

«Auch Männer sollen einem Körperideal entsprechen»

Es ist bekannt, dass Bilder von Topmodels bei jungen Frauen Essstörungen auslösen können.

Die Experten der Privatklinik Aadorf weisen im Gespräch mit «Fokus Men's Interests» aber darauf hin, dass viele Männer ebenso einem medial vermittelten Körperbild nahekommen.

Gehört das Thema Essstörungen bei Männern immer noch zu den Tabu-Themen?

Essstörungen werden noch immer primär mit jungen Frauen assoziiert. Das Vorkommen ist zwar in dieser Gruppe auch am höchsten, aber auch Männer verspüren den Druck, einem Körperideal zu entsprechen. Sie befinden sich ebenso in einem Spannungsfeld zwischen ständiger Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln mit vielen Kalorien, einem bewegungsarmen Lebensstil und einem unrealistischen Schönheitsideal. Jedoch fällt es Männern oft schwerer, zuzugeben, dass sie mit dem Aussehen ihres Körpers nicht zufrieden sind. Sie befürchten, dann als verweiblicht oder als homosexuell zu gelten. Die Beschäftigung mit dem Aussehen und Bemühungen, das äussere Erscheinungsbild zu optimieren, ist bei Frauen deutlich akzeptierter. Männer sollen zwar auch gut aussehen, aber man soll ihnen ihr Bemühen nicht anmerken.

Essstörungen werden bei Männern seltener diagnostiziert wie bei Frauen, richtig? Sind die Symptomatik und Verlauf der Krankheit trotzdem ähnlich wie bei Frauen?

Bei Frauen deutlich häufiger sind die Anorexia Nervosa (Magersucht) und die Bulimia Nervosa (Ess-Brech-Sucht), wo das Verhältnis Frauen zu Männer 10:1 beträgt. Bei der Binge-Eating-Störung (Essanfallsstörung) ist das Verhältnis ausgeglichener (3:2), wobei auch hier Männer deutlich seltener eine Behandlung aufsuchen. Körperbild- und Essstörungsprobleme zeigen sich bei Männern häufiger im Rahmen von exzessivem, meist muskelaufbau-orientiertem Fitnesstraining. Damit sind meist auch rigide Ernährungsformen verbunden. Wird dieser Lebensstil zu einem den Alltag beherrschenden Thema, begleitet von ständigem Stress und Ängsten, redet man heute von einer «Muskeldysmorphie». Gemeinsam ist den meisten betroffenen Männern und Frauen eine starke Beschäftigung mit Gedanken rund um Lebensmittel, die Nahrungsaufnahme, Figur und Gewicht.

Bei jungen Männern stehen heutzutage die körperliche Fitness und der Muskelaufbau stark im Vordergrund. Haben Sie dadurch viele junge Patienten?

Wir haben es hier tatsächlich in gewisser Weise mit einem neuen, eher männlich-dominierten Krankheitsbild zu tun. Bisher zeigt sich das jedoch nicht bei den Patienten, die wir behandeln. Einerseits steht die Aufklärung über das Krankheitsbild noch am Anfang, andererseits hemmen Scham und Angst viele Betroffene, sich professionelle Hilfe zu holen. Häufiger in der Behandlung sind Männer mit Essstörungen, die mit starkem Übergewicht (Adipositas) einhergehen.

Ist die Orientierung an übertriebenen Schönheitsidealen, die das eigene Erscheinungsbild als unakzeptabel erscheinen lassen, auch bei Männern ein grosses Thema?

Ja. Seit bald 40 Jahren erleben wir einen zunehmenden medialen Druck auf das männliche Körperbild. Bilder von nackten Männerkörpern werden seit den 80er-Jahren nicht nur häufiger gezeigt, sondern auch muskulöser und gleichzeitig definierter abgebildet. Es entsteht eine grosse Selbst-Ideal-Diskrepanz, der Durchschnittsmann nimmt sich mit hoher Wahrscheinlichkeit als defizitär wahr. In Medien wird das Ideal repetitiv präsentiert und zudem suggeriert, dass es mit den richtigen Mitteln erreichbar ist: das richtige Fitnessprogramm, die korrekte Ernährung, die passende Kleidung.

Was halten sie von dieser Entwicklung? Wie kann man als junger Mensch unter dem «Druck der Masse» trotzdem noch eine normale Einstellung zum Essen haben?

Es geht nicht nur um das Essen alleine. In der Präventionsarbeit zeigen wir jungen Leuten auf, dass «sich wohl fühlen im Körper» nicht nur aus dem Essverhalten, sondern auch aus der körperlichen Bewegung und der

psychischen Gesundheit besteht. Alle drei Faktoren sind wichtig, um eine positive Einstellung zum eigenen Körper zu entwickeln. Gerade bei jungen Leuten richten wir in der Präventionsarbeit zudem einen zusätzlichen Fokus auf Medienkompetenz. Junge Menschen sollen manipulierte Bilder erkennen und sich des eigentlichen Zwecks der Bilder bewusst sein.

Magersucht, Bulimie oder auch das sogenannte Binge-Eating - was tritt bei Männern am häufigsten auf?

Die Binge-Eating-Störung tritt am häufigsten auf, nämlich bei bis zu zwei Prozent der männlichen Bevölkerung. Unkontrolliertes Essen, ein typisches Symptom dieser Störung, kann einerseits erklärt werden als Versuch zur Emotionsregulation. Andererseits entstehen Essanfälle auf der Basis eines rigiden Essverhaltens mit vielen Verboten und Geboten, die sich Männer mit starker Orientierung auf Fitnesslifestyle auferlegen. Nebst starkem Fokus auf das Körperbild (Figur, Gewicht) ist eine verzerrte Körperwahrnehmung ein häufiges Symptom. Betroffene mit einer Muskeldysmorphie erblicken stets einen zu schmächtigen und zu wenig definierten Körper im Spiegel.

Haben Sie an der Privatklinik Aadorf einen speziellen Behandlungsansatz?

Der Behandlungsansatz an unseren hoch spezialisierten Institutionen basiert auf einem Modell, das davon ausgeht, dass viele Faktoren zu Körperbild- und Essstörungen beitragen. Die Privatklinik Aadorf (stationäres und ambulantes Angebot), das Zentrum für Psychotherapie der Universität Fribourg (ambulant) und das Adimed Winterthur (ambulant) bieten deshalb modulare Angebote an, welche die Bereiche Ernährung, Bewegung und Körperbild, aber auch assoziierte Problembereiche wie Stimmungsregulation und interpersonelle Themen miteinbeziehen.



Dr. med. Stephan Trier, M.H.A.
Klinik- und Ärztlicher Direktor, Privatklinik Aadorf
s.trier@klinik-aadorf.ch



Dr. phil. Andrea Wyssen
Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie,
Universität Fribourg & Privatklinik Aadorf
andrea.wyssen@unifr.ch



lic. phil. Roland Müller
Zentrum für Adipositas- und Stoffwechselmedizin Adimed
Winterthur & Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah (PEP),
roland.mueller@pepinfo.ch