

Nur Haut und Knochen –Wenn Männer magersüchtig sind

21.1.2020 um 22:15 Uhr ZDF 37 Grad

Instagram: ZDF37Grad Facebook: ZDF37Grad

Essstörungen gelten als Frauenkrankheit. Doch mindestens jeder zehnte Betroffene ist ein Mann. Elija (19) und Markus (32) wollen endlich frei werden von ihrer Magersucht. Gelingt es ihnen?

Magersucht bei Männern: Das gibt es doch gar nicht. Das haben 14-jährige Mädchen, die aussehen wollen wie Heidi Klum. Aber ich doch nicht! Das sagt der 32jährige Christian als sein Arzt ihn mit der Diagnose Anorexie konfrontiert. Dann hört er von der Selbsthilfegruppe für Männer mit Essstörungen „pappsatt“ der „Werkstatt Lebenshunger“ in Düsseldorf und erfährt wie viele Männer betroffen sind.

Meist bricht die Magersucht in der Pubertät aus, aber auch Erwachsene erkranken. Markus war 26, als es mit dem gefährlichen Hungern losging.

Er studierte in Münster, wollte Lehrer werden, als er mit Ausdauersport begann, um muskulöser auszusehen. Parallel dazu wollte er sich gesünder ernähren. Was als Hobby begann, wurde in kürzester Zeit zu einem Zwang. Er konnte nicht mehr aufhören zu hungern, zu joggen. Alles drehte sich nur ums Nichtessen. Markus magerte auf 38 Kilogramm ab, bei einer Größe von 1,94 Meter, und wäre fast gestorben. Entgegen aller Prognosen der Ärzte hat er überlebt. Nach seinem letzten langen Krankenhausaufenthalt in der Uniklinik Bochum unter der Leitung von Professor Stephan Herpertz und einem Jahr intensiver Therapie in der Wohngemeinschaft von „Via Anni“ darf er in eine Therapiewohnung der Einrichtung umziehen. Dort muss er sich selbst versorgen und das Alleine-Leben üben, ist aber in engem Kontakt mit einem Ernährungsbetreuer und Therapeuten von „Via Anni“. Hilfe findet er auch bei der Männerselbsthilfegruppe „pappsatt“ deren Leiter Michael seine Anorexie erfolgreich überwunden hat und den anderen Männern Hoffnung gibt, das Gesundwerden möglich ist. Markus will seine Krankheit nicht mehr verstecken. Er macht mit bei einem Fotoprojekt der Künstlerin Mafalda Rakos, die sich seit vielen Jahren mit Essstörungen auseinandersetzt. Für „A story to tell“ begleitet sie Männer, die betroffen sind und erzählt mit interessiertem, originellen Blick deren Geschichten und sie reflektiert den gesellschaftlichen Einfluss auf Essstörungen.

Die Wahrnehmung von Essstörungen ist einfach sehr stark immer noch mit Essen verbunden, mit Körper, mit natürlich dem Schönheitsideal. Und das sind alles wichtige Faktoren, sage ich, aber es ist eben nur so die Spitze des Eisbergs.

Ich glaube schon, dass es einfach zeigt, dass der Druck extrem groß ist, dass der Leistungsdruck extrem groß ist, wir müssen uns darum kümmern, dass wir die besten, schönsten, tollsten, perfektesten Leute sind. Alle haben so starke auch Selbstzweifel, es ist niemand sich selbst irgendwie gut genug. Und ich finde da kann man kritisch drüber nachdenken, warum das so ist.

Markus will sein Leben zurück, weiter zunehmen, wieder reisen, Freunde treffen, irgendwann auch wieder arbeiten. Wird er allein klarkommen?

Warum manche Menschen an einer Essstörung erkranken und andere nicht, kann bis heute nicht vollständig beantwortet werden. Inzwischen weiß man zumindest, dass mehrere Faktoren eine Rolle spielen: Gene, Hormone, psychische Probleme und gesellschaftliche Einflüsse. Der 19-jährige Elija aus der Nähe von Siegen war 16, als er Instagram und YouTube für sich entdeckte. Heute weiß er, dass die Fotos und Videos ein Idealbild entworfen haben, das für ihn als sportlichen, aber kräftig gebauten Jungen eigentlich nicht zu erreichen war: *Ich hatte vorher kein Schönheitsideal von Männern oder Jungen. Das fing erst an, sich zu entwickeln. Und für mich war es dann 'muskulös und dünn'. Und beim nächsten Essen, beim nächsten Gang ins Fitnessstudio übernimmt man das, und dann merkt man nach einiger Zeit, oh, es funktioniert echt.* Elija trainiert jeden Abend im Fitnessstudio, später auch noch morgens vor der Schule und manchmal sogar in den Freistunden. Parallel dazu isst er immer weniger, wird immer schwächer. Und macht dennoch weiter, quält sich an den Maschinen im Studio. Bis er bei einem Sportfest in der Schule, auf das er sich sehr gefreut hat, merkt, dass er gar keine Kraft mehr hat. Da wird Elija klar, dass es so nicht weiter gehen kann und er stellt sich der Krankheit. In der ambulanten Therapie der Einrichtung „LaVie“ in Siegen erhält er Hilfe in Form von Gesprächen, Yoga, Kochtraining und Kunsttherapie. "37" begleitete Elija und Markus ein Dreivierteljahr bei ihrem Versuch, wieder gesund zu werden.