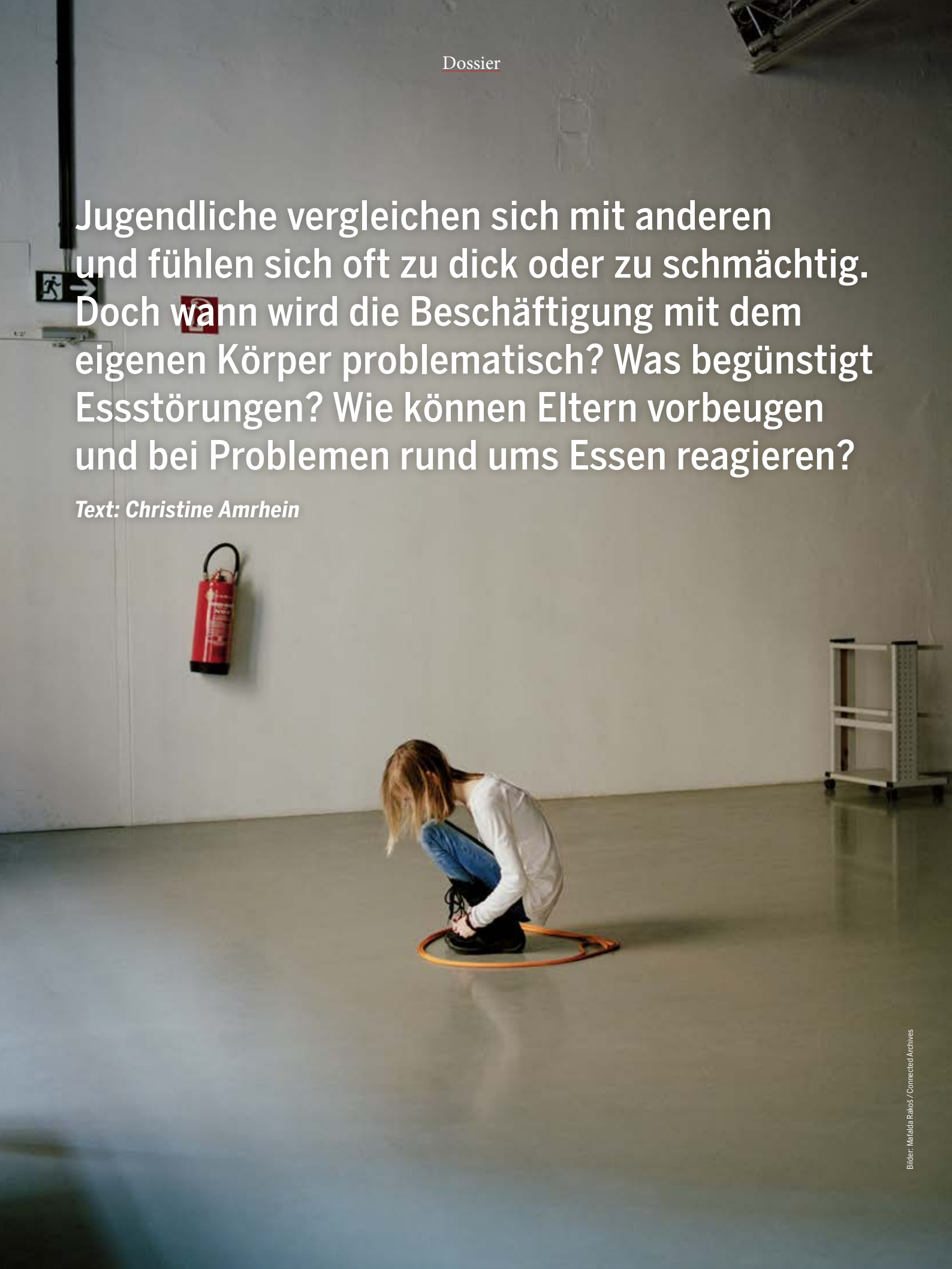


# Wenn Essen das Leben beherrscht



Jugendliche vergleichen sich mit anderen und fühlen sich oft zu dick oder zu schwächlich. Doch wann wird die Beschäftigung mit dem eigenen Körper problematisch? Was begünstigt Essstörungen? Wie können Eltern vorbeugen und bei Problemen rund ums Essen reagieren?

*Text: Christine Amrhein*



der Psychotherapeutischen Praxisstelle der Universität Freiburg. «Ihr Selbstwert hängt stark von der Bewertung durch Gleichaltrige ab. Das Aussehen spielt für sie eine wichtige Rolle, um dazuzugehören. Daher vergleichen sie sich oft mit anderen und orientieren sich vor allem an Personen, die sie attraktiv finden», sagt sie.

Dieses Verhalten fällt ausgerechnet in eine Entwicklungsphase, in der sich der Körper stark verändert. «Bei Mädchen nehmen in der Pubertät durch die weiblichen Hormone die körperlichen Rundungen zu», sagt Dagmar Pauli. Sie ist Kinder- und Jugendpsychiaterin und Chefärztin an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. «Das läuft dem Schönheitsideal des sehr schlanken weiblichen Körpers in unserer Gesellschaft entgegen. Für Jugendliche kann es daher schwierig sein, ihren Körper zu akzeptieren.»

**M**it 16 hört Nora auf, ihren Körper zu mögen. Oft steht sie vor dem Spiegel, starrt auf ihre Oberschenkel, ihren Bauch, ihre Arme. «Ich war mit meiner Figur und meinem Gewicht unzufrieden», erzählt die heute 21-Jährige, die anders heisst und nicht erkannt werden möchte. «Dabei habe ich mich mit anderen in meiner Familie und in der Schule verglichen – etwa mit einer Kollegin, die dünn war und essen konnte, was sie wollte. Ich wollte so schlank und sportlich sein wie sie. Das hat mich oft unter Druck gesetzt.»

Mit dem Gefühl, nicht zu genügen, ist Nora nicht allein. Dass Jugendliche Wert auf ihr Äusseres legen, komme sehr häufig vor und sei erst einmal normal, sagt Felicitas Forrer, Psychologin und Co-Leiterin

### **Negativeres Körperbild als früher**

Studien zeigen, dass das Körperbild von Jugendlichen in den letzten Jahrzehnten negativer geworden ist: Sie mögen ihren Körper immer weniger und finden sich oft zu dick. Eine grosse Rolle spielen dabei die Medien – insbesondere soziale Medien wie Instagram. Aber auch in vielen Familien und im sozialen Umfeld der Jugendlichen sind Themen wie Figur, Fitness und gesunde Ernährung allgegenwärtig. «Schon die Mütter der heutigen >>>

*Jugendliche mögen ihren Körper immer weniger und finden sich häufig zu dick – auch wegen Social Media.*







## «Weil Essstörungen als «Frauenkrankheit» gelten, ist das Thema für Buben sehr schambesetzt.»

Dagmar Pauli, Kinder- und Jugendpsychiaterin

>>> Jugendlichen sind mit dem Schönheitsideal eines schlanken Körpers aufgewachsen und haben stark auf Gewicht und Figur geachtet», sagt Pauli. «Das geben sie – oft unbewusst – an ihre Kinder weiter.»

Die Kinder- und Jugendpsychiaterin hat aber auch eine gute Nachricht: «Trotz aller problematischen Einflüsse der Gesellschaft entwickeln die meisten Jugendlichen keine Essstörung», sagt sie. «Es ist auch normal, dass Teenager phasenweise viel oder weniger essen und nicht immer zufrieden mit ihrem Körper sind – vieles ist in dieser Entwicklungsphase im Umbruch.» Problematisch werde es, wenn sie sich ständig mit ihrem Aussehen beschäftigten und ihr Selbstwertgefühl stark darunter leide.

«Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für die Entwicklung einer Essstörung», betont auch Psychologin Felicitas Forrer. «Mädchen streben oft danach, sehr schlank zu sein. Daraus kann sich, wenn weitere Risikofaktoren hinzukommen, ein gestörtes Essverhalten entwickeln», so Forrer. «Doch auch Jungs machen sich zunehmend grosse Sorgen um ihr Aussehen. Ihr Ziel ist dabei eher, Muskeln aufzubauen. Manchmal entwickelt sich daraus eine Muskeldysmorphie, eine Muskelsucht.»

Doch warum entwickelt der eine Teenager – trotz temporärer Unzufriedenheit – über die Jahre eine gesunde Einstellung zu seinem Äusseren, während ein anderer in eine Essstörung rutscht? Welche Risikofaktoren führen zu einem ungesunden Essverhalten? Und welche Rolle spielen dabei die Eltern?

### Die Häufigkeit nimmt zu

Essstörungen sind in der westlichen Gesellschaft ein zunehmendes Problem. «Studien zeigen, dass sie in den letzten 20 Jahren zugenommen haben – das hat sich in der Coronapandemie noch einmal verstärkt», sagt Felicitas Forrer. «Das Gleiche gilt für Essstörungen bei Buben.» Einerseits werden Essstörungen heute besser erkannt, und vor allem jüngere Betroffene sind eher bereit, sich Hilfe zu suchen. Aber es gibt auch eine tatsächliche Zunahme. «Darüber hinaus beobachten wir Essstörungen bei immer jüngeren Kindern, bereits bei Zehn- bis Zwölfjährigen», so die Psychologin.

Etwa drei bis fünf Prozent der Menschen erkranken im Lauf ihres Lebens an einer Essstörung. «Am häufigsten beginnen diese im Alter von etwa 14 bis 20 Jahre, sind also eine typische Erkrankung des Jugend- und jungen Erwachsenenalters», sagt Forrer. «Ausserdem entwickeln weit mehr Jugendliche ein

gestörtes Essverhalten, das nicht das Vollbild einer Essstörung erreicht.»

Zu den wichtigsten Essstörungen zählen die Magersucht oder Anorexie, die Bulimie und die Binge-Eating-Störung. Laut Studien sind etwa ein bis zwei Prozent der Mädchen und Buben sowie jungen Erwachsenen von einer Anorexie betroffen. Ein bis drei Prozent leiden an Bulimie und zwei bis vier Prozent entwickeln eine Binge-Eating-Störung. «Eine Anorexie beginnt am häufigsten mit etwa 14 bis 16 Jahren, eine Bulimie etwas später, mit etwa 17 bis 20 Jahren», sagt die Psychologin. Eine voll ausgeprägte Binge-Eating-Störung entwickle sich oft erst im jungen Erwachsenenalter.

Bei Buben kommen Essstörungen zwar seltener vor, aber sie können an den gleichen Formen erkranken wie Mädchen. «Weil Essstörungen als «Frauenkrankheit» gelten, ist das Thema für Buben sehr schambesetzt, so dass sie sich oft erst spät Hilfe suchen», sagt Dagmar Pauli. «Auch von Eltern oder Lehrpersonen wird die Essstörung oft nicht erkannt und daher häufig erst spät behandelt.»

### Anorexie, Bulimie, Binge Eating

Magersüchtige Jugendliche empfinden sich als zu dick und kontrollieren permanent ihr Essverhalten. Manche treiben exzessiv Sport oder erbrechen, um Kalorien loszuwerden. Selbst bei sehr niedrigem Gewicht finden sie sich noch zu dick. Häufig kommt es zu körperlichen Folgen wie Haarausfall oder einem Ausbleiben der Periode. Ein sehr niedriges Gewicht kann lebensbedrohlich werden – dann gilt es schnell zu handeln. Eine Anorexie tritt bei Mädchen deutlich häufiger auf, nur etwa zehn Prozent der Betroffenen sind Buben.

Weil Nora mit ihrem Körper unzufrieden war, begann sie, intensiv Sport zu treiben. Die 16-Jährige setzte sich zum Ziel, sich gesund zu ernähren, wollte aber auch >>>



>>> schlank sein und fing an, stark auf ihre Ernährung zu achten. Mit der Zeit entwickelte sie immer mehr Regeln, etwa, was und wann sie essen durfte und wie viel sie sich bewegen musste. Zugleich hatte sie panische Angst, zu viele Kalorien zu sich zu nehmen. Dadurch nahm sie in wenigen Monaten stark ab und entwickelte eine Anorexie.

Typisch für eine Bulimie sind Essattacken: Die Betroffenen verlieren die Kontrolle und essen extrem grosse Mengen auf einmal. Weil sie nicht zunehmen möchten, ergreifen sie Gegenmassnahmen: Sie erbrechen, nehmen Abführmittel oder treiben Sport bis zur Erschöpfung. «Häufig entsteht dann ein Teufelskreis», sagt Dagmar Pauli. «Die Jugendlichen essen eine Zeitlang bewusst wenig und entwickeln dann Heisshunger. Und der erhöht das Risiko für Essattacken.» Auch Buben können an einer Bulimie erkranken: Etwa 10 bis 20 Prozent der Betroffenen sind männlich.

Die Binge-Eating-Störung ist die häufigste Essstörung bei Jugendlichen. Auch hier treten Essanfälle auf, allerdings ohne Gegenmassnahmen. Daher nehmen die Betroffenen oft stark zu – und haben dadurch ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Von Binge Eating sind weibliche Jugendliche dreimal so häufig betroffen wie männliche.

In vielen Fällen treten die Symptome auch gemischt auf. Oder eine

Essstörung geht in die andere über: So kann sich beispielsweise aus einer Magersucht eine Bulimie entwickeln. Was viele Eltern deutlich merken: Die Stimmung der Jugendlichen verschlechtert sich und sie ziehen sich immer mehr zurück. «Bis zu 80 Prozent der Jugendlichen mit einer Essstörung sind von einer weiteren psychischen Erkrankung betroffen», sagt Felicitas Forrer. «Am häufigsten sind dabei Ängste und Depressionen.»

### **Vielschichtige Auslöser**

Damit eine Essstörung entsteht, müssen mehrere Faktoren zusammenkommen. «Dabei wirken gesellschaftliche Aspekte, individuelle Faktoren und Aspekte des sozialen Umfelds zusammen», sagt Psychotherapeutin Forrer. Neben dem Ideal, sehr schlank zu sein, spielt das Thema «gesunde Ernährung» in der Gesellschaft eine immer grössere Rolle. Gleichzeitig sind kalorienreiche, ungesunde Nahrungsmittel überall leicht verfügbar – ein Dilemma, das Stress erzeugt.

«Individuelle Merkmale, die eine Essstörung begünstigen können, sind ein geringes Selbstwertgefühl, eine starke Leistungsorientierung, zwanghaftes Verhalten und Perfektionismus», sagt Dagmar Pauli. «Starke psychische Belastungen, Mobbing oder sexueller Missbrauch erhöhen das Risiko, eine Essstörung zu entwickeln.» Viele Betroffene haben Schwierigkeiten, >>>

*«Bis zu 80 Prozent der Jugendlichen mit Essstörung leiden unter einer weiteren psychischen Erkrankung.»*

*Felicitas Forrer, Psychologin*









>>> negative Gefühle auszuhalten und angemessen zu regulieren. «Restriktives Essverhalten und Essanfälle können dann zu einer Strategie werden, um mit unangenehmen Gefühlen und Stress umzugehen», so Felicitas Forrer. Aber auch genetische Faktoren haben einen Einfluss. «Jugendliche, die früh in die Pubertät kommen oder eine biologische Veranlagung haben, schnell abzunehmen, sind stärker gefährdet», sagt Dagmar Pauli.

#### **Auf Warnsignale achten**

Welche konkreten Anzeichen deuten auf eine Essstörung hin? «Wenn ein Kind oder Jugendlicher Untergewicht hat oder schnell an Gewicht verliert, ohne bereits untergewichtig zu sein, ist das ein wichtiges Warnsignal», sagt Kinder- und Jugendpsychiaterin Dagmar Pauli. «Aufhorchen sollten Eltern auch, wenn ihr Kind Essattacken hat, bei denen es sehr grosse Mengen auf einmal isst, oder wenn es absichtlich erbricht. In diesen Fällen sollten sie sofort handeln.»

Wenn ein Jugendlicher stark auf Kalorien achtet, gemeinsame Mahlzeiten auslässt, nur noch bestimmte Nahrungsmittel zu sich nimmt oder sehr langsam isst, kann das ebenfalls auf eine Essstörung hindeuten. «Charakteristisch ist, dass sich die Gedanken ständig >>>



Bilder: Planpicture (2), Stocksy, Marialda Rakos / Connected Archives

*«Charakteristisch ist, dass sich die Gedanken ständig um Essen, Gewicht und Aussehen drehen.»*

*Dagmar Pauli, Kinder- und Jugendpsychiaterin*



>>> um Essen, Gewicht und Aussehen drehen», sagt Dagmar Pauli. «Die Betroffenen fürchten nonstop, zu viel zu essen oder zu dick zu sein.» Ein weiteres Warnsignal ist, wenn ein Jugendlicher ständig und ohne Freude Sport macht oder überaktiv ist, um Gewicht zu verlieren.

«Eltern sollten daher bewusst hinschauen und auf ihr Bauchgefühl hören. Denn sie spüren oft genau, dass bei ihrem Kind etwas nicht stimmt», sagt Christine Jordi Bärtschi. Sie ist Ernährungsberaterin im Schweizerischen Verband der Ernährungsberater und -beraterinnen (SVDE) und in der Ernährungsberatung Oberaargau in Langenthal tätig.

### **Fachliche Unterstützung holen**

Ist das Kind noch jünger, raten Experten Eltern, sich an eine Fachstelle, etwa einen Kinderarzt oder eine Kinderärztin, zu wenden. «Bis zum Alter von etwa 13 bis 14 Jahre können Mütter und Väter Regeln aufstellen und an ihnen festhalten, beispielsweise an gemeinsamen Mahlzeiten», sagt Dagmar Pauli.

Bei älteren Kindern sollten Eltern zunächst das Gespräch suchen und die Probleme, die sie wahrnehmen, offen ansprechen, sagt Christine Jordi Bärtschi. «Denn manche Eltern denken, das sei nur eine Phase, die wieder vorbeigehe. Andere scheuen sich, das Thema anzusprechen. Stattdessen sollten sie sagen, was sie beobachtet haben, und ihre Sorge

zum Ausdruck bringen. Zugleich können sie ihr Kind fragen: «Wie geht es dir damit? Was sind die Gründe für dein Verhalten?»», so die Ernährungsberaterin.

Es ist wichtig, die Hintergründe des Gewichtsverlusts rasch von einer Fachperson abklären zu lassen. Eltern können ihrem Sohn oder ihrer Tochter konkrete Anlaufstellen vorschlagen und anbieten, gemeinsam zu einem Arzt oder einer Beratungsstelle zu gehen. «Falls ein Jugendlicher sich weigert, sollten die Eltern darauf bestehen, dass er zumindest einmal eine Fachstelle aufsucht», betont Dagmar Pauli. «Damit lässt sich oft schon viel erreichen.» Denn auch wenn manche Jugendliche oder ihre Eltern glauben, dass sie die Essstörung allein in den Griff bekommen – in Wirklichkeit ist das sehr schwer. «Je früher sie professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen, desto besser sind die Chancen, die Essstörung zu überwinden», so die Expertin.

Bei vielen Jugendlichen dauert es lange, bis sie den Weg in eine Behandlung finden. Wie diese aussieht, hängt davon ab, welche Essstörung besteht und wie schwer sie ist. «Eine ambulante Behandlung ist sinnvoll, wenn die Essstörung eher leicht ausgeprägt ist. Häufig besteht sie aus einer Kombination von Psychotherapie, Ernährungs- und Gewichtsmanagement und ärztlichen Kontrollen», so Forrer. Bei schweren Essstörungen, >>>

*«Eltern sollten bewusst hinschauen. Denn sie spüren oft genau, dass bei ihrem Kind etwas nicht stimmt.»*

*Christine Jordi Bärtschi, Ernährungsberaterin*











## «Bei der Behandlung sollten immer auch die Eltern in die Therapie einbezogen werden.»

Felicitas Forrer, Psychologin

>>> die im ambulanten Setting nicht mehr aufgefangen werden können, sollte eine stationäre Behandlung in einer Fachklinik stattfinden. Das gelte zum Beispiel bei starkem Untergewicht, sagt die Expertin.

Ziel der Therapie bei einer Anorexie ist, dass die Jugendlichen wieder ein normales Gewicht erreichen und zu einem selbständigen Essverhalten zurückfinden, bei dem sie sich vielseitig und nach ihren Bedürfnissen ernähren. Jugendliche mit Bulimie oder Binge-Eating-Störung lernen, wie sie Heisshunger und Essanfälle, aber auch Gegenmassnahmen wie Erbrechen überwinden können. Dazu gehört, regelmässig und ausgewogen zu essen und konkrete Strategien zu lernen, um mit den Auslösern von Essanfällen umzugehen.

Felicitas Forrer rät, an den psychischen und sozialen Faktoren zu arbeiten, die zur Essstörung beigetragen haben, und das Selbstwertgefühl der Jugendlichen zu stärken. «Beispielsweise schauen wir in unserer psychotherapeutischen Praxis gemeinsam mit den Jugendlichen, wie sie den Einfluss von belastenden Gefühlen auf das Essverhalten vermindern können.» Voraussetzung dafür ist, dass sie sich eingestehen, dass sie eine Essstörung haben, und bereit sind, etwas zu verändern.

«Bei der Behandlung sollten immer auch die Eltern in die Therapie einbezogen werden. Sie sind bei einer Essstörung oft stark mitbelastet», sagt Forrer. «Wir laden sie zu Gesprächen ein und unterstützen sie dabei, auf geeignete Art mit der Essstörung umzugehen – und mit Konflikten, die daraus entstehen können.» So gebe es in den Familien oft viele Diskussionen ums Essen. «Wir erarbeiten mit der Familie, wie sie aus solchen Konflikten und ungünstigen Verhaltensweisen aussteigen und wieder positive Beziehungsaspekte aufbauen können», sagt die Psychologin. Nicht zuletzt müsse auch sorgfältig abgeklärt werden, ob weitere Faktoren innerhalb der Familie zur Essstörung des Kindes beitragen.

### Mithilfe der Eltern ist notwendig

Bei einer Anorexie werden die Eltern an der Psychotherapeutischen Praxisstelle auch in das Ernährungsmanagement einbezogen. Zu Beginn ist es wichtig, zu klären, wer in der Familie welche Aufgaben übernimmt. «In der ersten Therapiephase geben die Jugendlichen ihren Eltern den Auftrag, sie bei der Gewichtszunahme zu unterstützen. Die Eltern übernehmen in Absprache mit dem Behandlungsteam die Verantwortung für die Mahlzeitenplanung»,

betont Forrer. «Mit der Zeit lernen die Jugendlichen dann, wieder selbständiger Mahlzeiten zuzubereiten und zu essen.»

Für Nora war die Anorexie ein langer Weg durch verschiedene Behandlungen. Inzwischen hat sie wieder Normalgewicht und unternimmt Dinge, die ihr Spass machen. «Andere sagen, dass ich fröhlicher und lebhafter geworden bin», sagt sie. «Es wird sicher noch einige Zeit brauchen. Aber ich habe die Hoffnung, dass ich wieder ganz gesund werde.» <<<



**Christine Amrhein**

ist Psychologin und arbeitet seit über zehn Jahren als freie Wissenschaftsjournalistin. Sie lebt in München.

# «Ich möchte mich einfach so akzeptieren, wie ich bin»

Drei junge Menschen entwickeln aus unterschiedlichen Gründen eine Essstörung. Sie und ihre Angehörigen schildern, wie sie wieder aus dem **Teufelskreis** herausgefunden haben und welche Rolle die Familie dabei spielte. *Aufgezeichnet von Christine Amrhein*

Ich erzähle

## «Ich stand immer unter dem Druck, viel zu essen»

**Stefan Vulin, 18, lebt mit seinen Eltern und Geschwistern in Aarwangen BE. Bis vor einem Jahr kämpfte er mit Essattacken, gefolgt von tagelangen Hungerphasen.**

«Mit etwa 14 Jahren bin ich stark gewachsen, da hatte ich grossen Hunger und habe viel gegessen. Manchmal hatte ich auch Fressattacken, weil ich traurig oder gestresst war und niemanden hatte, mit dem ich reden konnte. Seitdem habe ich mich sehr mit dem Thema Essen beschäftigt.

In meiner Familie, die aus Serbien kommt, gilt es als positiv, etwas kräftiger zu sein. Ein paar Verwandte haben auch Übergewicht. Für mich war aber klar: So will ich nicht sein. Wenn wir bei Verwandten oder in den Ferien waren, stand ich immer unter dem Druck, viel

zu essen. Danach habe ich mich eine Zeitlang schlecht gefühlt. Ich wollte nicht bewusst abnehmen – aber ich hatte einfach keinen Appetit. Es kam dann immer wieder vor, dass ich einige Tage nur wenig oder fast nichts gegessen habe.

Mit 16, 17 Jahren hat mich das Thema Essen mehr beschäftigt, als ich wollte. Ich habe auch öfters in den Spiegel geschaut und mich gefragt, ob meine Beine oder mein Gesicht zu dick sind. Andere fanden mich aber weiterhin schlank. Durch das tagelange Fasten habe ich mich mit der Zeit müde und energielos gefühlt – das hat mir schon Sorgen gemacht.

Vor etwa einem Jahr bin ich dann zum Arzt gegangen. Er hat einen Eisen- und Vitaminmangel festgestellt und mich zu einer Ernährungsberaterin geschickt. Dort haben wir zusammen angeschaut, warum ich mal viel und mal wenig esse. Es ging auch darum, herauszufinden, wie ich zu allen notwendigen Nährstoffen komme und was ich konkret essen kann, wenn ich keinen Appetit habe – zum Beispiel flüssige



Nahrung. Ausserdem sollte ich überlegen, was mein Wohlfühlgewicht ist. Ich habe lange darüber nachgedacht. Mir wurde dann klar, dass ich mir über Gewicht und Aussehen nicht mehr so viele Gedanken machen will. Ich möchte mich einfach so akzeptieren, wie ich bin.

Neben der Ernährungsberatung war ich regelmässig bei einer Psychologin. Dort ging es darum, was mich traurig oder wütend gemacht hat und wie ich besser damit umgehen kann. Beides hat mir sehr geholfen, weil ich eine Begleitung hatte, über Probleme reden konnte und konkrete Tipps zu meiner Ernährung bekommen habe. Es war wie eine Reise – und jetzt weiss ich viel besser, wie ich Hungerphasen und Essattacken vorbeugen kann.

Inzwischen geht es mir viel besser und die Termine sind seltener. Aber es ist gut, zu wissen, dass es eine Anlaufstelle gibt, falls ich mal einen Rückfall habe. Oder auch, wenn ein neuer Lebensabschnitt beginnt, etwa, wenn ich nächstes Jahr mit dem Studium zum Wirtschaftsingenieur anfangen werde.»



Bild: Rita Palanikumar / 13 Photo

*«Die Ernährungsberaterin und die Psychologin haben mir sehr geholfen. Es ist gut, zu wissen, dass es sie gibt.»*



*«Wir waren ratlos, was wir machen sollten, bis wir auf die familienbasierte Therapie stiessen.»*



Ich erzähle

## «Jede Mahlzeit wurde von Panikattacken begleitet»

**Paula, 16, lebt mit ihren Eltern Corina und Andreas und zwei Geschwistern im Kanton Zürich. Mit 14 erkrankte sie an einer Magersucht mit bulimischen Phasen. Der Weg aus der Essstörung gelang schliesslich mithilfe eines Elternnetzwerks, wie ihre Mutter erzählt.**

«Es begann im November 2021, als Paula wegen einer Magen-Darm-Grippe vier Tage nichts essen konnte. Danach ass sie nicht mehr wie früher, die Portionen wurden immer kleiner. Vorher hatte sie ein eher hohes Gewicht gehabt und war mit ihrem Körper unzufrieden gewesen. Sie hatte zwar nicht unbedingt abnehmen wollen, aber nun gab es ihr ein gutes Gefühl, dass sie dünner wurde. Doch dadurch, dass sie weniger ass, bekam sie Heisshunger. Wenn er zu gross wurde, ass Paula alles, was ihr in die Finger kam. Anschliessend erbrach sie es wieder. Aber sie hasste das Erbrechen und hörte nach drei Monaten damit auf. Nun ass sie gar nichts mehr, ernährte sich nur noch von Getreidemilch.

Lange Zeit fiel der Gewichtsverlust nicht so stark auf. Paula hatte immer noch Normalgewicht. Aber sie hatte in sieben Monaten 30 Kilo abgenommen. Mit der Zeit spürte sie selbst, dass es so nicht weitergehen konnte und sie mehr essen musste – aber sie konnte es nicht. Zunächst versuchten wir, die psychischen Ursachen zu finden, und Paula

ging eine Zeitlang in eine Psychotherapie. Aber das half ihr nicht besonders. Sie zog sich immer mehr zurück, entwickelte Depressionen und seltsame Zwänge.

Im September 2022 stellte eine Ärztin die Diagnose atypische Anorexie. Paula wurde geraten, zu einer Ernährungsberatung zu gehen und erst einmal zuzunehmen. Aber es ging einfach nicht. Zwei Monate waren wir ratlos, was wir machen sollten. Dann stiessen wir auf die familienbasierte Therapie (FBT). Hier spielen die Eltern in der Behandlung eine wichtige Rolle: Sie helfen ihrem Kind dabei, wieder regelmässige Mahlzeiten einzuhalten und normale Mengen zu essen.

Unsere Tochter hatte am Anfang Bedenken – aber sie war bereit, mitzumachen. Ich übernahm also das Kochen und wir sassen bei den Mahlzeiten gemeinsam am Tisch, bis Paula ihre Portion gegessen hatte. Am Anfang war das schwierig, jede Mahlzeit wurde von Panikattacken begleitet. Das war für mich und meinen Mann eine belastende Zeit. Aber wir haben immer Unterstützung vom Elternnetzwerk Magersucht und von einer erfahrenen FBT-Beraterin (von Magersuchteltern.ch) bekommen. Und mit jedem Kilo, das Paula zunahm, wurde die Situation entspannter.

Inzwischen hat sie etwa zwölf Kilogramm zugenommen, ist frei von Krankheitssymptomen und isst seit Frühjahr 2023 wieder nach ihren Bedürfnissen. Jetzt ist sie der gleiche offene Mensch wie vorher. Sie hat ihre sozialen Kontakte wieder aufgenommen und plant, Sozialpädagogik zu studieren. Allerdings weiss Paula, dass sie gefährdet ist, wieder in die Essstörung zurückzufallen. Deshalb achtet sie bewusst darauf, Rückfällen vorzubeugen.»

Wir erzählen

## «Spontan zu essen, fällt mir noch schwer»

**Die 21-jährige Nora\* wohnt mit ihren Eltern Monika, 49, und Gabriel, 52, und ihrem drei Jahre jüngeren Bruder im Zürcher Oberland. Mit 16 fing sie an, sich mit gesunder Ernährung zu beschäftigen – und geriet in eine Magersucht.**

**Nora:** «Ich wollte Kalorien vermeiden und habe immer mehr Regeln aufgestellt: Süssigkeiten und Fastfood sind tabu. Kein Essen mehr nach 20 Uhr. Und so weiter. Mit der Zeit habe ich stark abgenommen. Irgendwann realisierte ich selbst, dass das nicht gut ist. Ich wollte mehr essen, hatte aber panische Angst davor, zuzunehmen. Gut war, dass ich mit meinen Eltern immer über alles reden konnte. Sie haben mich jederzeit unterstützt.»

**Monika:** «Als Nora anfang, auf ihre Ernährung zu achten, haben wir uns noch nicht gross Sorgen gemacht. Doch relativ bald blieb ihre Periode aus – da bin ich mit ihr zur Frauenärztin gegangen. Sie meinte nur, Nora solle ein bis zwei Kilo zunehmen. Aber dann ging es mit dem Gewicht schnell bergab. Nora wollte selbst etwas ändern und ist zu einer Ernährungsberatung gegangen. Aber irgendwann ging es nicht mehr, und im Oktober 2019 kam Nora zur Behandlung ins Universitätsspital Zürich. Nach vier Monaten wurde sie mit unterem Normalgewicht entlassen. Danach ging sie einmal pro Woche zu einer Ärztin und einer Psychotherapeutin.»

**Nora:** «Nach der Klinik konnte ich wieder mehr essen. Ich habe wieder Dinge mit Freunden unternommen und konnte meine Lehre als Pharmaassistentin fertig machen. Aber ich war weiterhin ständig mit dem Thema Ernährung beschäftigt. Und es hat mich belastet, dass ich mehr essen wollte, aber es nicht konnte.»

**Monika:** «Ihr Gewicht konnte Nora seitdem mehr oder weniger halten. Aber ihre Periode blieb wieder aus, daher war klar, dass sie zu wenig wiegt. Weil sie jetzt 18 war, wurde uns Eltern nahegelegt, uns zurückzunehmen. Es war für uns sehr belastend, zuzusehen, wie die Magersucht sie fest im Griff hatte. Und all die Regeln, nach denen sie lebte, wirkten sich stark auf unser Familienleben aus. Im April 2023 wurden wir dann auf die familienbasierte Therapie aufmerksam. Nora war skeptisch – aber sie hat eingewilligt, es zu probieren. Ich habe die Mahlzeiten für sie zubereitet und wir haben vereinbart, dass sie alles aufisst. Ihre Panik vor dem Essen auszuhalten, war oft nicht leicht. Aber Nora hat einige Kilo zugenommen und bekommt ihre Periode wieder regelmässig.»

**Nora:** «Inzwischen geht es mir besser und ich engagiere mich viel in der Freiwilligenarbeit. Treffen mit Freunden sind aber zum Teil noch schwierig, weil sie oft mit Essen verbunden sind. Auch selbst auferlegte Regeln zu brechen, fällt mir noch schwer. Aber wir arbeiten daran.»

**Monika:** «Im Rückblick sind wir dankbar für alle Hilfe, die Nora erhalten hat. Etwas schade finden wir, dass wir als Eltern zunächst wenig in die Behandlung einbezogen wurden. Ich denke aber, dass sich da allmählich etwas verändert.»

\* Namen von der Redaktion geändert

*«All die Regeln, nach denen Nora lebte, wirkten sich stark auf unser Familienleben aus.»*





# Die Rolle von Social Media – und wie ein guter Umgang damit gelingt

Kinder kommen früh mit Smartphones und sozialen Medien in Kontakt. Eine **altersgerechte Begleitung** durch die Eltern unterstützt sie dabei, medienkompetent zu werden. *Text: Christine Amrhein*



*Wenn den Eltern etwas auffällt, was ihnen Sorgen macht, sollten sie es ansprechen.*

**F**ast jeder Jugendliche hat heute ein Smartphone und sehr viele nutzen Social Media. «Mädchen folgen oftmals sehr schlanken Models oder Fitness-Influencerinnen», sagt die Kinder- und Jugendpsychiaterin Dagmar Pauli. «Diese verbreiten häufig Tipps, wie man sich durch Ernährung und Bewegung schlank halten kann, und posten Fotos, auf denen sie untergewichtig sind.» Buben orientieren sich oft an Vorbildern, die Wert auf Muskeln und einen sportlichen, gesunden Lebensstil legen.

Doch Schönheitsideale im Netz sind in den meisten Fällen unrealistisch – und damit unerreichbar. Denn mit Filtern lassen sich Fotos und Videos leicht manipulieren. Zudem sind sie rund um die Uhr verfügbar. «Das kann Jugendliche stark unter Druck setzen», so die Psychologin Felicitas Forrer.

## **Interesse zeigen an der Welt der Kinder – auch bei Social Media**

Für Eltern ist daher das Thema Medienerziehung sehr wichtig – und sie sollten früh damit beginnen. «Das gilt auch für die Themen Körperbilder und Essstörungen», betont Dagmar Pauli. Ab etwa 8, 9 Jahren sollten Eltern ihre Kinder auf die Nutzung von Smartphones und Social Media vorbereiten. «Bis 12,

13 Jahre sollten sie klare Regeln vorgeben – etwa, dass Handys nur für eine bestimmte Zeit am Tag genutzt werden», so die Kinder- und Jugendpsychiaterin. «Dabei müssen sie auch die Inhalte, mit denen die Kids sich beschäftigen, im Auge behalten und einen kritischen Blick darauf vermitteln. Das geht nur, wenn Eltern sich für die Welt ihrer Kinder, auch im Bereich Social Media, interessieren.»

Ab etwa 15 bis 16 Jahren haben Eltern nicht mehr so viel Einfluss, sind aber weiterhin die wichtigsten Bezugspersonen der Jugendlichen. «Dann ist ein begleitendes Interesse wichtig. Etwa zu schauen, welche Inhalte ein Jugendlicher nutzt, und darüber im Gespräch zu bleiben», sagt Pauli. Zum Beispiel können Eltern fragen: «Wem folgst du? Was gefällt dir daran? Tut dir das gut?» Oder sie schauen gemeinsam mit den Jugendlichen manipulierte Bilder an und hinterfragen sie kritisch. «Weiter können Eltern Social-Media-Kanäle empfehlen, die gute Infos zu Ernährung vermitteln», sagt die Ernährungsberaterin Christine Jordi Bärtschi. Und auch bei Smartphone und Social Media gilt: Wenn den Eltern etwas auffällt, was ihnen Sorgen macht, sollten sie es ansprechen.

## Zum Weiterlesen



**Dagmar Pauli:**  
**Size Zero: Essstörungen verstehen, erkennen, behandeln.**  
C. H. Beck 2018, ca. 27 Fr.



**Renate Feistner:**  
**Essstörungen – Heilung ist möglich. Ein Praxishandbuch.**  
Klett Cotta 2018, ca. 40 Fr.



**Rita Hermann, Annette Immel-Sehr:**  
**Hilfe bei Magersucht & Bulimie. Ein Ratgeber für Angehörige und Freunde.**  
Stiftung Warentest 2021, ca. 25 Fr.



**Maximilian Alexander Koch:**  
**Binge Eating jetzt stoppen. Wie Sie Heisshunger und unkontrollierte Essanfälle nachhaltig vermeiden und sich endlich richtig wohlfühlen können.**  
Bookmundo Direct 2022, ca. 25 Fr.

## Das Wichtigste in Kürze

### Was sind Merkmale einer Essstörung? Wann sollten Eltern hellhörig werden?

Ein Warnsignal ist, wenn ein Kind oder Jugendlicher Untergewicht hat oder stark abnimmt. Betroffene achten sehr auf Kalorien, essen wählerisch, machen übertrieben viel Sport und glauben häufig noch, zu dick zu sein. Auch Essattacken mit sehr grosser Nahrungsmenge und absichtliches Erbrechen sind Warnhinweise.

### Wie häufig sind Essstörungen und welche gibt es?

Etwa drei bis fünf Prozent der Menschen erkranken in ihrem Leben an einer Essstörung.

Es gibt drei Hauptformen:

- Bei einer **Anorexie** essen die Betroffenen bewusst wenig und nehmen stark ab. Manche treiben exzessiv Sport oder erbrechen.

- Typisch für eine **Bulimie** sind Essattacken, bei denen die Betroffenen unkontrolliert sehr grosse Mengen auf einmal essen. Anschliessend versuchen sie, die Kalorien durch Erbrechen, Abführmittel oder exzessiven Sport loszuwerden.
- Auch bei einer **Binge-Eating-Störung** treten Essattacken auf, allerdings ohne Gegenmassnahmen.

### Wichtige Anlaufstellen sind:

- Kinderarzt / Kinderärztin oder Hausarzt / Hausärztin
- niedergelassene Kinder- und Jugendpsychiaterinnen und -psychiater oder Kinder- und Jugendpsychotherapeutinnen bzw. -therapeuten
- Beratungsstellen für Essstörungen
- ambulante Einrichtungen der Kinder- und Jugendpsychiatrie
- Kliniken für Essstörungen

## Ernährungsberatung: Was passiert da?

«Bevor ein Jugendlicher eine Ernährungsberatung beginnt, ist immer eine Abklärung bei einem Arzt oder einer Ärztin notwendig», erläutert Ernährungsberaterin Christine Jordi Bärtschi. «Da wird das Gewicht erfasst und geprüft, ob körperliche Ursachen hinter den Gewichtsproblemen stecken.» Parallel zur Ernährungsberatung haben die Jugendlichen meist Termine bei einer Psychotherapeutin und beim Hausarzt – dabei stehen alle drei in engem Austausch.

«In der Ernährungsberatung geht es vor allem darum, das Angebot an Nahrungsmitteln wieder breiter zu machen, einen regelmässigen Essrhythmus zu etablieren und starre Regeln abzubauen», so Jordi Bärtschi. Wichtig sei dabei eine «Politik der kleinen Schritte» – denn zu grosse Veränderungen würden die Jugendlichen oft nicht durchhalten.

Wichtig sei auch, Informationen zu vermitteln, etwa, wie man von allen Nährstoffen genügend zu sich nehmen kann. Auch bei Buben mit Muskeldysmorphie geht es um Aufklärung. «Es muss klar sein, dass exzessives Training dem Körper nicht guttut und zu viele Proteine nichts bringen», so die Expertin.

# Was Eltern tun können, um Essstörungen vorzubeugen

Zu einem gesunden Körperbild und einem entspannten Essverhalten können Eltern viel beitragen: **9 Tipps** von Kinder- und Jugendpsychiaterin Dagmar Pauli und Ernährungsberaterin Christine Jordi Bärtschi.

Text: Christine Amrhein

1. Eine positive Einstellung zum eigenen Körper und ein gesundes Essverhalten können früh gefördert werden. So schaffen Sie als Eltern eine gute Basis für die Herausforderungen der Pubertät. Voraussetzung hierfür ist, dass Sie sich mit Ihrem **eigenen Körperbild auseinandersetzen** und selbst gängige Schönheitsideale hinterfragen. Je besser Sie Ihren eigenen Körper akzeptieren, desto mehr können Sie dies auch Ihrem Kind vermitteln.
2. In der Familie sollen Ernährung, Aussehen oder gesundes Leben **nicht ständig Thema sein**.
3. Achten Sie als Mutter oder Vater darauf, dass Ihr Kind sich vielseitig, ausgewogen und reichhaltig ernährt und dabei regelmässig und mit Genuss isst. Es soll seinen Bedürfnissen entsprechend und nach eigenem Appetit essen dürfen. Süsses, Fettiges und Salziges sollte in Massen genossen werden. Aber es gibt keine Verbote – denn **Tabus sind ein Risikofaktor** für Übergewicht und Essstörungen.
4. Bei jüngeren Kindern bis ins Primarschulalter kann die Ernährung gut über das Angebot an möglichst **vielfältigen Nahrungsmitteln** gesteuert werden. Süssigkeiten dürfen dabei nicht ständig zur Verfügung stehen.
5. **Regelmässige Mahlzeiten** sind für ein gesundes Essverhalten sehr wichtig. So sorgen Sie dafür, dass sich alle satt essen können und gesunde Nahrung zu sich nehmen. Und es wird vermieden, dass Heisshunger auftritt und zwischendurch ungesunde Snacks gegessen werden. Da bei den Mahlzeiten zumeist die ganze Familie zusammenkommt, werden gleichzeitig gute Beziehungen gepflegt.
6. Es ist wichtig, dass Sie mit Ihrem Kind **im Gespräch bleiben**, auch bei den Themen Aussehen, Gewicht und Ernährung. Wenn ein Jugendlicher sich hier Sorgen macht, sollten Sie das ernst nehmen. Gleichzeitig können Sie gegensteuern, indem Sie Schönheitsideale kritisch hinterfragen.
7. **Ein gutes Selbstwertgefühl** schützt nachhaltig vor Essstörungen. Sie können es auf verschiedene Weise fördern:
  - Sie können vermitteln, dass es ganz unterschiedliche Arten gibt, schön zu sein, und dass Ihr Kind toll aussieht, so wie es ist. Auf keinen Fall sollten Sie sein Aussehen kritisieren oder subtile Anspielungen, etwa auf Übergewicht, machen.
  - Ist das Selbstwertgefühl des Kindes breit in verschiedenen Bereichen verankert und bezieht

*Versuchen Sie Ihrem Kind zu vermitteln, wie es gut mit negativen Gefühlen umgehen kann.*

- sich nicht nur auf das Aussehen, beugt das Essstörungen vor. Wichtig sind Hobbys, Schule und soziale Beziehungen. Geben Sie Ihrem Kind zu verstehen, dass es unabhängig von seinen Leistungen oder seinem Aussehen toll und liebenswert ist.
8. **Gute soziale Beziehungen** in der Familie oder in Freundschaften und ein zufriedenes, erfülltes Leben sind Schutzfaktoren, die Sie als Mutter und Vater gezielt fördern können. Eine gute Eltern-Kind-Beziehung erhöht auch die Wahrscheinlichkeit, dass Sie in Krisen oder bei auffälligem Essverhalten Einfluss nehmen können.
  9. Versuchen Sie Ihrem Kind zu vermitteln, wie es **gut mit Stress und Belastungen umgehen** kann. Dazu gehört, dass es negative Gefühle und Konflikte auch mal aushält, sich Hilfe holt und Lösungen findet.

## GESELLSCHAFT UND SCHULE

*Was müsste sich ändern,  
um Essstörungen zu vermeiden  
und sie früher zu erkennen?*



Die Gesellschaft hat einen grossen Einfluss darauf, dass Essstörungen entstehen. Was müsste sich ändern, um krank machende Bedingungen zu verringern? «Aus meiner Sicht wären gesetzliche Regelungen wichtig, etwa ein Mindestgewicht für Models oder eine Kennzeichnung manipulierter Werbefotos», sagt die Medizinerin Dagmar Pauli. «Das hätte auch eine Signalwirkung, um das Schönheitsideal der Gesellschaft allmählich zu verändern.»

Massnahmen zum Thema «gesund leben» gibt es an Schulen bereits viele. «Der Fokus sollte aber nicht nur auf gesunder Ernährung liegen», betont die Expertin. «Vielmehr sollten ein entspannter, genussvoller Umgang mit Essen, ein positives Körperbild und Spass an der Bewegung vermittelt werden.» Sinnvoll wäre auch, wenn alle, die viel mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben, wie Lehrpersonen oder Sporttrainer, besser über das Thema Essstörungen informiert wären. «Sie sollten wissen, wie sie eine Essstörung früh erkennen und wie sie dann rechtzeitig reagieren können», erläutert Pauli. «Wichtig wäre, dass sie die Jugendlichen darauf ansprechen und auf geeignete Anlaufstellen hinweisen.»

*«Ein gesetzlich  
geregeltes Mindestgewicht  
für Models hätte  
eine Signalwirkung.»*

Dagmar Pauli, Kinder- und Jugendpsychiaterin

### Nützliche Adressen und Links

Schweizerische Gesellschaft für  
Essstörungen (SGES), Infos  
und Suche nach Fachpersonen:  
**[www.sges-ssta-ssda.ch](http://www.sges-ssta-ssda.ch)**

Schweizerischer Verband  
der Ernährungsberaterinnen  
und -berater (SVDE ASDD):  
**[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)**

Fachstelle Prävention  
Essstörungen Praxisnah (PEP)  
am Inselspital in Bern:  
**[www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)**

Studie i-Beat am Departement  
Psychologie der Universität  
Freiburg, Online-Behandlungs-  
programm für junge Menschen  
mit Binge Eating:  
**[www.unifr.ch/psycho/  
de/i-beat](http://www.unifr.ch/psycho/de/i-beat)**

Elternunterstützung bei  
Magersucht:  
**[www.magersuchteltern.ch](http://www.magersuchteltern.ch)**



# «Eltern sollten beim Essen auf soziale Aspekte und Genuss achten»

Die **Medizinerin Dagmar Pauli** hat in ihrem Berufsalltag oft mit Jugendlichen zu tun, die ein gestörtes Verhältnis zum Essen haben. Ein Gespräch über Muskelsucht, Übergewicht und den Zwang, sich gesund ernähren zu müssen. *Interview: Christine Amrhein*

**Frau Pauli, eine Essstörung, die fast nur bei männlichen Jugendlichen auftritt, ist die Muskeldysmorphie. Was versteht man darunter?**

Viele Buben wollen durch Training Muskeln aufbauen und oft auch wenig Körperfett haben. Eine proteinreiche Ernährung soll sie dabei unterstützen. Merkmal einer Muskeldysmorphie ist ein verzerrtes Körperbild: Die Betroffenen glauben, zu schwächling zu sein, obwohl sie bereits gut trainiert sind.

**Viele Jungs im Teenageralter streben einen trainierten Körper an. Wann sollten Eltern hellhörig werden?**

Von einer Störung spricht man, wenn ein Jugendlicher sich übermässig und quasi zwanghaft damit beschäftigt, Muskeln aufzubauen. Also sehr viel Zeit mit Training verbringt und dabei Freundschaften, Schule oder Hobbys vernachlässigt. Oft leiden die Betroffenen selbst unter dem Zwang, zu trainieren. Weitere Warnsignale sind übermässig ausgeprägte Muskeln oder die Einnahme von Anabolika, die schädlich sein können. Problematisch wird es vor allem dann, wenn

Jugendliche sehr viel trainieren und zu wenig essen. Sie meinen, sie könnten so Muskeln auf- und Fett abbauen. Daraus kann sich eine Essstörung entwickeln. Häufige Folgen sind Mangelernährung und Abgeschlagenheit – zugleich werden so Muskeln ab- und nicht aufgebaut.

**Welche Faktoren können eine Muskeldysmorphie begünstigen?**

Das sind ähnliche Faktoren wie bei anderen Essstörungen: ein geringes Selbstwertgefühl, Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, eine starke Leistungsorientierung oder auch Mobbing. Gerade Jungs, die schwächling sind, fühlen sich oft minderwertig und sind gefährdet, eine Muskeldysmorphie zu entwickeln. Auch hier haben Vorbilder einen grossen Einfluss: Freunde und Gleichaltrige, aber auch Väter – etwa, wenn sie viel Sport machen und Wert auf einen muskulösen Körper legen.

**Wie können Eltern vorbeugen?**

Sie sollten darauf achten, dass ihr Kind nicht zu früh mit Sportarten beginnt, bei denen eine Optimierung des Körperbildes im Zentrum steht. Bis zum Alter von etwa 15 Jahren sollten Jungs möglichst nicht ins Fitnessstudio gehen, um gezielt Muskeln aufzubauen. Sport ist wichtig, aber das sollten eher Sportarten sein, bei denen der Spass und das Gemeinschaftserleben im Vordergrund stehen, wie Ballsport oder Leichtathletik. Ab etwa 15 oder

16 Jahren ist es okay, wenn Jugendliche ihre Muskeln trainieren – aber das sollte nicht überhandnehmen.

**Gesunde Ernährung ist heute ein ständiges Thema. Doch auch das kann ins Ungesunde kippen – häufig ist dann von Orthorexie die Rede.**

**Was kennzeichnet diese?**

Eine Orthorexie ist keine eigenständige medizinische Diagnose, sondern eine Essverhaltensstörung. Studien deuten darauf hin, dass etwa 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung sagen, sie würden sich übermässig mit «richtiger» Ernährung befassen. Orthorexie bedeutet, dass jemand sich gesund ernähren möchte und sich übermässig und fast zwanghaft mit dem Thema gesunde Ernährung beschäftigt. Die Betroffenen ernähren sich wenig flexibel und es fällt ihnen schwer, von der selbst gewählten Ernährung abzuweichen. Hauptmerkmal für eine Erkrankung ist, wenn jemand durch zu selektives Essverhalten stark an Gewicht abnimmt. Weiter ist kennzeichnend für die Störung, dass die Betroffenen unter der ständigen Beschäftigung mit gesunder Ernährung leiden und dadurch soziale Beziehungen, Schule oder Hobbys stark beeinträchtigt werden.

**Wie hängt die Orthorexie mit anderen Essstörungen zusammen?**

Orthorexie ist ein Risikofaktor für andere Essstörungen, vor allem für eine Anorexie und etwas weniger stark für Bulimie und Binge Eating.

*«Bis zum Alter von 15 Jahren sollten Jungs möglichst nicht ins Fitnessstudio gehen, um gezielt Muskeln aufzubauen.»*

Letztere können sich entwickeln, wenn ein Jugendlicher seine Ernährung auf vermeintlich gesunde Nahrungsmittel einschränkt und dann Heisshunger auf ungesunde süsse und fettige Speisen entwickelt. Dann kann es zu Essattacken und möglicherweise zu Erbrechen kommen. Um einer Orthorexie vorzubeugen, sollten Eltern das Thema «gesunde Ernährung» in der Familie nicht in den Mittelpunkt stellen, sondern beim Essen auf soziale Aspekte und Genuss achten.

**Auf der anderen Seite ist Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen ein zunehmendes Problem. Laut einer Studie der ETH Zürich haben 16 Prozent der Schweizer Kinder Übergewicht und 5 Prozent Adipositas. Was können Eltern tun, wenn sie sich Sorgen machen, ihr Kind sei zu dick?**

Am besten sollten sie nach einer Gewichtskontrolle des Kindes – ohne ihr Kind – mit der Kinderärztin sprechen und klären, ob tatsächlich Übergewicht besteht und wie sie reagieren können. Ein Gewicht leicht über dem Durchschnitt ist oft nicht problematisch. Bei starkem Übergewicht sollten sie aber auf jeden Fall etwas tun.

**Nämlich?**

Am besten ist, sich in einer Ernährungsberatung zu erkundigen, das Nahrungsangebot zu überprüfen

und auf ein regelmässiges und ausgewogenes, gemeinsames Essen zu achten. Das ist oft sehr hilfreich, um das Snacken zu vermeiden und das Körpergewicht zu stabilisieren. Ziel ist bei Kindern eine dauerhafte Umstellung der Ernährung und ausreichend Bewegung, so dass sie mit der Zeit aus dem Übergewicht «herauswachsen». Bei Jugendlichen sollte ein langsames, nachhaltiges Abnehmen angestrebt werden. Nahrungsmittel zu verbieten oder «Es reicht jetzt» zu sagen, ist selten hilfreich. Dann steigt eher das Verlangen nach dem Verbotenen. Unbedingt vermeiden sollten Eltern negative Kommentare. Das löst beim Kind Scham aus und erhöht das Risiko für eine Essstörung.

**Also sollten die Eltern ihrem Teenager keine Diät nahelegen?**

Wenn Jugendliche mit Übergewicht oder Adipositas versuchen, abzunehmen, besteht das Risiko, in eine Essstörung zu geraten. Diäten und rasches Abnehmen sind daher bei Übergewicht nicht sinnvoll. Stattdessen sollte eine dauerhafte Verhaltensänderung angestrebt werden. Ein Warnsignal für eine Essstörung wäre, wenn ein Kind oder Jugendlicher mit Übergewicht in kurzer Zeit stark abnimmt. Manche können diesen Prozess nicht stoppen und geraten in eine Anorexie. Durch die

geringe Kalorienzufuhr kann auch Heisshunger auftreten, der dann in eine Bulimie oder Binge Eating führen kann. In diesen Fällen sollten Eltern eingreifen.

**Was ist sonst noch wichtig?**

Alle Aspekte einer gesunden, ausgewogenen Ernährungsweise sind auch bei der Vorbeugung einer Muskeldystrophie und Orthorexie wichtig. Ebenso können sie dazu beitragen, Übergewicht und Adipositas und das Kippen in eine Essstörung zu vermeiden.



### Zur Person

**Dagmar Pauli** ist Chefärztin und stellvertretende Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich und Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Essstörungen (SGES). Als Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (FHM) hat sie langjährige Erfahrung in der Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit Essstörungen, Depressionen und Gendervarianz sowie im Bereich Familienberatung und Familientherapie.



Im nächsten Heft:

## Schulfrust

Dass Kinder und Jugendliche nicht immer gerne zur Schule gehen, ist normal. Doch was, wenn das Kind den Schulbesuch verweigert? Worin liegen die Ursachen und was können Eltern und Lehrpersonen tun? Unser Dossier im April.