

Mit Fitness in die Magersucht



Buben und junge Männer leiden zunehmend unter Trainingszwang und Essstörungen

Nadja Pastega, Fabienne Riklin

Bern Er war zehn Jahre alt. Und viel zu dünn. Es fing harmlos an, mit etwas Gymnastik zu Hause. Dann steigerte er die Dosis. Zum Schluss trainierte er jeden Tag mindestens eine Stunde - Kraftübungen, Gewichte heben, Seilspringen, Joggen. Im Internet bestellte er Präparate zum Muskelaufbau. Schliesslich wog der 1,30 Meter grosse Primarschüler noch 25 Kilogramm. Normal wären über 30 Kilo.

Unter einem Trainingszwang litt auch ein 15-jähriger Teenager, der als Patient im Kompetenzzentrum für Essstörungen des Spitals Zofingen AG behandelt werden musste. «Neben den Turnstunden in der Schule trainierte er zu Hause stundenlang, hob Gewichte, machte Push-ups», sagt Chefärztin Bettina Isenschmid. «Am Schluss hielt er es keinen Tag mehr aus, ohne sich zu bewegen.»

Knaben und Jugendliche, registrieren Mediziner, leiden immer häufiger unter einer Fitnesssucht. «Das ist oft kombiniert mit einer Essstörung», sagt Isenschmid. «Die Überbesorgnis, dass der Körper zu wenig wohlgeformt oder nicht muskulös genug sei, hat bei Buben und jungen Männern zugenommen.» Besonders betroffen mache die Fachleute, «dass bei Knaben in Kliniken die klassische Magersucht vermehrt beobachtet wird».

Untergewicht: Gleich viele Mädchen wie Buben betroffen

Das kann Isabelle Herter-Aeberli vom Departement Gesundheitswissenschaften und Technologie der ETH Zürich statistisch belegen. Sie hat die Gewichtsdaten von über 2200 Kindern aus der ganzen Schweiz im Alter zwischen sechs und zwölf Jahren analysiert. Die noch unveröffentlichten Resultate aus den Jahren 2017 und 2018 zeigen: 1,4 Prozent der hiesigen Kinder sind untergewichtig, Buben und Mädchen sind gleich häufig betroffen. Auf die Primarschüler der ganzen Schweiz umgerechnet, entspricht das über 9000 Kindern, die zu wenig Gewicht auf die Waage bringen.

Ähnlich sehen die Auswertungen von Gesundheitsförderung Schweiz aus. Die Stiftung hat den Body-Mass-Index (BMI)

von Buben aus der Volksschule in Bern, Basel und Zürich ausgewertet. Im Schuljahr 2017/18 hatten demnach 0,7 Prozent der männlichen Unter- und Mittelstufenschüler sowie 1,2 Prozent der Oberstufenschüler ein problematisches Körpergewicht - sie waren zu leicht.

Magersucht sei gerade bei jüngeren Kindern keinesfalls nur eine weibliche Erkrankung mehr, sagt Dagmar Pauli, Chefärztin Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universitätsklinik Zürich. Unter den zehn- bis zwölfjährigen Patienten, die sie letztes Jahr behandelte, waren gleich viele Buben wie Mädchen. «Je jünger die untergewichtigen Kinder sind, desto ausgeglichener ist das Geschlechterverhältnis», sagt Pauli.

Zudem würden heute immer jüngere Kinder an Magersucht leiden. Bei den Buben erkranken oft nicht jene, die ein paar Kilos zu viel auf den Rippen haben, sondern Knaben mit Normalgewicht, sagt Pauli. Sie reduzieren die Nahrung, um schlank zu sein, und wollen gleichzeitig mit Hanteln, Springseilen oder Joggen Muskeln aufbauen. Mit geringem Erfolg: Buben sind zu jung für Muckis, denn es fehlt ihnen das Testosteron.

Sport in jungen Jahren sei durchaus gesund, sagt Chefärztin Pauli, «aber nicht, um den Körper zu modellieren». Buben sollten weder joggen noch ins Fitnessstudio gehen, sondern Sport in der Gruppe ausüben, wo der Fun-Faktor überwiegt, etwa Unihockey, Judo oder Tennis. «Bewegung soll Spass machen und keine Schinderei sein.» Und vor allem: Für die körperliche und seelische Entwicklung ist es wichtig, dass die Kinder genug essen.

Doch heute läuft es oft andersherum. Experten wie Pauli führen das auf die Gespräche am Familientisch zurück. Die heutigen Eltern seien bereits selber mit dem Schönheits- und Schlankheitsdruck aufgewachsen und würden ihn jetzt weitergeben, nicht nur an die Töchter, sondern auch an die Söhne, sagt Pauli. «Das ist fatal.»

Schon Primarschüler haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie in ein Stück Kuchen beissen, und wollen die Kalorien mit Joggen und Krafttraining gleich wieder wegtrainieren. Schutz könnten Altersvorschriften in den Fitnessstudios bieten. Doch einheitliche Richtlinien fehlen. Bei Activ Fitness dürfen Jugendliche ab 16 trainieren, mit Einwilligung der Eltern. Bei Kieser Training ist eine Körpergrösse von mindestens 1,50 Meter massgebend. Wer kleiner ist, muss draussen bleiben.

Einrichtungen gegen die Trainingssucht fehlen

Werbung und Fitnesswahn in den sozialen Medien setzten heute den Massstab. «Der Fitness-Lifestyle, der auf Instagram propagiert wird, erhöht den Druck auf das eigene Körperbild», sagt Roland Müller, Psychologe am Berner Inselspital. «Jungs und Männer reagieren darauf oft so, dass sie ihren Körper als zu wenig muskulös wahrnehmen. Dann fangen sie an, exzessiv zu trainieren.»

Der Psychologe arbeitet bei der Fachstelle Pep (Prävention Essstörungen Praxisnah), die dem Inselspital angeschlossen ist. Müller behandelt junge Männer, die jede Woche fünfmal ins Fitnesscenter gehen und zweimal zum Joggen. Sie leiden am Wahn, zu viel Körperfett zu haben. Und eifern ihren Vorbildern aus der Bodybuilder-Szene nach, die im Netz posieren. «Es braucht mehr Aufklärung», sagt Müller. «Man muss den Leuten klarmachen, dass Fitness ab einem gewissen Punkt nicht mehr gesund ist.»

Je später eine Suchterkrankung entdeckt wird, desto schwieriger ist sie zu behandeln. Das gilt auch für zwanghaftes Trainieren und manisches Kalorienzählen. Auf der psychosomatisch-psychiatrischen Therapiestation des Kinderspitals Zürich werden junge Patienten mit Magersucht behandelt. «Sie kommen aus allen sozialen Schichten», sagt Oberärztin Anna Tholen. «Oft haben sie einen langen Leidensweg hinter sich, bevor sie in die Klinik kommen.»

Essenszeiten, Freizeit, Sport: Am Kinderspital ist alles streng geregelt. Das Handy wird bewusst nur nachts eingezogen. «Die Jugendlichen müssen den Umgang mit den ständig präsenten Bildern von vermeintlich perfekten Körpern lernen», sagt Tholen.

Fitness-süchtige müssen behandelt werden wie Spielsüchtige: mit dosiertem Entzug. Doch dafür ist man schlecht gerüstet, sagt die Aargauer Ärztin Bettina Isenschmid: «Einrichtungen mit spezifischen Programmen gegen die Trainings-sucht fehlen in der Schweiz.»

Gegen Fitness-sucht hilft nur dosierter Entzug - auch in ganz jungen Jahren
Foto: Image Broker/Getty Images

© SonntagsZeitung. Alle Rechte vorbehalten.