

Buchtipps: „Essstörungen“

Essen macht nicht nur satt. Essen ist ein Genuss. Dafür hat die biologische Evolution gesorgt, sie sichert so die lebenswichtige Nahrungsaufnahme. Aber gerade in reichen Ländern und wohlhabenden Schichten ist das Verhältnis zum Essen oft gestört: Viele plagen sich mit Diäten, manche essen bedrohlich wenig, erbrechen das Gegessene oder leiden unter Ess-Anfällen. Der neue Ratgeber „Essstörungen“ erklärt, durch welche seelischen Probleme die Nahrungsaufnahme entgleisen kann und was Betroffene und ihr persönliches Umfeld machen können.

In Deutschland hat jedes fünfte Kind im Alter von 11 bis 17 Jahren Symptome einer Essstörung, darunter sind doppelt so viele Mädchen wie Jungs. Noch. Denn zunehmend mehr männliche Jugendliche probieren Diäten aus, berichten von Essanfällen, Erbrechen oder Missbrauch von Abführmitteln.

Der Ratgeber der Stiftung Warrentest vermittelt anschaulich die ersten Anzeichen von Magersucht, Bulimie und der „Binge Eating“-Störung (Fressanfälle) und macht deutlich, dass Betroffene ein aufmerksames Umfeld brauchen: Möglichst früh sollten ihre Angehörigen, der Freundeskreis, Lehrerinnen oder Lehrer

Warnzeichen beachten und „Hilfen holen“. So lautet einer der lebensnahen Ratschläge der Buchautorin Anke Nolte, der es immer wieder gelingt, Klarheit zu reden: „...schleppen Sie ihr Kind zur Not auch gegen dessen Willen zum Arzt oder in die Beratungsstelle“ (S.19).

Welche teilweise anonymen Anlaufstellen es im Internet und per Telefon gibt, steht in „Essstörungen“ natürlich auch – und wer möchte, kann mit einer Check-Liste sein Essverhalten überprüfen. Das letzte Kapitel widmet sich der Prophylaxe, denn eine Essstörung droht insbesondere Menschen, die sich in ihrem Körper und in ihrem Leben nicht wohlfühlen. Und das kann man ändern: Es geht unter anderem darum, dem Diätwahn zu widerstehen, ein gerade in der Pubertät wackeliges Selbstwertgefühl zu stärken und die von Medien propagierten Dünnhheits-Ideale zu hinterfragen. Keine leichte Aufgabe, wenn eine Gesellschaft ein Höchstmaß an Leistung und Selbstkontrolle verlangt.

Strikte Selbstkontrolle ist nämlich eines der Persönlichkeitsmerkmale, die bei magersüchtigen Menschen auffallen: „Diese Kontrolle gibt ihnen das Gefühl, eigenständig und unabhängig zu sein und alles im Griff zu haben. Sie sind oft sehr leistungsorientiert, sehr pflichtbewusst und ausgestattet mit einem ausgeprägten Ordnungssinn ...“ (S. 34). Wer an Magersucht (Anorexia nervosa) leidet, mag vielleicht an den hohen Anforderungen in Schule oder Beruf verzweifeln, er beherrscht aber seinen Hunger



und seinen Körper – mit fatalen Folgen. Außer vorübergehenden hormonellen Störungen können Herz und Nieren nachhaltig Schaden nehmen. Und die Selbstwahrnehmung täuscht: Betroffene empfinden sich viel dicker als sie sind. Das verführt zu weiterem Hungern und kann bei Anorexia nervosa in einen lebensbedrohlichen Zustand münden. Der muss von Fachleuten in einer spezialisierten Klinik behandelt werden.

Weniger bedrohlich ist eine Bulimie-Erkrankung, bei der Essanfälle mit Erbrechen abwechseln. Und Menschen mit heftigen Essanfällen („Binge Eating“) leiden vor allem unter ihrem Übergewicht.

Auf die Frage, wie es zu solchen Störungen kommt, gibt es keine

einfache Antwort. Vieles spielt zusammen, viele Überlegungen sind hypothetisch. Das gilt auch für die Rolle der Vererbung und Daten aus der Hirnforschung. Der Ratgeber hätte hier kritischer informieren können.

Sehr deutlich beschreibt Anke Nolte, warum es im Familienkreis keine Schuldzuweisungen geben darf, wenn etwa der Sohn

oder die Tochter eine Essstörung hat. Wichtig sind offene Aussprachen, frühe Hilfestellungen – die das Buch bereit hält – und erprobte Behandlungskonzepte aus der Psychotherapie. Der Stellenwert von Medikamenten wie Antidepressiva und Neuroleptika wird als sehr gering veranschlagt.¹ Sie können eine vorübergehende Stütze der Therapie sein, „heilen“ aber einen magersüchtigen Ju-

gendlichen nicht. Dazu bedarf es vor allem psychotherapeutischer Unterstützung.

Nolte A (2013) Essstörungen. Hilfe bei Anorexie, Bulimie und Binge-Eating. Berlin: Stiftung Warentest 160 S., 18,90 €

1 Was die Einschätzung des Durchfall erzeugenden Orlistat bei Binge-Eating angeht, urteilt GPSP kritischer als die Stiftung Warentest (GPSP 4/2009 S. 16)

Kolostrum

Werbung und Wahrheit

Kolostrum- oder Colostrum-Produkte sollen die Immunabwehr des Körpers steigern können. Beworben werden die Mittel insbesondere für Patienten mit eingeschränkter Abwehrsituation, wie sie oft während Krebsbehandlungen auftritt. Es gibt aber es keinen wissenschaftlichen Beweis für eine verbesserte Immunabwehr durch die teuren, selbst zu zahlenden Produkte.

Als Kolostrum, Vormilch oder Erstmilch wird das Sekret der Milchdrüsen bezeichnet, das in den ersten Stunden bis Tagen nach der Geburt austritt. In Deutschland enthalten Kolostrum-Produkte in der Regel die Erstmilch von Kühen.

In der Tat weist diese Erstmilch kurz nach der Kalbung einen relativ hohen Gehalt an Immunglobulinen und einigen anderen Botenstoffen auf. Immunglobuline gehören zu den körpereigenen Abwehrstoffen, die für das unreife Immunsystem des Neugeborenen wichtig sind. Das ist aber schon alles, was sich als Argument für den Kauf von Kolostrum-Produkten sagen lässt. Die wissenschaftliche Literatur enthält keine Studie, die eine günstige Wirkung bei Patienten mit einer Abwehrschwäche nachweist.

Das ist auch nicht verwunderlich: Immunglobuline sind große Eiweiße, die beim Erwachsenen im Magen zersetzt werden und

daher nicht als intakte und funktionsfähige Moleküle in den Blutkreislauf gelangen.

Selbst die Kolostrum-Anbieter, die das Lebensmittel als Kau-tablette, pulvergefüllte Kapsel oder in Fläschchen vertreiben, scheinen von der Wirksamkeit nicht überzeugt zu sein. Auf der Internet-Präsentation eines zufällig ausgewählten Anbieters findet sich der Hinweis:

„Colostrum Produkte sind keine Heilmittel im Sinne des Arzneimittelgesetzes! Die auf dieser Seite bereitgestellten Informationen sind ausschließlich informativ und sollen nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung verstanden werden. Sie sind weder Heilaussagen oder Heilversprechen im rechtlichen Sinn, noch sind sie als solche zu verstehen.“¹ Dass Kolostrum-Produkte keine Heilmittel im Sinne des Arzneimittelgesetzes sind, bedeutet, dass sie ohne behördliche Zu-



lassung am Markt sind. Weder ihre Wirksamkeit noch ihre Sicherheit muss amtlich geprüft werden. Sie zählen zu den „sonstigen Stoffen“ in Nahrungsergänzungsmitteln, die bisher in der EU überhaupt nicht durch einheitliche Verordnungen geregelt sind (GPSP 2-2006 S. 10). Wir raten von diesen Produkten ab (Kosten je nach Anbieter zwischen 5 und 90 Euro monatlich) – auch wenn sie mit „Bio“ oder „Made in Germany“ beworben werden!²

1 www.kolostrum-kolostrum.net (Aufruf 24.4.2013)

2 www.bestvital-produkte.de/shop/angebot/kolostrum_colobons.html