



Der Hunger beginnt im Kopf: Die Gewichtszunahme wird als Kontrollverlust erlebt, und den wollen Betroffene um jeden Preis verhindern.

KLATKA GRZEGORZ / IMAGO

Sie ass nicht mehr und fand so Halt

Carla wollte nur etwas mehr Sport betreiben und besser auf ihre Ernährung achten. Doch sie rutschte in die Magersucht. In der Pandemie haben Essstörungen bei jungen Frauen wie ihr zugenommen. VON GABRIELA DETTWILER

«Als ich am dünnsten war, sagte ich mir: Wenn du weiterhin nichts isst, dann wirst du früher oder später sterben. Willst du das?» Carla sitzt an der Seepromenade in Zug, als sie sich an diesen dunklen Moment im Frühsommer 2020 erinnert. Die Bise weht die langen, blonden Haare aus ihrem Gesicht, dann sagt sie: «Sterben, das wollte ich aber nicht. Ich wollte leben, ich wollte wieder gesund werden.»

Alles beginnt Anfang 2019, als sich Carla entschliesst, mehr Sport zu treiben und besser auf ihre Ernährung zu achten. Die damals 20-Jährige meldet sich in einem Fitnessstudio an. Zunächst geht sie nur ein-, zweimal pro Woche hin. Mit der Zeit ist sie mindestens sechsmal die Woche dort und trainiert jeweils fast zwei Stunden. Sie verliert die ersten Kilos, isst immer weniger, zählt jede Kalorie, verzichtet auf Kohlenhydrate. Zu Mittag gibt es ein Magerjoghurt mit einer Frucht, zum Abendessen einen Salat – ohne Dressing. «Noch heute weiss ich von fast jedem Lebensmittel, wie viele Kalorien es hat», sagt Carla.

«Ich wollte perfekt sein»

«Eine Anorexie beginnt oft ähnlich», sagt Gabriella Milos am Telefon. Sie ist Leiterin des Zentrums für Essstörungen am Universitätsspital Zürich und behandelt Betroffene ambulant, schwere Fälle auch stationär. «Viele unserer Patientinnen wollten einfach etwas verändern: gesünder leben, ausgewogener essen, mehr Sport treiben.» Doch bei manchen beginne dann eine Spirale, über die sie die Kontrolle verlieren. «Die wenigsten Betroffenen wollten so radikal Gewicht verlieren.» So auch Carla. Sie sagt: «Mir reichte es nicht mehr, ein bisschen abzunehmen. Ich wollte perfekt sein.»

Weniger als 40 Kilogramm wog Carla an ihrem Tiefpunkt. Ihr genaues Gewicht möchte sie nicht nennen. Nicht weil sie sich dafür schämt, sondern damit Betroffene oder Gefährdete von dieser Zahl nicht angespornt würden.

Wie viele Menschen in ihrem Alter folgte auch Carla in den sozialen Netz-

werken verschiedenen Influencerinnen – «Frauen, die extrem schön sind», wie sie sagt. Instagram-Grössen wie Pamela Reif oder Sarah Harrison zeigen Millionen Followern ihre trainierten Körper und geben Tipps, wie diese an ihrer Gesundheit und ihrer Figur arbeiten können.

Gegen viel Bewegung und eine gesunde Ernährung lässt sich zunächst nichts Schlechtes sagen. Dennoch können die Botschaften der Influencerinnen für bestimmte Personen, vor allem junge Frauen, gefährlich werden. «Ich sah auf Instagram, wie sportlich und schlank diese Frauen sind, und dachte mir: Wow, so muss ich auch sein», sagt Carla. Dieses Denken habe sie krank gemacht: «Für mich war es immer eine Qual, ins Fitness zu gehen. Ich ging trotzdem, weil ich das Gefühl hatte, ich müsse das tun, um dieser Gesellschaft zu gefallen.»

Laut einer Studie aus dem Jahr 2016, an der auch Gabriella Milos beteiligt war, sind 3,5 Prozent der Schweizer Wohnbevölkerung zwischen 15 und 60 Jahren von einer Essstörung betroffen. «Frausein ist ein grosser Risikofaktor für eine Erkrankung», betont Milos. Drei Viertel der Betroffenen seien Frauen und Mädchen. «Es trifft vor allem Menschen mit perfektionistischen Ansprüchen und einer Neigung zu zwanghaftem Verhalten. Das sind in der Regel sehr intelligente und fleissige Personen, die alles immer noch besser machen wollen.» Oft seien sie auf der Suche nach Kontrolle.

«Die Magersucht gab mir Halt», sagt auch Carla. «Sie war mein Ding». Niemand konnte mir dreinreden oder sagen, dass ich das nicht könne.» Die Gewichtszunahme wird als Kontrollverlust erlebt, und den wollen Betroffene um jeden Preis verhindern. Sie gehen dafür bis zum Äussersten: 5 bis 10 Prozent der Patientinnen sterben an den Folgen einer Magersucht. Ihr Herz hört auf zu schlagen, oder sie erleiden eine tödliche Infektion. Auch die Suizidrate ist hoch. Anorexie gilt als die psychische Krankheit mit der höchsten Mortalität.

Die Corona-Pandemie hat krankhaftes Essverhalten gefördert. Am Kinder-

«Es trifft Menschen mit perfektionistischen Ansprüchen. Das sind in der Regel sehr intelligente und fleissige Personen, die alles immer noch besser machen wollen.»

Gabriella Milos
Leiterin des Zentrums für Essstörungen
am Universitätsspital Zürich

spital Zürich hat sich die Zahl der Hospitalisationen von Jugendlichen mit Essstörungen mehr als verdoppelt. Auch Gabriella Milos und ihr Team stellen eine Zunahme in ihrer Klinik am Unispital fest, allerdings keine dramatische. «Erst wenn die Leute wirklich krank sind, kommen sie zu uns», sagt Milos. Deswegen arbeitet die Klinik mit der Arbeitsgemeinschaft für Ess-Störungen (AES) zusammen, einer niederschweligen Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige. Im Vergleich zu 2019 habe die Beratungszeit der AES um 25 Prozent zugenommen.

Frieren bei 30 Grad

Auch Carla hat die Pandemie zugesetzt. Davor ging sie zu regelmässigen Zeiten ins Fitnessstudio. Im Lockdown be-

stellt sie sich einen Crosstrainer nach Hause – nun kann sie rund um die Uhr trainieren. Im Frühjahr 2020 nimmt sie noch einmal stark ab. Als sie ihre beste Freundin nach drei Monaten Kontaktbeschränkung wiedersieht, beginnt diese zu weinen. «Sie hatte richtig Angst vor mir», sagt Carla.

Sie beginnt eine Therapie bei einer Psychologin. Obwohl sie zweimal in der Woche zu ihr geht, hilft ihr die Behandlung nicht – im Gegenteil: «Meine Therapeutin hat sich stark auf eine gesunde Ernährung konzentriert und nicht realisiert, wie krank mein Denken bereits war.» Beiläufige Aussagen der Psychologin habe sie sich stark zu Herzen genommen. «Sie sagte etwa, dass es normal sei, dass ich meinen Teller im Restaurant nicht ausessen würde, mein Freund aber schon. Frauen essen ohnehin weniger als Männer.» Carla schloss daraus: Ich darf meinen Teller nie leer essen. Sie verliert noch einmal zehn Kilo und bricht die Therapie nach eineinhalb Monaten ab.

Carla ist nun nur noch Haut und Knochen. Sie kämpft immer stärker mit den körperlichen Symptomen. Ihr ist stets kalt, sie hat keine Energie, ist ständig müde. Im Sommer bei 30 Grad liegt sie zu Hause mit einer Wärmeflasche im Bett und friert. An Carlas Körper bilden sich Flaumhaare. Die sogenannte Lanugobehaarung ist ein Schutzmechanismus des Körpers gegen Kälte.

Nach der gescheiterten Therapie versucht Carlas Mutter, sie von einem Klinikaufenthalt zu überzeugen. Carla ist dagegen. Sie will ihre Ausbildung als Kinderbetreuerin fortsetzen. Die Mutter gibt ihr eine letzte Chance: zunehmen oder Klinik. Carla kann heute nicht mehr genau sagen, was dann passiert ist – aber irgendwie konnte sie den Schalter umlegen, wie sie sagt: dank dem Druck der Mutter und dank ihrem Freund. Dieser liess sie kaum noch allein. «Er sagte mir: Carla, du bist gut so, wie du bist. Du musst das nicht für mich machen.» Sie habe das auch nie für ihn gemacht, sagt sie, «sondern nur für mich selbst».

In den gemeinsamen Sommerferien auf einer griechischen Insel beginnt Carla wieder zu essen. Zuerst we-

nig, dann immer mehr. Warum ausge-rechnet dort? «Niemand kannte mich. Niemanden interessierte es, ob ich esse oder nicht. Ich konnte komplett abschalten – von der Arbeit, von der Familie.» Ihr Umfeld sei immer unterstützend gewesen, doch allein ihre besorgten Blicke hätten eine extreme Wut in ihr ausgelöst. «Die Ferien waren die Idealsituation, um wieder zuzunehmen – fernab aller Blicke», sagt Carla.

Mit dem Essen kommen die Energie und die Wärme langsam in ihren Körper zurück. Dennoch sind die ersten Monate der Besserung hart, sie weint viel. Sie isst zwar wieder, aber da ist diese Angst vor jedem Kilo, das sie zulegt. «Zeitweise wollte ich lieber sterben als zunehmen», sagt sie. Das Glück, das sie empfand, wieder am normalen Leben teilnehmen zu können, wieder «die alte Carla» zu sein, habe ihr die nötige Kraft gegeben. Sie sucht die Nähe zu ihren Freunden und ihrer Familie, das Instagram-Konto löscht Carla. Sie rät: «Haltet Accounts und Leute von euch fern, die nur vom Abnehmen reden und Kalorien zählen.»

Abstand von Influencerinnen

Vielen gelingt die Genesung nicht. Fast die Hälfte der Magersüchtigen werden nie wieder richtig gesund. Sie haben immer wieder Rückfälle, werden wiederholt in Kliniken und Spitälern stationär behandelt, einige erhalten eine Invalidenrente. «Je länger die Krankheit andauert, desto stärker sind Komplikationen und desto höher ist die Mortalität», sagt Gabriella Milos. «Je schneller man die Anorexie behandelt, desto besser ist die Prognose.»

Im Winter 2020 geht es Carla deutlich besser, heute hat die 22-Jährige wieder ihr altes Gewicht. Mit dem Sport hat sie im zweiten Shutdown fast komplett aufgehört. Nur schwimmen gehen will sie wieder. Weil sie es gerne macht. Ein Instagram-Profil hat sie zwar wieder, sie folgt aber keinen Influencern mehr.

Hat sie Angst vor einem Rückfall? Nein, sagt Carla: «Ich will nie wieder dorthin zurück.»