



# Anorexie – Magersucht

**Magersucht oder Anorexie ist eine Essstörung, die dein Leben auf schwere und gefährliche Weise beeinflussen kann. Die seelischen, sozialen und körperlichen Begleiterscheinungen können erheblich sein, und manche körperlichen Folgen kannst du nicht mehr rückgängig machen. Je schneller man etwas gegen die Magersucht macht, desto besser stehen die Chancen, sie zu überwinden. Umso wichtiger ist es, dass du magersüchtige Gedanken im Keim erstickst und dir Hilfe holst, sobald du den Verdacht hast, dass Magersucht dein Thema sein könnte.**

## Checkliste: Habe ich Magersucht

### Wie viel wiegst du?

Falls du erwachsen bist und dein Body Mass Index (BMI) unter 17.5 ist, oder falls du jugendlich bist und dein Gewicht in den untersten drei Prozent deines Alters liegt, spricht man in jedem Fall von einer Magersucht – ausser es gibt gesundheitliche Gründe, warum du abnimmst oder nicht zunehmen kannst.

### => Berechnung des BMI

[aes.ch/tipps/bmi-berechnung.html](https://aes.ch/tipps/bmi-berechnung.html)

**Falls du im unteren Bereich des Normalgewichts oder leicht untergewichtig bist, kann es auch sein, dass Magersucht dein Thema ist. Je mehr der untenstehenden Fragen du mit «Ja» beantwortest, desto mehr spricht dafür, dass du Unterstützung brauchst:**

- Hast du Angst vor dem Zunehmen?
- Hast du das Gefühl, zu dick zu sein?
- Hast du den Wunsch, abzunehmen?
- Spricht dich dein Umfeld darauf an, dass du zu dünn bist?

## Facts zu Magersucht

### Was ist Magersucht?

Magersucht oder Anorexie ist eine Essstörung, bei der du möglichst wenig isst und wiegen möchtest. Die meisten Menschen mit Magersucht sind untergewichtig, es gibt aber auch Normalgewichtige, die das Denken und Verhalten Magersüchtiger zeigen. Man spricht dann von «atypischer Anorexie». Menschen mit Magersucht können auch erbrechen oder Abführmittel nehmen. Der Unterschied zur Bulimie ist, dass Menschen mit Bulimie nicht untergewichtig sind.

### Wer hat Magersucht?

Oft beginnt eine Magersucht in der Pubertät, aber auch ältere Frauen können Magersucht haben. Es gibt auch immer mehr Jungen und Männer, die magersüchtig sind.

### Warum kommt es zu Magersucht?

Jede Person mit Magersucht hat ihre eigene Geschichte. Ganz typisch ist aber, dass die Kontrolle über Essen und Gewicht das Bedürfnis widerspiegelt, die Herrschaft über sich selbst und das Leben zu haben, wo man sich insgeheim überfordert fühlt. Man möchte eigenständig sein und sich selbst behaupten – zum Beispiel gegenüber den Eltern –, fühlt sich aber ziemlich machtlos und abhängig.

### Warum soll der Körper so dünn sein?

Der Abschied von der Kindheit und die Veränderungen des Körpers zur Frau oder zum Mann – das kann überwältigend sein, und manche wachsen ein Leben lang nie richtig in ihren Körper hinein. Das Untergewicht lässt den Körper kindlicher erscheinen und kann als Rebellion gegen das Frausein oder Mannsein gesehen werden. Er widerspiegelt auch das Gefühl, eigentlich (noch) niemand zu sein, wertlos oder unwichtig zu sein. Umgekehrt kann es auch sein, dass man auffallen und sich abheben – jemand ganz spezielles sein – möchte.

- Isst du nach klaren Vorgaben und nicht nach Lust und Laune?
- Kreisen deine Gedanken oft ums (Nicht-)Essen?
- Gibst dir das kontrolliert Essen und Abnehmen ein Gefühl von Stärke, das du nicht aufgeben möchtest?
- Achtest du darauf, nicht mehr als eine bestimmte Kalorienmenge am Tag zu essen?
- Führst du Buch über das, was du isst?
- Kann die Waage deine Stimmung und deinen Tag bestimmen?
- Hast du «Essrituale» – z.B. etwas muss auf eine ganz bestimmte Weise gemacht sein, damit du es isst?
- Kochst du gern für andere, isst dann aber nicht mit?
- Hast du einen Bewegungsdrang und eine körperliche Rastlosigkeit?
- Treibst du viel Sport, um Kalorien zu verbrennen?
- Suchst du Sport und Bewegung, um zu rechtfertigen, dass du etwas essen darfst?

### Warum ist Magersucht gefährlich?

Schnelle Gewichtsabnahme, schweres Untergewicht und schlechte Ernährung sind gefährlich. Magersucht macht dich nicht nur launisch und verletzlich, sie betrifft auch alle deine Organe – du nimmst sozusagen an jedem Organ ab, und das spürt jedes Organ. Auch dein Gehirn: Ab einem gewissen Untergewicht kannst du nicht mehr vernetzt denken. Speziell gefährlich sind die Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem und das Blut. Etwa 10 Prozent sterben an Magersucht – meist an Verhungern, Selbstmord oder Elektrolytungleichgewicht.

### Was sind körperliche Spätfolgen der Magersucht?

Wenn du deine Mens schon hattest, kommt es in der Regel zu Störungen des Menstruationszyklus (das merkst du nur, wenn du keine hormonellen Verhütungsmittel nimmst). Bei Jugendlichen ist die psychosexuelle Entwicklung verzögert. Sobald du wieder zunimmst, erholt sich dein Menstruationszyklus aber. Deine Knochen aber leiden ein Leben lang, insbesondere wenn du die Magersucht in einer Wachstumsphase hattest. Du bekommst dann Osteopenie und Osteoporose.



### Was du tun kannst:

1. Wende dich an eine Beratungsstelle wie die Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen, wenn du vermutest, du könntest Magersucht haben. Je früher, desto besser, auch wenn du noch nicht untergewichtig bist.
2. Hör auf dein Umfeld: Gehäufte Bemerkungen über dein kontrolliertes Essverhalten und dein tiefes Gewicht zeigen dir, dass andere Tatsachen sehen, die du nicht anerkennen möchtest.
3. Wenn du dich gegen fachliche Unterstützung sträubst, weil du Angst hast, du müsstest dann zunehmen, brauchst du umso eher fachliche Unterstützung. Fachpersonen arbeiten mit dir an deiner Angst.
4. Wenn in deinem Umfeld viele nach deiner Nase tanzen, verwendest du dein Essverhalten, um dein Umfeld zu manipulieren. Fachpersonen helfen dir, auf selbstbewusstere Weise mit Menschen umzugehen.
5. Wenn du findest, dein Gewicht und Essverhalten sind das einzige, was du im Griff und unter Kontrolle hast, wird es höchste Zeit, dass dir Fachpersonen helfen, echte Kontrolle über dich und dein Leben zu gewinnen.
6. Wenn du dich immer mehr von anderen zurückziehst, wird die Magersucht wirklich gefährlich. Sie wird so immer wichtiger, und du verarmst völlig. Fachpersonen helfen dir zurück ins Leben.
7. Geh regelmässig zur Ärztin. Die körperlichen Begleiterscheinungen deines Essverhaltens und der Gewichtsabnahme können sonst sehr gefährlich werden. Fachstellen können dir geeignete Ärzte empfehlen.
8. Such Möglichkeiten der lustvollen Bewegung und des lustvollen Erlebens deines Körpers. Das ist die beste Methode, (wieder) in ihn hineinzufinden. Auch eine Körpertherapie kann helfen.

# AES

Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen  
Prävention. Information. Beratung.  
Feldeggstr. 69, 8032 Zürich

info@aes.ch  
beratung@aes.ch  
www.aes.ch



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera  
Health Promotion Switzerland