

Panik vor der Waage

Die Magersüchtigen werden immer jünger. Gleichzeitig wächst die Zahl dicker Kinder. Was können Eltern gegen Essstörungen bei ihrem Nachwuchs tun?

Von Julia Anderton

Eine große Pizza am Wochenende? Ein Eisbecher mit Sahne? Die meisten Kinder freuen sich über solche Leckereien. Aber für Carolina (8) ist jede Mahlzeit ein Graus. Nicht etwa, weil sie wie viele ihrer Altersgenossen Grünzeug wie Brokkoli oder Erbsen hasst. Das Problem sitzt tiefer: Bevor sie überhaupt zur Gabel greift, fragt sie Fettanteil und Kaloriengehalt ab. Doch selbst wenn die Antwort ihr zusagt, hält sich Carolina grundsätzlich zurück. „Sie isst nur kleine Portionen und sehr selten ihren Teller leer und kommentiert es immer mit einer Erklärung wie „nicht, dass ich zu dick werde!“, berichtet ihre Mutter Jutta Schwarz bedrückt. Selbst Süßigkeiten werden in ihrem Kinderzimmer eher gebunkert als gegessen: „Wenn die Geschwister ihre Rationen von Nikolaus längst weg haben, dann hat sie immer noch einen guten Vorrat.“

Als Auslöser für diese Verhaltensauffälligkeiten, die sich seit zwei Jahren immer stärker zuspitzen, vermutet die Wiesbadenerin die starke Gewichtszunahme von Carolinas chronisch krankem Bruder infolge von Medikamenten. Zudem sind auch sie selbst und ihr Lebensgefährte übergewichtig, was bei Carolina offenbar einen Nerv trifft. „Das thematisieren wir vor Carolina aber natürlich nicht!“, sagt sie.

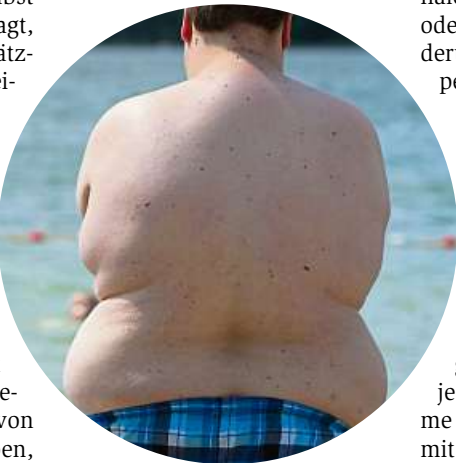
„Ich erkläre ihr, dass man vernünftig essen muss und dass es gut ist, auf gesunde Ernährung zu achten. Aber dass man da auch nicht zu streng sein und sich ruhig mal etwas gönnen soll. Und dass sie sich satt essen soll.“

Die Lehrerin der Achtjährigen ist besorgt

Seit sogar die Klassenlehrerin im Elterngespräch auf Carolinas gestörtes Verhältnis zur Ernährung hinwies, quält die Mutter die Vorstellung, die Drittklässlerin könne eine gravierende Essstörung entwickeln. Ihre Sorge ist nicht unbegründet. Tatsächlich werden die Patienten mit einer Essstörung immer jünger, bestätigt Dr. Doris Weipert vom Forum Ess-Störungen in Wiesbaden. Zu Auffälligkeiten käme es vereinzelt schon in der Kita-Zeit und in der Grundschule, wenn gleich die Gründe hierfür sehr unterschiedlich seien. Häufig schwingen familiäre Konflikte, Trennungen oder Krankheit mit oder es werden die körperlichen Veränderungen in der Pubertät sehr negativ erlebt.

Ein wichtiger Faktor ist fehlende Anerkennung in der Familie und bei Gleichaltrigen. „Die Kinder ziehen sich zurück. Sie wenden sich dann nach innen, beschäftigen sich mit ihrem Körper und fangen an, ihr Essverhalten zu verändern“, erklärt Weipert. Bei jün-

geren Kindern kann die Anpassung an eine neue Umgebung zu Veränderungen des Essverhaltens führen. Problematisch für das Verständnis von Ernährung als positiv besetztes Genußerlebnis beurteilt Dr. Weipert außerdem den zunehmenden Schwund gemeinsamer Familienmahlzeiten. „Es sollte daher umso mehr Bedeutung gewinnen, wenn die Familie abends und am Wochenende zusammen isst. Ein gemeinsa-



Bei Adipositas gibt es Probleme mit Stützapparat und Leistungsfähigkeit.

Dr. Hartmut Scheele, Kinderarzt

mes Frühstück hat sich als der wichtigste Präventionsfaktor für die Entstehung einer Essstörung gezeigt“, rät sie. Doch wie unterscheidet man mäkeli-ge Essgewohnheiten von einer echten Störung? Das Alarmzeichen Nummer Eins bestehe besonders bei älteren Kindern in der plötzlichen Veränderung der Ernährungsweise entsprechend neuer Philosophien à la „Nur Light-Produkte!“ oder „keine Kohlenhydrate!“, erklärt die Psychotherapeutin.

Weitere Anzeichen seien Appetitlosigkeit, der Rückzug von gemeinsamen Mahlzeiten („Ich habe schon gegessen“), hoher Wasserkonsum, vermehrter Sport, extrem langsames Essen, häufige Bauchschmerzen, und leichte Reizbarkeit. Dass nicht nur die Seele leidet, zeigen körperliche Symptome wie Haarausfall. Und es kann durchaus noch schlimmer kommen, sagt der Niederrhein-Kinderarzt Dr. Hartmut Scheele. „Bei Magersucht drohen alle Symptome von Unterernährung in Bezug auf Kalorien, Spurenelemente, Eiweiß, Eisen, Vitamine und auch hormonelle Entgleisungen.“ Scheele warnt: „Im schlimmsten Fall kann eine ständige Mangelernährung zum Tod führen.“

Weit häufiger als Magersucht kommt im Bereich kindlicher Essstörungen allerdings das Gegenteil vor. Seit Mitte der 80er-Jahre hat die Zahl der Kinder mit Übergewicht in Deutschland um 50 Prozent

zugenommen. Die Kombination aus Bewegungsmangel und Fast Food ist zwar ein nicht zu verleugnender Faktor, doch die seelische Komponente darf auch hier nicht vernachlässigt werden. „Diese Kinder erleben häufig eine emotionale Vernachlässigung oder auch eine Überforderung“, benennt Weipert mögliche Auslöser in der Gefühlswelt. Die innere Anspannung werde dann mit Hunger verwechselt und das Essen spende Beruhigung und Trost. Die Auswirkungen sind nicht nur sichtbar, sondern führen zu gravierenden körperlichen Folgen: „Bei Adipositas gibt es je nach Ausprägung Probleme mit dem Stützapparat und mit der allgemeinen Leistungsfähigkeit“, so der Pädiater Dr. Scheele. Fettleibigkeit kann Herz-Kreislauf-Krankheiten mit hohem Blutdruck verursachen und begünstigt Diabetes. Die emotionale Qual gibt es als Zugabe. „Manche Kinder werden gehänselt und fangen dann an, radikal abzunehmen und hören erst im Untergewicht damit auf, andere entwickeln Heißhungeranfälle oder eine Bulimie“, beobachtet Dr. Weipert in ihrer Praxis. Ob zu viel, zu wenig oder fast gar nichts gegessen wird: An einer Essstörung können Eltern weder mit guten Worten noch mit Belohnungen oder mit Schimpfrufen etwas ändern. Das muss ein Profi regeln, denn nur eine Therapie kann den Teufelskreis durchbrechen. Grundsätzlich zielt die Behandlung dabei zunächst auf die Verbesserung des Essverhaltens. Parallel dazu werden alle anderen Lebensprobleme mitbehandelt, um die Problembewältigung über Zuviel-Essen oder Nicht-Essen durch andere Lösungsstrategien zu ersetzen. Begleitend dazu können auch neue Hobbys hilfreich sein, um das kindliche Selbstwertgefühl aus anderen Quellen zu speisen. Leicht ist die Therapie nicht und allein sollte dies kein Kind oder Jugendlicher durchstehen. Eltern werden bei der Therapie daher mit ins Boot geholt. In schweren Fällen kann eine stationäre Behandlung notwendig sein, auch zur Entlastung der Familie. So weit will es Jutta Schwarz nicht kommen lassen. Schließlich quält sie bereits jetzt die Angst, dass Carolina mit Beginn der Pubertät endgültig in die Magersucht abrutscht. „Schon jetzt steht sie oft vor dem Spiegel und möchte Bestätigung, dass sie eine gute Figur hat“, berichtet die besorgte Mutter. So unangenehm ihr die Situation auch ist und sie Carolina nicht bloßstellen möchte, will sie nun beim Kinderarzt Rat suchen.

THERAPIE

► Doris Weipert vom Forum Ess-Störungen warnt: „Insgesamt dauert die Genesung oft mehrere Monate bis Jahre. Grundsätzlich vertritt die Meinung, dass Gesundung möglich ist.“ Sie verschweigt jedoch nicht, dass es auch besonders schwere Fälle mit **chronischem Verlauf** oder **tödlichem Ausgang** gibt.



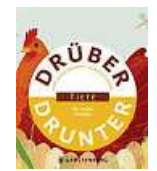
Foto: mariesacha - stock.adobe

LESEN

Tiere zum Aufklappen

In der „Drüber- und Drunter“-Reihe ist gerade ein tolles Buch über Tiere erschienen. Hinter ordentlich großen Klappen kann man hier in das Innere von Schnecke, Kuh, Schlange, Huhn oder Hai blicken. Wir sehen nicht nur, wie sich diese Tiere ernähren, wie sie verdauen und atmen, sondern sich auch fortpflanzen. Das ist fein illustriert und wirklich übersichtlich und verständlich gestaltet. Ein prima Text, der gerade richtig lang ist, komplettiert dieses schlaue und schöne Buch.

Von Karin Wolfgang, Nimmerland Mainz



Tiere
Anne-Sophie Baumann
Gerstenberg Verlag,
10 Seiten mit Klappen,
13,95 Euro

MALEN

Ausmalen und lernen

Ein Buch voll mit tollen Mitmach-Ideen und verblüffenden Fakten. Man kann Blätter, Vögel, Insekten, Käfer und vieles mehr zeichnen, kritzeln und ausmalen. Es gibt eine Anleitung zur Züchtung von Kressenköpfen und eine Druckwerkstatt für Blätter. Man erfährt, wie man ein Vogelrestaurant eröffnet oder auf Grashalmen pfeift. Vieles was man in der Natur findet, ob im Wald, Garten oder Zuhause, kann man erforschen und in diesem Buch sammeln.

Von Nicole Bailey-Bondeur, Georg-Büchler-Buchhandlung Darmstadt



Mein Naturbuch
Nina Chakrabarti
Laurence King
Verlag, 14,90 Euro



#KINDERMUND

Ich: „Geh von deiner Schwester runter!“ Sohn: „Die halt das aus. Kuck, die lebt doch noch.“
@suhjamel

Ich fahr mit der Großen (10) mit dem Rad. Sie: „Mama, gab es zu deiner Zeit schon Autos?“ Ich: „...“
@greiner29

„Im Kindergarten esse ich alles, weil der Koch kochen kann. Das ist ein echter Koch, der hat das gelernt, Mama.“ Diesen Charme muss er von seinem Vater haben.
@ganznormalemama

„Mama, ich hab Sonne im Gesicht.“ „Es ist gar keine Sonne da, nur Wolken.“ „Mama, ich hab Wolken im Gesicht.“
@aepfchen

„Mama, ich kann nicht mit zum einkaufen gehen, ich bin geschäftsallergisch!“ Sohn (4) wird entweder Nobelpreisträger oder Politiker.
@KozlikNicola

Lebensziele: „Ich geh nicht in die Sonne, weil ich ganz weiß werden will! Wie Darth Vader. Der hat nen Helm auf. Tag und Nacht. Drunter is er ganz weiß.“
@Begeisterer