

# Mehr Magersüchtige durch die Pandemie

In den psychotherapeutischen Praxen melden sich immer häufiger Menschen mit Essstörungen. Die Ursachen sind komplex.

Damian Becker

Für die Menschen scheint Magersucht eine Krankheit von vielen zu sein, die es als Bestandteil einer Gesellschaft hinzunehmen gilt. So bedauerlich diese sei, sie werde es immer geben und die Anzahl der Betroffenen scheinbar ja konstant klein zu bleiben, lautet der Tenor. Die Entwicklungen, die seit einigen Jahren stattfinden, widersprechen jedoch dem gängigen Bild: Psychologen verzeichnen immer mehr Patienten, die unter Magersucht und anderen Essstörungen leiden. Der Anstieg wurzelt in diversen Ursachen, wurde durch die Pandemie aber nochmals verstärkt.

## Personen mit starker Leistungsorientierung

Vor Pauschalierungen muss man sich hüten, sagt Kinder- und Jugendpsychotherapeutin Nadine Hilti. Betroffene können aus verschiedenen Gesellschaftsschichten und Altersklassen stammen und müssen auch nicht weiblich sein. Dennoch gibt es eine klare Tendenz: In den psychotherapeutischen Praxen suchen vor allem gute Schülerinnen oder gut ausgebildete junge Frauen Hilfe. Es ist eine Leistungsorientierung, ein übersteigertes Pflichtgefühl und ein Hang zum Perfektionismus, der bei fast allen Betroffenen zu finden ist. «Es ist eines der wenigen Phänomene unter den psychischen Krankheiten, das als «Upper-Class-Phänomen» zu klassifizieren ist», sagt Marc Risch, Leiter des Clinicum Alpinum auf Anfrage.

Nadine Hilti hat sich im Bereich Essstörungen spezialisiert. Ein grosser Anteil von Hiltis Patienten kämpft daher seit ihrer Praxiseröffnung in Liechtenstein naturgemäss mit Essstörungen. Sie wisse aber von Fachkollegen, dass neuerdings auch bei ihnen die Anzahl steigt. Auch Christof Becker, Präsident des Berufsverbands für Psychologinnen und Psy-



Betroffene wollen mit der Essensrestriktion Kontrolle über ihr Leben zurückgewinnen.

Bild: iStock

chologen, sagt auf Anfrage, dass bei den sechs Jugend- und Kinderpsychologinnen Liechtensteins die Anzahl Patienten mit einer Essstörung angestiegen sei.

Hilti stellt in den therapeutischen Sitzungen eine weitere Veränderung fest. Auch wenn Patienten sie vordergründig aufgrund von anderen psychischen Leiden aufsuchen – depressive Verstimmungen, Angststörungen oder ein tiefes Selbstwertgefühl –, treten seit einigen Jahren häufiger Essprobleme als Begleiterscheinung auf.

Es gibt verschiedene Arten von Essstörungen. Zu nennen sind Magersucht, Bulimie oder Esssucht beziehungsweise Binge Eating. In den Praxen sind die Therapeuten meistens mit Magersucht konfrontiert, weil

der Betroffene mit Bulimie sein Problem besser kaschieren kann.

## Unwirkliches Körperideal und Kontrollverlust

Auch wenn es immer mehrere Faktoren gibt, wieso jemand einer Sucht anheimfällt, wurzelt eine Magersucht neben einer Veranlagung grob in zwei Hauptursachen.

Zum einen streben die Betroffenen einem idealen Körperbild nach, das derzeit vor allem auf sozialen Medien, allen voran Instagram, gezeigt wird. Gerade in den vergangenen Wochen trat dieses Thema durch die Whistleblowerin Frances Haugen ins öffentliche Bewusstsein. Laut der ehemaligen Facebook-Mitarbeiterin wisse das Unternehmen von Instagrams schädlichem Ein-

fluss auf junge Nutzer, vor allem Mädchen. Ein entsprechender Bericht landete aber beim Unternehmen in der Schublade. «Gerade in der Pandemie wurde dieses Problem noch verstärkt», sagt Nadine Hilti. «Die Kinder und Jugendlichen waren öfter zu Hause und verbrachten mehr Zeit am Handy.»

Der zweite Grund, den sie mit ihren Fachkollegen nennt, wird derzeit ebenso durch die Pandemie gefördert. «Junge Menschen erleben oftmals einen Kontrollverlust», sagt Kinder- und Jugendtherapeutin Priska Senti, die eine Praxis in Balzers führt. «Mit der Essensrestriktion wollen sie die Kontrolle über ihr Leben zurückgewinnen.»

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sind oftmals

mit Zukunftsängsten konfrontiert. Sie wachsen in einer Zeit auf, in der Themen wie Klimawärme und Wirtschaftskrisen allgegenwärtig sind. Die Pandemie und die Massnahmen, diese im Zaum zu halten, stellen eine zusätzliche Belastung dar. Für viele Menschen fiel die gewohnte Tagesstruktur weg. Ihre Welt wurde chaotischer. «Dass die Essensrestriktion ihnen dabei ein Kontrollgefühl über das eigene Leben gibt, mag paradox klingen, doch die Betroffenen empfinden es so», sagt Hilti.

Dabei sei dies ein Kampf, den sie nicht gewinnen können. Die Betroffenen magern ab, erfahren aber dadurch Hochgefühle, weil sie ein selbst gestecktes Ziel erreicht haben. «Nur ihre Probleme bleiben, deswegen wollen sie weiter ab-

nehmen», so Hilti. Aus diesem Teufelskreis entwickelt sich ein Suchtverhalten. Sie prüfen das eigene Gewicht, messen den Fettanteil an den Handgelenken und entscheiden sich dafür, noch weniger zu essen und mehr Kalorien zu verbrennen.

## Auch Männer sind von Bulimie betroffen

Früher wurde geschätzt, dass das Verhältnis zwischen magersüchtigen Männern und Frauen oder Jungen und Mädchen eins zu zehn liegt. In der Wahrnehmung Hiltis hat sich dies verändert. Sie schätzt die Relation vorsichtig auf eins zu sechs.

Anders sieht es bei der Bulimie aus, die häufiger verbreitet ist als Magersucht. Bulimie wird auch als Ess- und Brechsucht bezeichnet. Der deutsche Begriff bildet das Problem jedoch nur unzulänglich ab. Die Esssucht kann auch gepaart mit Sportsucht auftreten. Auch hier leidet der Betroffene an Essattacken. Dabei werden beispielsweise 3000 Kalorien zu sich genommen. Ein erwachsener Mann benötigt am Tag nach einer Faustregel 2500 Kalorien.

Anstatt die Nahrung jedoch zu erbrechen, verbrennt der Sportsüchtige die Kalorien durch körperliche Betätigung. Unter dieser Art der Bulimie leiden eher Männer, wie Hilti ausführt: «Das darf nicht verharmlost werden, etwa mit Sprüchen: «Wenigstens sind Sie ja fit». Die psychische Belastung ist für Betroffene enorm, denn um so viel Sport zu treiben, isoliert er sich sozial zunehmend.» Ausserdem sei das Thema sehr schambehaftet, ebenso führe das Verhalten irgendwann zu Mangelerscheinungen. Bei Bulimie schätzt Hilti das Verhältnis zwischen Frau und Mann auf drei zu eins.

In Extremfällen müssen Kinder und Jugendliche mit einer Essstörung Kliniken aufsuchen. Auf eine solche Spezialbehandlung muss derzeit bis zu einem Jahr gewartet werden.

## VW vor BMW, Tesla und Toyota

Die Zahlen des Amtes für Statistik über die Fahrzeug-Erstzulassungen im September zeigen: Liechtensteiner fahren immer grüner.

Gestern veröffentlichte das Amt für Statistik die Zahlen über die Fahrzeug-Erstzulassungen im Monat September. Diese zeigen vor allem zwei Punkte auf: Die Zahl der Hybrid- und Elektrofahrzeuge steigt kontinuierlich an und VW ist nach wie vor die beliebteste Automarke in Liechtenstein.

## Fast so viele hybride Fahrzeuge wie Benziner

Von den insgesamt 144 Personenwagen, die im September zugelassen wurden, waren nur 45 Pkws Benziner – das entspricht rund 31 Prozent. Nur knapp dahinter liegen die hybridelektrischen Fahrzeuge mit 42 Neuzulassungen. Zudem gab es 37 Zulassungen von rei-



VW hatte die Nase im Monat September vorn.

Bild: Keystone

nen Elektrofahrzeugen und 20 Dieselaautos.

In der Rangfolge der meistzugelassenen Personenwagen lag die Marke VW mit 26 Perso-

nenwagen im September an erster Stelle, gefolgt von BMW mit 20 Personenwagen und Tesla und Toyota mit jeweils zwölf Personenwagen. (red)

## Psychisch kranke Kinder

Laut einem Unicef-Bericht leiden neun Millionen Kinder in Europa unter Depressionen und ähnlichen Erkrankungen.

Unicef veröffentlichte den Bericht «On my Mind» über die psychische Gesundheit von Kindern in Europa. In diesem hält das Kinderhilfswerk fest, dass 2019 das Coronavirus das Leben von Millionen Kindern, Jugendlichen und Familien veränderte. Doch würde es Jahre dauern, bis die genauen Auswirkungen von Covid-19 auf deren psychische Gesundheit zu bestimmen sei.

Eines sei aber klar: «Covid-19 hat die psychische Gesundheit und das Wohl einer ganzen Generation in Gefahr gebracht.» Unicef veröffentlichte Zahlen für das Jahr 2019 und schätzt, dass in Europa neun Millionen Kinder und Jugendliche zwischen zehn und 19 Jah-

ren mit einer psychischen Erkrankung leben. In der selben Altersspanne begingen rund 1200 Kinder und Jugendliche Selbstmord. Dies sind rund drei Personen pro Tag.

Zu den untersuchten psychischen Störungen gehören unter anderem Depressionen, Essstörungen, Angststörungen, Schizophrenie oder ADHS. Blickt man auf die Nachbarländer, sind in der Schweiz 18,7 Prozent der Jugendlichen und in Österreich 18,2 betroffen. Die Statistik zeigt weiterhin, dass die Jugendlichen in Osteuropa tendenziell psychisch gesünder sind als in Westeuropa. In Ungarn und der Slowakei zum Beispiel liegt der Wert bei 11,2 Prozent.

Ein Unterschied macht sich auch zwischen den Geschlechtern deutlich. Leiden die Jungen zwischen zehn und vierzehn Jahren mehr unter psychischen Problemen als die Mädchen, kehrt sich das Verhältnis zwischen 14 und 18 um. Die häufigste psychische Erkrankung sind bei Mädchen und Jungen Depressionen. Bei Mädchen jedoch mehr, während bei Jungen Verhaltensstörungen und ADHS dazukommen. (dab)

## Hinweis

Unicef publiziert die genauen Zahlen für die Schweiz und Liechtenstein zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen am 23. November.