

Fabienne (16) ist ein gut gelauntes, fröhliches Mädchen. Dass sie vor zwei Jahren noch viel zu dünn und schwach war, kann man sich heute nicht mehr vorstellen. Jetzt kann sie wieder Spaß am Leben haben, ohne dass die Krankheit sie einschränkt.

Dr. Sommer: Wie hat deine Magersucht angefangen?
FABienne: Ich wollte eigentlich nur ein bisschen abnehmen, damit der Bikini besser passt. Als das gutging, hab ich mir immer mehr Diäten rausgesucht und ausprobiert.

Fabienne findet es in der Jugendwohnung von ANAD e.V. cool. Alle beneiden sie darum, dass sie nicht mehr bei den Eltern lebt

psychiatrische Tagesklinik gegangen. Aber abends musste ich immer nach Hause – damit bin ich nicht zurechtgekommen. Deshalb bin ich dann Tag und Nacht auf der Station geblieben.

Dr. Sommer: Hast du da schon gedacht, dass du wirklich krank bist?
FABienne: Nein. Ich hab damals noch gedacht: Ach was, ich bin doch nicht magersüchtig. Ich bin immer noch zu dick!

Dr. Sommer: Wie war es dann in der Klinik?
FABienne: Entspannter! Ich hatte zwar Heimweh am Anfang, aber ich hab mich innerlich erlöst gefühlt.



Dr. Sommer: Was für Diäten?

FABienne: Am Anfang war es kein Hungern, nur eine Umstellung auf gesünderes Essen. Aber am Schluss hab ich schon gehungert.

Dr. Sommer: Wie hast du das Hungern ausgehalten?

FABienne: Ich hab sechs Liter Wasser am Tag getrunken, um meinen Hunger wegzutrinken. Aber irgendwann kommt man an einen Punkt, an dem man den Hunger nicht mehr spürt.

Dr. Sommer: Hat dich jemand darauf angesprochen?

FABienne: Ja. Meine Eltern. Die haben mich sogar ständig drauf angesprochen, aber ich wollte nie über das Thema reden. Dann bin ich aggressiv geworden und hab rumgeschrien oder abgeblockt.

Dr. Sommer: Wann hast du gemerkt, dass du das Abnehmen nicht stoppen kannst?

FABienne: Vor zwei Jahren bin ich im Bad umgekippt, weil ich keine Kraft mehr hatte, da hab ich mir schon gedacht, dass mit mir was nicht stimmt.

Dr. Sommer: Was ist dann passiert?

FABienne: Nachdem meine Mutter mich erst zum Arzt und dann zum Psychologen gebracht hat, bin ich in die

Diese Dinge sind ihr wichtig: das Herz von ihrer Mama und Fußball!



FABienne: Die Therapien. Durch die Gespräche, das Spielen von Instrumenten oder durch das Malen von Bildern in der Therapie hab ich gelernt, besser mit meinen Gefühlen umzugehen.

Dr. Sommer: Wie war es denn mit den anderen in der Klinik?

FABienne: Ich fand es richtig, richtig schön mit den anderen. Sie verstehen einen und stehen das mit dir durch.

Dr. Sommer: Welche Gefühle waren denn zu dieser Zeit am stärksten?

FABienne: Wut und Trauer.

Dr. Sommer: Worüber oder auf wen warst du wütend?

FABienne: Wütend war ich auf mich. Dass ich überhaupt so weit gekommen bin, dass ich in die Klinik musste. Und auf die Krankheit, weil ich sie loswerden wollte. Sie hat mich schließlich so eingeschränkt.

Dr. Sommer: Und warum warst du traurig?

FABienne: Trauer hatte ich, weil ich zunehmen musste. Da hab ich mich so machtlos gefühlt und gedacht, alle können über mich bestimmen, nur ich selber nicht.

Dr. Sommer: Wie war das beim Klamottenkaufen, als du so dünn warst?

FABienne: Ich bin gar nicht zum Shoppen gegangen. Mir war das peinlich, wenn jemand meine Größe wusste. Ich dachte, dass die sich alle wundern, wie dick ich bin. Ich dachte, alle wären dünner als ich. Und außerdem konnte ich meinen Anblick selber nicht ertragen, weil ich mich nicht dünn fand.

Dr. Sommer: Und wenn die anderen Pommes essen gehen wollten?

FABienne: Dann hab ich abgeblockt und gesagt, dass ich heimmuss. Oder andere Ausreden eben. Das waren immer voll die Paniksituationen.

Dr. Sommer: Wie hast du dich dann gefühlt?

FABienne: Ich hab mich allein gefühlt. Klar. Wenn man nichts mitmacht und oft schlechte Laune hat, grenzen sich die anderen von einem ab.

Dr. Sommer: Woher kam die schlechte Stimmung hauptsächlich?

FABienne: Wenn ich beim Essen in Gedanken immer beim Kalorien zählen war, dann war ich schon schlecht drauf. Und weil ich dann dachte, ich muss noch Sport machen. Ich war auch traurig, weil ich wusste, dass ich keine Pommes essen kann, obwohl ich es eigentlich will.

Dr. Sommer: Wie haben deine Mitschüler reagiert, als sie gehört haben, dass du in einer Klinik bist?

FABienne: Viele fanden das dann unglaublich und haben mich auch manchmal verarscht. Da war ich schon traurig. Das kommt, weil sie ein ganz falsches Bild davon haben. Ich hab vorher auch nicht geahnt, wie wohl man sich dort fühlen kann.

Starke Gefühle

Nach ihrer ersten Diät fand sich Fabienne immer noch zu dick. Sie hungerte immer weiter, bis sie mit 14 Jahren 38 Kilo wog und zusammenbrach. Hier erzählt sie, wie sie gesund wurde

Dr. Sommer: Wie lange hast du gebraucht, bis du wieder normal essen konntest?

FABienne: Über ein Jahr. Ich hatte viele Stunden Psychotherapie, Ernährungsberatung und so. Das hat geholfen.

Dr. Sommer: Wie geht es dir jetzt?

FABienne: Ich achte immer noch darauf, wie und was ich esse. Aber es steht nicht mehr so im Mittelpunkt. Ich kann jetzt auch mit anderen entspannt essen gehen. Die Krankheit ist aber immer noch im Hinterkopf.

Dr. Sommer: Was rätst du denn Mädchen, deren Freundin oder Freund essgestört ist?

FABienne: Ich würde auf keinen Fall immer bestätigen, dass sie oder er abgenommen hat. Sondern ihr die Gefahren der Magersucht zeigen.

Und nicht das Essverhalten kritisieren, denn das nervt dann total und gibt Streit.

Dr. Sommer: Hätte dich das davon abgehalten?

FABienne: Am Anfang hätte ich noch drüber gelacht, aber als ich in der Klinik war, schon. Als die es mir dann gezeigt haben, wie gefährlich das ist, da hatte ich richtig Angst.

Dr. Sommer: Hast du Angst, dass du rückfällig wirst?

FABienne: Ja, machmal. Dann denk ich: Hoffentlich holt mich das nicht wieder ein, wenn mal irgendwas passiert, wodurch es mir nicht gutgeht. Liebeskummer zum Beispiel.

Dr. Sommer: Wovon träumst du?

FABienne: Mein Traum ist es, Lukas Podolski zu treffen. Und mein Abitur möchte ich noch machen.

„Ich konnte meinen Anblick nicht ertragen!“

FABienne (16):

Ich war wütend auf mich und die Magersucht!

Fabienne strahlt! Sie ist gerade ganz doll verliebt und hofft, dass es was wird!

➔ Magersucht endet bei 20 % der Betroffenen tödlich!

➔ Wer erkrankt an Magersucht?
Jedes fünfte Kind in Deutschland zeigt Symptome einer Ess-Störung! Die Magersucht (medizinischer Begriff: Anorexia nervosa) betrifft vor allem Mädchen, aber auch immer mehr Jungen. Sie beginnt oft am Anfang der Pubertät.

➔ Woran merke ich, dass ich magersüchtig bin oder jemand anders betroffen ist?

- ▶ Starkes, selbst herbeigeführtes Untergewicht
- ▶ Panische Angst, dick zu werden
- ▶ Gefühl, dick zu sein, trotz tatsächlichen Untergewichts
- ▶ Ständige Beschäftigung mit Essen, Figur, Gewicht (jede Kalorie wird gezählt)
- ▶ Vor allem zu Beginn meist Stolz auf den schlanken Körper und die gute Körperkontrolle
- ▶ Übermäßiges Sport-Treiben
- ▶ Körperliche Begleiterecheinungen (Schädigung der inneren Organe, bei Mädchen Ausbleiben der Regel ...)
- ▶ Häufig sozialer Rückzug, Depressionen und Zwangs-Erkrankungen
- ▶ Magersüchtige hungern – sie erbrechen nicht!

Mach den Test auf folgendem Link: www.anad.de/de/n/test_01.html
Weitere Infos auf BRAVO.de unter Webcode: **MAGERSUCHT**

➔ Was hilft gegen die Krankheit?

Ess-Störungen sind oft verbunden mit psychischer Belastung und familiären Problemen. Um einen guten Umgang mit Essen trotz seelischer Probleme zu lernen, hilft eine psychologische Beratung bzw. Therapie. Sie ist in den meisten Fällen über einen längeren Zeitraum sinnvoll und nötig.

➔ Gute Beratungsangebote

Bei ANAD werden betroffene Jungen und Mädchen (mit allen Arten von Ess-Störungen) und ihre Angehörigen oder Freunde telefonisch, per Mail und persönlich beraten. Bei Bedarf können Betroffene in der therapeutischen Wohngruppe aufgenommen werden. Hier lernen sie, wie sie wieder richtig gesund werden. So erreichst Du die Berater von ANAD: ANAD e.V., Tel. 0 89/21 99 73-0, E-Mail: kontakt@ANAD.de, Homepage: www.ANAD.de