

Pressemitteilung

Fitter, dünner, auftrainierter:

Essstörungen bei Männern auf dem Vormarsch

ROHRBACH. Viele Burschen und Männer leiden darunter, dem vielfach verbreiteten perfekten Körperbild nicht zu entsprechen. Oft erkennen Betroffene und ihr Umfeld gar nicht, dass sich hinter ihrem veränderten Essverhalten und exzessivem Sporteln eine Essstörung verbirgt. *„Essstörungen gelten nach wie vor als typisch weiblich, daher scheuen sich viele Männer umso mehr, sich eine solche einzugestehen“*, nennt OÄ Dr.ⁱⁿ Renate Hagenauer, Fachärztin für Innere Medizin im Klinikum Rohrbach, einen Grund, warum die Erkrankung häufig nicht erkannt wird.

Wenngleich Burschen und Männer mit einem Anteil von zehn Prozent weitaus seltener von Essstörungen betroffen sind als Frauen und Mädchen, nimmt ihr Anteil vor allem bei den Jungen dramatisch zu. 2018 landeten um ganze 60 Prozent mehr Burschen im Alter von 12 bis 17 Jahren wegen einer Essstörung im Krankenhaus als im Jahr 2008. Aber auch bei erwachsenen Männern ist ein deutlicher Anstieg zu beobachten.

Männliche Essstörungen fallen oft nicht auf

„Zum Schamgefühl und zum Status als Tabuthema kommt bei männlichen Essstörungen dazu, dass sie oft von geradezu exzessiver Sportausübung begleitet werden“, sagt die Fachärztin OÄ Dr.ⁱⁿ Renate Hagenauer. Besonders zu beobachten ist das bei sehr körperbetonten Sportarten wie Krafttraining, Kampfsport, Turnen, Skispringen oder Ballett. Für manche steht vor allem das Schlanksein im Vordergrund, für andere das Auftrainieren von Muskelmasse.

„Sport dient dann weniger der Freude an Bewegung, sondern vielmehr dem gezielten Kalorien- und Fettabbau oder Muskelaufbau, auch zwischen Essattacken. In der Regel nehmen Betroffene ihren eigenen Körper ganz anders wahr als Außenstehende.“

„Binge Eating“ besonders verbreitet

Etwa acht Prozent der Männer mit Essstörungen leiden unter einer Magersucht, etwa 15 Prozent unter einer Bulimie. Besonders verbreitet bei Männern ist aber das sogenannte „Binge Eating“ mit rund 20 Prozent. Dabei kommt es zu regelmäßigen Essattacken, oft mehrmals die Woche. Aus Angst vor Übergewicht flüchten sich auch hier viele Betroffene in den exzessiven Sport und es kann zu einer sogenannten „Sport-Bulimie“ kommen.

Anzeichen einer Essstörung erkennen

Weil viele Betroffene ihre Essstörung selbst nicht sehen, sind FreundInnen und Familie umso mehr gefragt. *„Äußern können sich Essstörungen in einem veränderten Essverhalten, einer massiven Ab- oder Zunahme von Gewicht oder einem ausgeprägten Muskelaufbau, manchmal auch mit dem Missbrauch von Substanzen“*, klärt die Internistin auf. *„Und häufig gehen sie mit Depressionen und Ängsten einher, auch mit Verhaltensänderungen oder gar einem Rückzug aus dem sozialen Umfeld, was ein Erkennen umso schwieriger macht.“* Besorgten Angehörigen empfiehlt Fachärztin Dr.ⁱⁿ Renate Hagenauer ein vertrauliches Gespräch und unter Umständen ein gemeinsames Aufsuchen einer Beratungsstelle. Meist braucht es psychotherapeutische Unterstützung.

Rohrbach, am 01. Juni 2021

Bildtext: OÄ Dr.ⁱⁿ Renate Hagenauer, Fachärztin für Innere Medizin im Klinikum Rohrbach.

Fotocredit: OÖG (honorarfrei)

Kurzfassung

Essstörungen sind bei Burschen und Männern auf dem Vormarsch. Zwar ist ihr Anteil mit zehn Prozent um einiges geringer als bei Frauen und Mädchen, doch die Zahl der männlichen Betroffenen nimmt vor allem bei den Jungen dramatisch zu. *„Zum Schamgefühl und zum Status als Tabuthema kommt bei männlichen Essstörungen dazu, dass sie oft von geradezu exzessiver Sportausübung begleitet werden“*, erklärt Fachärztin OÄ Dr.ⁱⁿ Renate Hagenauer, warum die Erkrankung häufig nicht erkannt wird. Besonders verbreitet ist „Binge Eating“ (rund 20 Prozent), wobei es regelmäßig zu Essattacken kommt, die oft mit sehr viel Sport gepaart sind. Ebenfalls verbreitet sind Bulimie (15 Prozent) und Magersucht (acht Prozent). Angehörigen und FreundInnen rät die Internistin, bei einem veränderten Essverhalten, einer massiven Ab- oder Zunahme von Gewicht oder einem ausgeprägten Muskelaufbau ein vertrauliches Gespräch und unter Umständen ein gemeinsames Aufsuchen einer Beratungsstelle anzubieten. Meist braucht es psychotherapeutische Unterstützung, denn sehr oft geht die Essstörung mit Depressionen und Ängsten einher, mitunter auch mit Verhaltensänderungen und sozialem Rückzug.

Rückfragen bitte an:

Dr.ⁱⁿ Regina Schnellmann
PR & Kommunikation
Klinikum Rohrbach
Tel.: 05 055477-22250
E-Mail: regina.schnellmann@ooeg.at