

„Habe meinen Körper für meine Bedürfnisse missbraucht“

Immer mehr Menschen, mehrheitlich Frauen, leiden an Essstörungen. Woher kommt der Hass auf unseren Körper und der Kampf gegen ihn? Und welchen Anteil hat die Gesellschaft daran? Eine Spurensuche.

STEPHANIE RAUSCH

SALZBURG. Als Susi 2018 begann, regelmäßig laufen zu gehen, war es für sie ein Hochgefühl. „Ich konnte die Emotionen zunächst gar nicht richtig zuordnen. Ich dachte zuerst, ich tu mir etwas Gutes. In Wahrheit steckte einfach nur Selbsthass dahinter.“

Hass auf sich selbst und auf das eigene Aussehen. Was Susi im SN-Podcast zum Thema „Frauengesundheit“ erzählt, erleben nicht wenige Menschen, vor allem Frauen, im Laufe ihres Lebens. Um sich und ihre Familie vor möglichen negativen Folgen zu schützen, möchte die junge Frau ihren richtigen Namen nicht öffentlich machen. Zu nah sind die negativen Gedanken noch. Denn aus dem regelmäßigen Laufen wurde nach einiger Zeit ein Zwang. „Irgendwann ist das aus dem Ruder gelaufen und ich habe mich gezwungen, jeden Tag laufen zu gehen. Selbst wenn es mir nicht gut ging und ich mich krank fühlte.“

Bald wurde die physische Belastung zu viel, ihr Körper hatte keine Kraft mehr, die täglichen Kilometer abzuspuhlen. Der Punkt, an dem Susi begann, weniger zu essen. „Ich dachte: Dann esse ich als Ausgleich eben nicht so viel.“ Der Hunger fühlte sich auch für Susi wie eine Bestätigung an. Sie hatte das Gefühl, etwas geschafft zu haben. „Ich habe meinen Körper für meine Bedürfnisse missbraucht. Er war nur

das Opfer vom System.“ Im Jahr 2020, mit Beginn der Pandemie, habe sich ihre Erkrankung verschlimmert, erzählt Susi.

Damit ist sie nicht die Einzige. Während der Coronapandemie nahm die Zahl der Personen, die an einer Essstörung leiden, stark zu. Die Hilfs- und Behandlungseinrichtungen schlugen österreichweit Alarm. Auch in der Universitätsklinik für Kinder- und Ju-

gendpsychiatrie in Salzburg gab es zu dieser Zeit einen Engpass. Das könne fatale Auswirkungen haben, sagt Oberärztin Julia Trost-Schrems. Die Kinder- und Jugendpsychiaterin erklärt: „Je niedriger das Gewicht ist und je länger die Essstörung schon besteht, desto schlechter ist die Prognose für die Patientinnen und Patienten. Deshalb müsste man genau dann sehr rasch handeln. Und das ist leider oft nicht möglich.“ In Ös-



Den Podcast finden Sie unter WWW.SN.AT/PODCAST

terreich seien die notwendigen Ressourcen nicht vorhanden. „Wir haben nach wie vor zu wenige Behandlungsplätze, sowohl was die Psychotherapie als auch die stationären, teilstationären und ambulanten Möglichkeiten anbelangt.“ Mehrere Medizinerinnen und Mediziner beklagen besonders seit Beginn der Pandemie den Mangel an Behandlungsmöglichkeiten für Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Letztlich gebe es viele verschiedene Gründe, die wie Mosaiksteinchen seien und dazu führen würden, dass jemand eine Essstörung entwickelt, meint Julia Trost-Schrems. Oft sei der Einstieg eine Diät. „Im ersten Moment fühlen sich Patientinnen und Patienten durch das Hungern häufig besser. Auf lange Sicht bringt es allerdings oft depressive Symptome mit sich.“ Je niedriger das Gewicht, desto stärker werde auch die verzerrte Sicht der Patientinnen und Patienten auf den eigenen Körper. „Betroffene nehmen ihren Körper als zu dick wahr, obwohl sie eigentlich extrem dünn sind. Die Körperschemastö-

rung ist leider ein Symptom der Anorexie, das sehr schwer zu behandeln ist. Das ist massiv belastend für die Betroffenen.“

Bereits in ihrer Kindheit sei Susis Körper oft verglichen und kommentiert worden. Nicht nur von sich selbst, sondern auch von Außenstehenden, erzählt sie. Kinder seien oft damit konfrontiert, dass Erwachsene ihr Aussehen beurteilen und vergleichen, erklärt Psychotherapeutin Isabell Messer im SN-Podcast. Messer empfindet das als

„Der Körper ist nicht Mittel zum Zweck.“

Isabell Messer, Psychotherapeutin



„Man kippt in eine Spirale hinein.“

Julia Trost-Schrems, Psychiaterin

Anspruch genommen wird, desto besser ist die Prognose für Betroffene.

Seit 2020 ist Susi in regelmäßiger psychotherapeutischer Behandlung. Anfangs sei es für sie seltsam gewesen, Therapie sei in der Gesellschaft nach wie vor negativ behaftet. Ihren Körper möge sie auch heute noch nicht, sagt Susi. Dennoch habe ihr die Behandlung sehr geholfen: „Die Psychotherapie hat für mich den größten Anteil an der Besserung. Das ist wie ein Anstoß. Es hilft mir, weiterzukommen. Ich weiß nicht, wo ich jetzt wäre ohne die Therapie.“

übergriffig. „Man will dann unbedingt gefallen.“ Auf Kosten der eigenen Gesundheit.

Besonders bei Frauen sei der Wunsch, einem Ideal zu entsprechen, mitunter ein großer Grund für die Entwicklung einer Essstörung, erklärt die Psychologin. „Bilder in Magazinen, Fernsehsendungen, im Internet, sogar in Bauhaus-Werbungen: Alle Frauen, die abgebildet werden, sind schlank. Frauen denken, dass ein schöner Körper auch gleichzeitig mehr Erfolg und eine bessere Position in der Gesell-

Marmolatagletscher könnte binnen 15 Jahren weg sein

Gletscher hat in 100 Jahren 90 Prozent seines Volumens verloren.

TRIENT. Der Marmolatagletscher in den Dolomiten war Anfang Juli in den Schlagzeilen, weil dort eine Gletscherlawine elf Todesopfer gefordert hat. Faktum ist aber auch: Dieser Gletscher schmilzt massiv. Er hat in 100 Jahren mehr als 90 Prozent seines Volumens und 70 Prozent seiner Fläche verloren. Das geht aus einer Studie der Umweltvereinigung Legambiente hervor, die mit italienischen Glaziologen durchgeführt wurde. Demnach droht der Gletscher binnen 15 Jahren völlig zu verschwinden. „Wir brauchen mehr Bewusstsein für das, was geschieht, und ein neues Verhältnis zwischen Mensch und Natur. Wir sollten die Berge nicht mehr als Vergnügungspark betrachten, sondern als außergewöhnlichen Raum, in dem wir mit Nachhaltigkeit experimentieren können“, sagt Vanda Bonardo, Alpenexpertin von Legambiente. Bis 3. September prüft der Verein die Lage der Gletscher im Alpenbogen. SN, APA

Suizidgedanken nehmen stark zu

Zum Schulstart: Mehr psychosoziale Unterstützung für Kinder gefordert.

MARTIN BEHR

SALZBURG. Die Pandemie und der Krieg in der Ukraine zeigen massive Auswirkungen auf die seelische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern. Mittlerweile leidet jeder zweite junge Mensch in Österreich an depressiven Symptomen, alarmierend ist auch die Zunahme von Suizidgedanken. Laut einer Studie der Donauuniversität Krems ist etwa die Zahl der Mädchen, die bisweilen an Suizid denken, von 20 Prozent auf 47 Prozent gestiegen. Fast die Hälfte der Befragten gab an, professionelle Unterstützung zu brauchen. Besonders verschlechtert hat sich die Lage bei Kindern aus Familien mit einem niedrigen sozioökonomischen Status.

Vor diesem Hintergrund und dem nahenden Schulbeginn forderten einschlägige Dachverbände am Mittwoch dringend einen Ausbau der psychosozialen Versorgung für Schüler, Eltern und Lehrpersonal. Derzeit stehen in Österreich für 1,1 Millionen Schülerinnen und Schüler nur



BILD: SHUTTERSTOCK.COM

181 Schulpsychologinnen und -psychologen zur Verfügung. Das Betreuungsverhältnis beträgt 1 zu 1677. „Dass das nicht funktioniert, wundert mich nicht“, sagt Mira Lobnig, Mitinitiatorin der Jugend-Mental-Health-Initiative „Gut und Selbst“.

Ein weiteres Ziel sei die Etablierung eines Schulfachs „Mental Health/Psychische Gesundheit“, betonte Barbara Haid, Präsidentin des Österreichischen Bundesverbands für Psychotherapie (ÖBVP): „Wir brauchen auch dringend Unterstützung für Lehrerinnen und Lehrer und die Eltern sowie mehr schulassoziiertes Personal für die

Beratung und Prävention.“ Denn der Schulstart könne psychische Probleme erhöhen. Eindringlicher Nachsatz: „Wir müssen vom Warten endlich in die Handlungsebene kommen: Taten statt warten.“

Nicht nur Suizidgedanken, auch Angstsymptome, Schlafstörungen und ein problematisches Konsumverhalten haben bei Kindern und Jugendlichen zugenommen. Parallel dazu sei die psychologische, psychotherapeutische und psychiatrische Versorgung unzureichend, wie Caroline Culen von der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit erklärt. Diverse Einrichtungen seien überfüllt, es gebe lange Wartezeiten.

Kathrin Sevecke von der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie fordert eine Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen. Man brauche – gerade für sozial schwache Familien – ein erreichbares, abgestuftes Angebot, von ambulant bis teilstationär, von Hausbehandlung bis zu stationären Behandlungskonzepten, „um nicht nur Notfallmanagement zu betreiben“.

KURZ GEMELDET

NASA-Mondrakete soll am Samstag starten

CAPE CANAVERAL. Die US-Weltraumbehörde NASA will am Samstag einen neuen Versuch für den Start ihrer Mondrakete unternehmen, wie nun bekannt wurde. Die NASA hatte den eigentlich für Montag geplanten ersten Testflug der unbemannten Mission Artemis 1 kurz vor dem Start vom Weltraumbahnhof Cape Canaveral in Florida wegen technischer Probleme abgesagen müssen. SN, APA

Auch „falsche“ Zellen erzeugen Insulin

WIEN. Bei Zuckerkrankheit (Diabetes) sind die zuständigen Zellen in der Bauchspeicheldrüse, die sogenannten Beta-Zellen, nicht mehr in der Lage, das lebensnotwendige Hormon Insulin herzustellen. Verwandte und ebenso dort ansässige Alpha-Zellen können einspringen: Sie produzieren Insulin, senkt man bei ihnen die Menge eines regulatorischen Eiweißstoffes (SMNDC1), berichten Wiener Biologen um Tamara Casteels und Stefan Kubicek im Fachjournal „Cell Reports“. SN, APA

