Statistiken des Frauengesundheitszentrums sind 0,5- 1,5% der 12-25 Jährigen von *Anorexia* betroffen. Am häufigsten taucht diese Sucht bei 14-19 Jährigen auf. Doch ist sie auch bei Kindern anzutreffen. Diese Krankheit tritt zwar seltener bei Jungen

auf, es sind nur ungefähr 4-10% der unter *Anorexia* Leidenden, dann aber häufig deutlich stärker als bei Mädchen.

AN MAGERSUCHT KANN MAN STERBEN

Erschreckend ist, dass 10%-15% der Betroffenen sterben. Häufige Ursachen dafür sind die zu schwachen Muskeln, die sich beim Hungern immer mehr zurückbilden, oder ein Kreislaufkollaps. Nur 30% werden dauerhaft geheilt. Die Rückfallquote, während oder nach einer Therapie wieder zu alten Verhaltensmustern zurückzukehren und zu hungern, ist leider hoch. Die restlichen 60% der Betroffenen kämpfen immer wieder mit Höhen und Tiefen ihrer Sucht. Im Jahr 2000 wurde *Anorexia* unter dem Namen „Pro-Ana“ mit Hilfe des Internets sehr bekannt. Vorher war dieser Trend kaum anzutreffen. Betroffene wussten oftmals nicht, dass sie unter *Anorexia* leiden. In Diskussionsforen, die Pro-Anas (Anhänger der *Anorexia*) betreiben, werden Magersüchtige bestärkt weiter abzunehmen, zu hungern. Das Gemeinschaftsgefühl - das Gefühl nicht allein zu sein - ist sehr verlockend. Jedoch kann sich solch ein Forum schnell gegen einen wenden, wenn man nicht die strikten und teilweise absurden Regeln

befolgt: zum Beispiel das Verzichtens auf Zähneputzen und Trinken von Wasser, weil befürchtet wird, so zusätzlich Kalorien zu sich zu nehmen. Plötzlich ist man wieder vollkommen allein. Oft verschlimmert sich dadurch der Verlauf der Krankheit. Vorwiegend aus diesem Grund sind diese Internetseiten so gefährlich. Nur zwei Jahre nach dem Erscheinen der ersten Pro-Ana Internetseiten explodierte förmlich die Zahl der Anhänger. Durch die Anonymität des Internets gibt es dazu leider keine genauen Angaben.

GEFÄHRLICHER LIFESTYLE

Pro-Ana wurde zu einem Lifestyle und durch die Modeindustrie unterstützt. Magersüchtige Modeln zierten Modezeitschriften. Diese „Thinspo“-Bilder sollen dazu anspornen, noch mehr abzunehmen. Offenbar besitzen viele Magersüchtige eine Unzahl solcher Bilder. *Anorexia nervosa* hat fürchterliche Auswirkungen auf den Körper. Das niedrige Gewicht stellt eine enorme Belastung für den Kreislauf dar. Meistens treten Störungen der Nieren- und Herzfunktion auf. Durch einen gestörten Hormon- und Elektrolythaushalt entstehen Wahrnehmungsstörungen, so dass man sich als dick empfindet, obwohl man dünn ist. Oft bleibt die Monatsblutung bei Mädchen und Frauen

aus, weil die Östrogenproduktion stark reduziert wird. Häufig leiden Pro-Anas an starken Depressionen und verschiedenen Zwängen. Eine Betroffene aus einem Pro-Ana Forum meint: „>Isst du etwas oder isst du nix<, die Gedanken um das Essen blockieren alles. Sie sind nervig und rauben den Platz für anderes, Schöneres und die Leichtigkeit vom Leben.“ Die wohl extremste Form von Pro-Ana ist „Pro-Ana till the end“. Das Ziel ist, sich zu Tode zu hungern. Betroffene wollen „verschwinden“, nicht mehr existieren. Als Verwandter oder Freund ist man hierbei überfordert. Viele wollen sich auch gar nicht helfen lassen.

WAS TUN?

Da sich viele „Pro-Anas“ zurückziehen, geben sie oft nicht zu, dass sie krank oder süchtig sind. Deshalb ist es sehr schwer, ihnen zu helfen. Doch soll man zusehen, wie sich ein Freund oder eine Freundin selber zerstört? Vielleicht könnte man versuchen, ein Gespräch mit dem Betroffenen zu führen. Danach sollte ein Therapeut kontaktiert werden, da man sich ohne professionelle Hilfe kaum aus dem Teufelskreis befreien kann. Bei einer Therapie geht es vor allem um die Einsicht der betroffenen Person. Wichtig für sie ist ein bedingungs-

loser Rückhalt aus dem Freundes- und Verwandtenkreis und nicht der scheinbare Halt der Pro-Ana Foren. Da Essstörungen sich schleichend entwickeln und noch langsamer wieder zurückgehen, ist es wichtig, den Betroffenen Zeit zu lassen. Schlimmer ist es, wenn der oder die Betroffene nicht einsehen will, dass er oder sie Hilfe benötigt. Ohne die Einsicht, dass man krank ist, besteht kaum bis gar keine Chance auf Heilung. Bei Lebensgefahr müssen die unter Magersucht Leidenden zwangsernährt werden. Auf der folgenden Internetseite kann man sich genauer über Magersucht informieren: www.essstoerungshotline.at Dort bekommt man hilfreiche Tipps, wie man einem Betroffenen helfen kann, und es sind mehrere Hotlines angegeben.

QUELLEN

<http://www.pure-ana.com>,
<http://www.sowhat.at/default.asp>,
<http://de.wikipedia.org/wiki/Pro-Ana>
Die Presse: DIENSTAG, 27.März 2012,
Artikel: Gefährliche Magersucht: Hohe Sterblichkeitsrate
Statistiken des Frauengesundheitszentrums