



LINKTIPPS

:: **www.aok.de:** Im Ratgeberforum „Ernährung“ in der Rubrik „Leistungen & Service“ können Sie Experten um Rat fragen und sich mit anderen Usern austauschen.

:: **www.dge:** Jede Menge Infos rund um gesunde Ernährung und Gewicht gibt es auf den Seiten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

:: **www.bzga-essstoerungen:** Bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gibt es Infos und Materialien zum Thema Ernährung und Essstörungen.

Schattenseite des Dünnseins

Egal, was sie essen, sie nehmen einfach nicht zu. Dabei finden viele UNTERGEWICHTIGE ihren dünnen Körper alles andere als schön. Umso nerviger ist es, wenn andere ständig glauben, sie seien essgestört. :: Text: Anna Kroner :: Foto: wdv/Janin Stötzner

Mit 16 Jahren hat Marie* aufgehört, sich zu wiegen. Ob sie zu- oder abnimmt, merkt sie nur noch daran, ob ihr Hosenbund etwas spannt oder ein wenig lockerer sitzt. Aber mehr als ein paar Gramm sind es bestimmt nicht. Dass ihr plötzlich eine Jeans nicht mehr passt, das gab es noch nie. „Das wäre mein Traum!“, sagt die 27-Jährige. Denn selbst die angesagten superengen „Slim-Fit“-Jeans schlabbern an Marias schmalem Körper. „Ich kann essen, was ich will und nehme nicht zu“, sagt sie. Andersherum geht es schneller. Kaum hat sie ein bisschen Stress im Büro oder Ärger mit der Freundin, rutscht die Hose. Dabei denkt man: Noch dünner geht nicht!

:: Eine Frage der Gene Marias Oberarm lässt sich beinahe mit einer Hand umschließen und durch ihre zierliche Figur wirkt sie fast wie ein Mädchen. 46 Kilogramm wiegt sie, schätzt Marie. Das zumindest zeigte die Waage bei ihrem letzten Arztbesuch an. 1,75 Meter ist sie groß. Medizinisch gesehen ist sie untergewichtig. Denn ihr daraus errechneter Body-Mass-Index (BMI), also ihre Körpermassenzahl, liegt bei 15. 18,5 gilt gerade noch als normal, wer darunter liegt, ist zu dünn. In Deutschland sind das knapp zwei Millionen Menschen. Häufig Alte, Kranke, Kinder und Essgestörte. Dabei sind deutlich mehr Frauen als Männer betroffen, vor allem in der Altersgruppe zwischen 14 und 29 Jahren.

Wie Marie. „Schon in der Grundschule hatte ich beim Armvergleich den dünnsten“, sagt sie. Damals war ihr das egal. Erst in der Pubertät wurde ihr Gewicht zum Problem. Plötzlich schoss sie in die Höhe – blieb aber immer die Dünnste. „Wenn ich damals in den Spiegel sah, fand ich mich richtig dürr“, sagt Marie. Sie zog sich zurück, verbrachte ganze Tage allein auf ihrem Zimmer, kam nicht einmal zum Essen herunter. Ihr war sogar der Appetit vergangen. Weil sich ihre Eltern Sorgen um sie machten, schickten sie Marie zum Arzt. Als gesundheitlich alles okay war, sogar zum Psychologen.

„Der vermutete sofort eine Essstörung“, sagt Marie. „Dabei konnte ich mir nie vorstellen, dass man noch mehr abnehmen will, wenn man schon so dünn ist wie ich!“ Mit dem Vorurteil hat sie noch heute zu kämpfen. Stochert sie beim Essen im Gemüse herum oder geht danach aufs Klo, denken viele, dass sie entweder hungert oder sich gleich erbrochen hat. Schon oft fragten Kollegen oder Bekannten, ob sie Probleme mit dem Essen hat. „Ich habe es satt, dass ich meine Figur dauernd kommentieren muss“, sagt Marie.

:: Dick und dünner Schlanksein ist Dauerthema. Die Hälfte der deutschen Erwachsenen kämpft mit Übergewicht. Der BMI-Rechner sagt uns, ob unser Gewicht „normal“ ist. Die Werbung vermittelt uns, dass schön und schlank gleichzeitig erfolgreich ist. Unzählige Diät-Ratgeber

wollen beim Abnehmen helfen. Wer dick ist, gilt als undiszipliniert. Aber ist jemand schlanker als schlank, scheint es vielen auch nicht zu passen. Dabei entspricht Marie eigentlich dem Schönheitsideal: Zierlicher Körper, flacher Bauch, schlanke Beine, eine Kleidergröße von 32/34. Damit passt ihr die amerikanische „Size Zero“, für die viele weibliche Hollywood-Stars sogar hungern, um sie tragen zu können. „Mit deinen Beinen würde ich nur noch Hotpants tragen“, meinte neulich eine Arbeitskollegin. Doch wenn sich Marie in der Umkleidekabine im Spiegel betrachtet, sieht sie nur zwei dünne Stelzen. Aber es ist nicht nur das: Als Badminton-Trainerin fehlen ihr einfach oft die Ausdauer und die Kraft.

„Iss doch einfach mehr“, lautet der simple Ratschlag. Aber egal, wie viel Marie reinhaut, mit dem Zunehmen will es nicht klappen. Selbst wenn sie all die Kalorienbomben verdrückt, die sich die meisten von uns verkneifen. „Haufenweise Schokoriegel, Sahnetorte oder Pizza zu vertilgen ist keine geeignete Methode“, sagt Birgit Wulff, Ernährungsberaterin aus Hamburg. Vor knapp einem Jahr suchte Marie bei der Expertin Rat. Zuvor hatte ein Arzt noch mal abgeklärt, dass auch tatsächlich keine Schilddrüsenüberfunktion, Darmerkrankung oder andere Krankheit für ihr Untergewicht verantwortlich ist. So konnte Birgit Wulff davon ausgehen, dass Marie an einer erblichen Anomalie leidet. Mit einer gezielten Ernährungsumstellung konnte Birgit Wulff Marie helfen. Um genau festzustellen, wo noch Kalorien ergänzt werden können oder zu sehr gespart wurde, musste die junge Frau über eine Woche ein Ernährungsprotokoll führen. Mithilfe der Aufzeichnungen konnte die Oecotrophologin anschließend Marias Ernährung optimieren.

:: Es geht auch mehr „Untergewichtige müssen mehr Energie, also Kalorien, aufnehmen als der Körper benötigt“, so Birgit Wulff. „Dabei kommt es auf die richtige Zusammenstellung aus Kohlenhydraten, Fetten, Eiweißen, Vitaminen und Mineralstoffen und einem optimierten Mahlzeitenrhythmus an.“ Das bedeutet: Getreideprodukte, Obst und Gemüse, Fleisch und Fisch, Milchprodukte und ab und zu etwas zum Naschen im 3-4-Stunden-Takt. Eigentlich gilt das auch für Normalgewichtige. Nur bei Marie darf es von allem etwas mehr sein.

Marie versucht sich seitdem an die Tipps zu halten. Und hat auch schon etwas zugenommen. Zwar träumt sie immer noch davon, die 50-Kilo-Marke zu knacken, doch sie weiß auch: Eigentlich ist alles okay – trotz Untergewicht. „Es gibt keinen Grund, sich so viele Gedanken darüber zu machen, wie viel ich wiege“, sagt sie. „Schließlich werde ich von vielen gemocht, weil ich bin, wie ich bin.“

* Name von der Redaktion geändert