



## Hilfe, unser Kind hat Magersucht!

Magersucht ist eine schwerwiegende Krankheit. Sie gehört zur Gruppe der Ess-Störungen und zählt zu den psychischen Krankheiten. Grundsätzlich können auch Jungen und Männer diese Krankheit bekommen. Tatsächlich sind aber 95 Prozent der Betroffenen Mädchen und Frauen im Alter zwischen 15 und 35 Jahren.

### Worauf achten?

Worauf sollten sie als Eltern einen Blick, wenn sie glauben, ihre Tochter leide unter Magersucht?

- Vermutlich isst ihre Tochter nur noch wenige und ausgewählte Nahrungsmittel (z.B. Knäckebrötchen, Joghurt, Grapefruit). Sie wird peinlich genau darauf achten, ja nicht zuviel zu essen aus übergroßer Angst, zu dick zu werden. Dabei ist sie in ihren Augen mittlerweile spindeldürr und müsste eigentlich mehr zu sich nehmen.
- Neben strenger Diät setzen viel Magersüchtige zusätzlich Medikamente ein, um abzunehmen. Anhand der Verpackungen werden sie sehen, dass es sich um Appetitzügler oder Abführmittel handelt.
- Wenn ihre bislang unsportliche Tochter mit einem Mal das Joggen für sich entdeckt und fortan täglich zwei Stunden im Wald unterwegs ist und den Marathonlauf als Ziel anpeilt, sollten bei Ihnen die Alarmglocken läuten.
- Schauen sie als Mutter, ob ihre Tochter die Monatsregel bekommt. Bei fast allen magersüchtigen Mädchen und Frauen bleibt diese nämlich aufgrund hormoneller Störungen aus.

#### Leitsymptome der Magersucht

- Körpergewicht mindestens 15% unterhalb der Norm oder Body-Mass-Index (BMI)  $< 17.5$   
$$\text{BMI} = (\text{Gewicht in kg}) : (\text{Größe in m})^2$$
- Der Gewichtsverlust ist selbst verursacht durch Vermeidung hoch-kalorischer Speisen und/oder übertriebene körperliche Aktivität (z.B. exzessives Joggen)
- Körperschema-Störung: trotz deutlichen Untergewichts halten sich die Betroffenen immer noch für zu dick

- Vielleicht klagt ihre Tochter gelegentlich über Müdigkeit und Schwindel. Dies könnte ein Hinweis auf zu niedrigen Blutdruck in Folge der Mangelernährung sein.
- Häufig sind die betroffenen Mädchen niedergeschlagen und traurig. Es können Gedanken an den Tod bis hin zu Suizidgedanken auftreten.
- Falls sie es schon gewagt haben sollten, ihre Tochter auf ihr Verhalten oder gar eine mögliche Ess-Störung hin anzusprechen, werden sie sich wahrscheinlich böse Worte eingehandelt haben. Mangelnde

Einsicht ist nämlich typisch für magersüchtige Mädchen. Zumeist verstehen sie es in trefflicher Weise, ihre Eltern einzuwickeln, indem sie ihr Tun und Lassen scheinbar vernünftig erklären.

### Was tun?

- Akzeptieren sie die oftmals quälenden Schuldgefühle, in der Erziehung versagt zu haben. Objektiv trifft sie keine Schuld an der möglichen Magersucht ihrer Tochter! Sehen sie die Schuldgefühle als ein Warnblinklicht ihrer Seele an, das ihnen anzeigt: jetzt muss ich als Vater, jetzt muss ich als Mutter reagieren und handeln.
- Seien sie ihrer Tochter ein Vorbild bei Tisch: achten sie auf geregelte Mahlzeiten und leben sie selbst ohne Diät. Erlauben sie sich Genuss beim Essen und Trinken.

# Hoffnungsvoll leben



- Suchen sie das wöchentliche Gespräch mit ihrer Tochter. Unterhalten sie sich nicht übers Essen, sondern über die anderen normalen Dinge des Lebens (Freunde, Schule, Musik).
- Ein gesundes Selbstwertgefühl ist ein wirksamer Schutz gegen Magersucht. Ermuntern sie ihre Tochter, ein Hobby sowie freundschaftliche Bindungen zu pflegen. Als gastfreundliches Haus sollten sie für FreundInnen ihrer Tochter stets seine offene Tür haben.
- Holen sie sich hilfreiche Informationen aus dem Internet, um sich mehr Klarheit zu verschaffen. Informationen gleichen einer Wettervorhersage: sie ändern zwar nicht das schlechte Wetter, aber man kann sich besser darauf einstellen.  
[www.anad.de](http://www.anad.de)  
[www.magersucht-online.de](http://www.magersucht-online.de)  
[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)  
[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de) (als Suchbegriff „Magersucht“ eingeben)
- Sprechen sie anschließend mit ihrer Tochter über Dinge, die ihnen aufgefallen sind (z.B. Konzentrationsstörungen, Niedergeschlagenheit, Ausbleiben der Monatsregel) und sagen sie ihr, dass sie sich als Eltern berechnigte Sorgen um sie und ihre Gesundheit machen.
- Vereinbaren sie als Eltern einen Termin bei einer psychologischen Beratungsstelle. Adressen - geordnet nach Postleitzahlen - finden sie unter der Web-Seite:  
<http://www.anad-pathways.de/>
- Beten sie für ihre Tochter, damit sie sich psychotherapeutisch behandeln lässt.

*Klaus Glas*