

# «Das Paradoxe war, dass ich gerne ass»

Lukas war viele Jahre magersüchtig. Heute ist er stabil und zuversichtlich, dass er die Krankheit überwunden hat

Von Denise Dollinger

Es gab eine Zeit, da wog Lukas\* gerade mal 54 Kilo. Dies bei einer Körpergrösse von 1,80 Meter. Sechzehn Jahre ist das nun her und er war damals 23 Jahre jung. Im Gespräch mit der *Basler Zeitung* blickt der heute 39-Jährige zurück. Auf eine Zeit, in der sich in seinem Leben alles um Kalorien zählen, Kalorien verbrennen und Kontrolle drehte. Auf einen Tiefpunkt in seiner Biografie – physisch und psychisch.

In seiner Kindheit und Jugend waren Essen und exzessiver Sport nie ein Thema. Dies habe erst mit dem Start seiner Ausbildung begonnen, erzählt Patrick. «Dort fühlte ich mich rasch zu einem Mann hingezogen. Im Verlauf des Zusammenseins wurde mir klar, dass ich mich in ihn verliebt hatte und wohl schwul bin.» Doch die Liebe war einseitig. Der andere Mann hatte kein Interesse an Lukas und zudem eine Freundin. «Aber die Erkenntnis meiner Gefühle für ihn war der Auslöser für mein Coming-out. Das war rückblickend eine unglaubliche Erlösung.»

## Reiswaffeln und Babybrei

Trotz der unerwiderten Liebe blieb der gute Kontakt zwischen den Männern bestehen. «Zu jenem Zeitpunkt fing ich an, mich mit ihm zu vergleichen. Und zwar beim Essen und beim Sport. Das ging so weit, dass ich, wenn wir uns beispielsweise zum gemeinsamen Rennvelofahren verabredeten, bereits zuvor eine Extrarunde drehte. Das gab mir ein tiefes Gefühl von Kontrolle und Zufriedenheit. Beim Essen begann ich, vermehrt auf die Kalorien der Speisen zu achten, und überlegte, welche davon ich einsparen kann. Dies, obwohl ich mit 73 Kilo auf meine Körpergrösse ein absolutes Normalgewicht hatte.»

Das Thema Essen nahm einen immer grösseren Stellenwert im Leben



**Sport und Kalorien zählen als Sucht.** Eines Tages brach Lukas vor lauter Schwäche beim Rennen zusammen. Foto: iStock

des jungen Mannes ein. «Mein Körper wurde definierter und mein Gewicht sank, was auch in meinem Umfeld nicht unbemerkt blieb. Wurde ich darauf angesprochen, erfüllte mich das mit Stolz.» Mitte 2004 wurde das Verhalten immer extremer. «Ich zählte täglich die Kalorien, die ich zu mir nahm, achtete beim Einkaufen strikt auf den Kaloriengehalt und war den ganzen Tag am Rechnen. Das war ein unglaublicher Aufwand. Das Paradoxe daran war, dass ich eigentlich gerne ass. Um diesen Wunsch zu befriedigen, erlaubte ich mir,

möglichst viel von den Nahrungsmitteln zu essen, die wenig Kalorien hatten.»

Und so standen auf seinem Speiseplan unter anderem Reiswaffeln, Babybrei, Salat ohne Sauce oder sehr scharfes Essen, wie beispielsweise Chilischoten. «Oft ass ich Lebensmittel mit Stäbchen, da diese ein «Schlingen» verunmöglichten.»

## Selbsteinweisung in die Klinik

Das Sozialleben des jungen Mannes wurde immer begrenzter. «Musste ich zum Beispiel mit anderen in einem Res-

taurant oder in der Kantine essen, nahm ich die Nahrungsmittel zwar in den Mund, liess sie dann aber in der Serviette verschwinden. Das war unfassbar anstrengend.»

Obwohl Lukas merkte, dass er in einen Teufelskreis geriet, konnte er nicht mehr stoppen. «Der Sport war meine Sucht, auf die Nahrung zu achten auch. Ich erinnere mich noch an einen Moment, wo ich vor lauter Schwäche beim Rennen zusammengebrochen bin und mich nach Hause geschleppt habe. Da lag ich dann fröstelnd daheim

unter einer Decke, mitten im Sommer.» Irgendwann wurde dem jungen Mann sein aufreibender Alltag zu viel und er suchte sich Unterstützung bei einem Psychiater. Dieser empfahl, dass er sich für einen stationären Aufenthalt in einer Klinik anmelden solle.

## Auf einen Apfel folgt Sport

«Der erste Moment in der Klinik war eine Erleichterung, da ich mich endlich nicht mehr um das Einkaufen und Kochen kümmern musste. Ich erinnere mich noch genau daran, was es am ersten Abend zu essen gab: Riz Casimir. Auch wenn mein Magen erst begrenzte Mengen aufnehmen konnte, fühlte es sich gut an, Nahrung zu mir zu nehmen. Mein Körper lechzte danach.»

Doch die Freude hielt nur kurz an, dann kehrte der Stress zurück. Denn zusätzlich zu den geregelten Hauptmahlzeiten standen auch Zwischenmahlzeiten wie Joghurt, Obst oder Gebäck auf dem Speiseplan. «So oft es ging, wählte ich einen Apfel, da ich dadurch am meisten Kalorien einsparen konnte. Kaum hatte ich diesen gegessen, begann ich damit, Sport zu machen.» Die Kalorienzählerei liess Lukas nicht los. «Da das Ziel eine Gewichtszunahme war, musste ich einmal die Woche an einem fixen Tag auf die Waage stehen. Ein weiteres Mal in derselben Woche wurde ich spontan aufgeboten. Vor dem definierten Termin trank ich jeweils ganz viel Wasser, damit die Waage eine höhere Zahl anzeigte.»

Die Zeit in der Klinik war für den jungen Mann ein ständiges Auf und Ab. Als der Aufenthalt nach vier Monaten zu Ende ging, wog Lukas 62 Kilo. Zu Hause verbannte er als Erstes die Waage aus seiner Wohnung.

## Ausgewogenheit und Lebenskraft

«Zurück im Büro wurde ich von meinen Kollegen mit Argusaugen beobachtet. Gottlob konnte ich relativ schnell innerhalb der Firma die Abteilung wechseln.» Um nicht wieder in das alte Verhalten abzurutschen, begann sich Lukas über Unterstützungsmassnahmen zu informieren. «Die Auflage, jede Woche bei meinem Hausarzt das Gewicht zu kontrollieren, ging mir komplett gegen den Strich.»

Im Internet stiess er auf die Essgemeinschaft Essstörungen (AES). Dort wurde ihm eine Person vermittelt, die sich mit ihm erneut mit dem Thema Essen auseinandersetzte – zum ersten Mal jedoch ohne Gewichtskontrolle. «Dank dieser Frau begann ich, mir kleine Extras zu gönnen. So ass ich beispielsweise Salat mit Sauce oder nahm ein Schöggeli zum Kaffee. Als der Hosenbund zu kniefen begann, stresste mich das zu Beginn stark, trotzdem hielt ich durch.» Und so gelangte Lukas Stück für Stück in eine Normalität zurück. Mit kleineren und grösseren Abstürzen, wie er sagt. «Heute habe ich die Sicherheit und ein inneres Wissen, dass ich keinen Rückfall mehr erleiden werde. Körperlich geht es mir sehr gut. Gottlob hat mein Körper von dieser Zeit keine Schäden davongetragen. Und das Beste ist, dass ich einen ausgewogenen Umgang mit Sport und Essen gefunden habe.»

\* Name geändert

# «Die Anorexia nervosa wird bei Männern häufiger werden»

Psychiater Joachim Küchenhoff über Konflikte um die eigene körperliche Identität und begünstigende Umstände für die Krankheit

Von Denise Dollinger

**BaZ:** Herr Küchenhoff, wie viele Männer sind von einer Magersucht betroffen?

**Joachim Küchenhoff:** Männer sind von einer Magersucht ungleich seltener betroffen als Frauen. Die statistischen Angaben schwanken zwischen 9:1 und 19:1. Gibt es ein Alter, in dem die Krankheit vermehrt auftritt?

Oft sprach man früher von der Pubertätsmagersucht. Die Adoleszenz mit ihren Anforderungen an Verselbstständigung und die Integration eines gewandelten, nunmehr durch Geschlechtsmerkmale bestimmten Körperbildes kann eine schwere Essstörung auslösen. Die Anorexia nervosa kommt auch später vor, das grösste Risiko aber tragen junge Frauen zwischen 15 und 19 Jahren.

## Welche Umstände begünstigen sie?

Zunächst können Konflikte um die Geschlechtsidentität, die Geschlechterrolle und das Körperbild unlösbar erscheinen. Daher ja der Beginn in der Pubertätszeit. Diese Probleme aber verweisen oft auf weiterreichende Sorgen. So etwa die Schwierigkeit bei der Identifizierung mit – bei Frauen weiblichen – Vorbildern, die eben keine sind, oder denen gegenüber die Ambivalenz gross ist.

## Was für weitere Gründe gibt es noch?

Eine noch existenziellere Grundthematik ist die grosse Angst davor, eigene Wünsche zu haben. Beispielsweise Wünsche nach Sexualität, Wünsche nach Eigenständigkeit oder Wünsche nach Versorgung werden von vielen Patientinnen als verschlingend erlebt, die eigenen ebenso wie die der anderen. Liebe wird zu Verschlingen oder Verschlungen werden, zu einer Auflösung des Selbst im anderen oder des anderen im Selbst; die Redewendung «zum Fres-

sen gern haben» weist sehr schön auf diese Gefahr hin. Eine Form des Schutzes kann es dann sein, das Wünschen selbst zu unterdrücken, den Wunsch zu essen, das sexuelle Begehren, bis hin zu jedem kommunikativen Austausch, der anzeigen könnte, wie gross das Bedürfnis nach Nähe ist.

Lukas erwähnte im Gespräch, dass er das Gefühl habe, homosexuelle Männer seien «begünstigter», in eine Magersucht zu kommen. Was sagen Sie dazu?

Weil auch für die männliche Identität das Körperbild wichtiger geworden ist, wird die Anorexia nervosa bei Männern häufiger werden. Bei homosexuell erlebenden Männern treten Essstörungen tatsächlich gehäuft auf. Die Homosexualität macht nicht krank. Aber die Konflikte um den idealen Körper und um die eigene körperliche Identität können sich für junge Männer, die ihre Homosexualität entdecken und leben, verschärfen.

## Welche Hilfe brauchen Betroffene?

Fachliche Hilfe sollte frühzeitig in Anspruch genommen werden. Die Diagnosestellung verzögert sich oft, dadurch verschlechtert sich die Prognose. Die Anorexia nervosa kann langfristig belasten und lebensbedrohend werden und ist immer ernst zu nehmen.

## Wie gross ist die Chance, die Krankheit zu überwinden?

Mittlerweile liegen viele Studien zum mittel- und langfristigen Verlauf vor, sie geben wegen der Vielzahl der Einflussfaktoren kein einheitliches Bild. Bis zur Hälfte der Betroffenen können von einer Gesundung ausgehen. Etwa ein Drittel bleibt in der einen oder anderen Weise belastet, ein Fünftel erleidet einen schweren und chronifizierten Verlauf.

Joachim Küchenhoff ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und war bis vor Kurzem Direktor Erwachsenenpsychiatrie der Psychiatrie Baselland. Nun hat er eine eigene Praxis in Binningen.

ANZEIGE

gesundheit heute  
wohldosiert informiert

Eine Sendung der «Basler Zeitung»



## Das Leiden des krummen Rückens

Mit Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen:  
Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, TopPharm, Institut Straumann, Viollier

Skoliose – eine starke Verkrümmung der Wirbelsäule – ist äusserst schmerzhaft und kann zudem die Lungenfunktion beeinträchtigen. Man muss also etwas dagegen tun, doch welche Möglichkeiten gibt es? Zum einen kann die Wirbelsäule versteift werden. Eine andere Möglichkeit ist, dass man die Wirbelsäule mit einem Magnet in einem Stab langsam geradebiegt.

gesundheit heute:

Samstag, 8. September 2018, 18.10 Uhr, auf SRF 1

Wiederholung auf SRFinfo:

Sonntag, 9. September 2018, 9.30 Uhr, auf SRF 1 und 20.30 Uhr, auf SRF info

Weitere Informationen auf  
[www.gesundheit-heute.ch](http://www.gesundheit-heute.ch)