

Dossier – Essen

Andreas Karwautz: „Wir brauchen dringend eine Spezialtherapie-Einrichtung für Essstörungen in Österreich“

Essstörungen im Vormarsch

Die Zahl der Menschen, die ein schwer oder leicht gestörtes Verhältnis zur Nahrungsaufnahme haben, nimmt zu. Vor allem weibliche Teenager leiden häufig unter Magersucht oder Ess-Brechsucht. Studienergebnisse zu einem Internet-Hilfsprogramm geben nun jedoch Anlass zur Hoffnung.

Christine Wahlmüller

„Genaue Zahlen über Essstörungen fehlen uns in Österreich. Wir schätzen, dass rund 0,5 bis ein Prozent der jungen Frauen an Anorexie (*Magersucht, Anm.*) und etwa zwei Prozent an Bulimie (*Ess-Brechsucht, Anm.*) leiden“, sagt Andreas Karwautz, Leiter der Spezialambulanz für Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen am Wiener AKH. Umgelegt auf Realzahlen wären das rund 10.000 bis 20.000 junge Mädchen. „Anorexie ist die schwerste Essstörung, die wir kennen, sie bringt die höchste Gefährdung für Leben und Leib mit sich. Diese Zahl stellt ein Problem dar, das nicht vernachlässigt werden darf“, betont Karwautz nachdrücklich.

Studie: Erfolg mit Selbsthilfe

Besonders bedenklich ist, dass die Zahl der Essstörungen, vor allem Teilformen, schleichend zunimmt, weiß Karwautz. Er fordert daher dringend eine Spezial-Therapie-Einrichtung

für Essstörungen in Österreich. „In Deutschland gibt es bereits vier davon, bei uns keine“, zeigt der engagierte Forscher auf.

Eine brandneue Studie vom Wiener Team rund um Andreas Karwautz, die beim Kongress für Essstörungen in Alpbach (16. bis 18. Oktober) erstmals präsentiert wurde, hat ergeben, dass ein begleitetes Selbsthilfeprogramm via Internet bei jungen Frauen und Teenagern sehr gute Erfolge erzielte. „Wir waren wirklich positiv überrascht, wie gut das Programm angenommen wurde und wirkte“, konstatiert Karwautz. Auf einer eigenen Website konnten die teilnehmenden 99 Bulimie-Patientinnen via Passwort auf Übungen, Infos, Tipps und bewährte Strategien zurückgreifen. Sechs Monate dauerte die Teilnahme, 80 Prozent der Patientinnen machten bis zum Schluss mit, „das ist eine sehr niedrige Drop-out-Rate“, freute sich Karwautz. Die Effekte waren mindestens so gut wie bei einer klassischen Psychothe-

rapie. „Für Jugendliche ist das Internet sicher ein gutes Medium, das den Zugang erleichtert. Viele würden zu einer klassischen Therapie erst gar nicht hingehen“, betont Karwautz. Wichtig bei der Selbsthilfe via Internet ist aber ein ausführliches Einstiegsgespräch sowie eine therapeutische Begleitung via E-Mail oder Telefon. Die Methode selbst kommt aus Amerika, „dort gibt es einen großen Druck in Richtung Telemedizin, denn der Weg zum nächsten Therapeuten kann schon 500 Kilometer betragen“, berichtet Karwautz. Diesen Druck gebe es zwar in Österreich nicht, aber die Behandlung lasse zu wünschen übrig. „30 bis 40 Prozent der Patienten werden nicht adäquat behandelt“, schätzt der Wiener Forscher.

Schwierige Behandlung

„Wir haben in der Ambulanz nur rund 50 neue Patienten pro Jahr und insgesamt rund 150, die wir gerade betreuen. Die Behandlung dauert sehr lange, durchschnittlich fünf bis sechs Jahre“, sagt Karwautz. „Anorexie (Magersucht) sehen wir bereits bei 12-Jährigen, während die Bulimie-Patientinnen mit durchschnittlich 16 und 17 Jahren etwas älter sind.“

Die Entstehung von Essstörungen ist komplex. Einer der Faktoren ist Schlankeitswahn, aber wichtiger sind persönliche, genetische und psychosoziale Aspekte. „Neueste Studien haben gezeigt, dass genetische Faktoren eine Rolle spielen. Diese werden allerdings nur in Zusammenhang mit psychosozialen Faktoren – etwa Traumata, Perfektionismus, Stress oder mangelnden Problemlösestrategien – tragend für die Entstehung von Essstörungen“, berichtet Karwautz über die aktuelle Stoßrichtung der internationalen Forschung. Die Prävention ist aufgrund der Komplexität der Essstörungen sehr schwierig. „Ein Informationstag hat wenig Sinn, wichtig ist, die persönlichen Ressourcen der Leute und ihr Selbstwertgefühl zu stärken“, ist sich Karwautz sicher.

Wege zu „guter“ Ernährung

„Die Menschen müssen lernen, dem eigenen Körper zu vertrauen“, sagt Sasha Walleczek, Ernährungsberaterin und Autorin zweier Erfolgsbücher (zusammen 250.000 verkaufte Exemplare) zur „Walleczek-



Superdünne Models werden nur dann zu Vorbildern, wenn es an Selbstwertgefühl mangelt. Foto: EPA

Methode“. Sie erklärt sich den Erfolg ihrer Methode und der Bücher so: „Es muss einfach und im Leben machbar sein.“ Von Vorteil wären über den Tag verteilte, kleinere Mahlzeiten. „Wichtig ist, dass der Blutzucker stabilisiert ist und die Leute keine Heißhungerattacken haben“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin. Die Grundregel laute „eine Faust Eiweiß, eine Faust Kohlehydrate und mindestens zwei Fäuste (oder mehr) Gemüse“, so Walleczeks Tipp fürs Mittagessen.

2009 erscheint ihr drittes Buch – nun zum Thema Kinder und Essen. Gerade die Kiloreduzierung von übergewichtigen Kindern ist Walleczek ein dringliches Anliegen. „Vor allem die süßen Säfte und Süßigkeiten sind schuld daran, dass Kinder dick werden“, sagt die Tirolerin. Eine große Ursache sei auch das mangelnde Vorbild der Eltern: „Wenn die kein Gemüse essen, wieso sollen es dann die Kinder tun?“, stellt Walleczek fest.

www.ess-stoerung.eu
www.walleczek.at

economy
Das unabhängige Themenmagazin Österreichs

