**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 48 (1991)
**Heft:** 12

**Artikel:** Essen das zur Qual wird
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-969831

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 02.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

sagt Dr. Leffler über Dr. Vogel, «das ist auch meine Philosophie geworden, denn auch ich praktiziere hauptsächlich Vorsorgemedizin, und ich lehre meine Patienten (so, wie ich es von Dr. Vogel gelernt habe), wie sie selber ihre Gesundheit erhalten können mitten im heutigen Lebensstress.» Dr. Leffler sieht täglich 85 bis 100 Patienten.

**Höhepunkt in Montreal**

Letztes Ziel der Reise war Montreal, wo Dr. Vogels Interesse auf die 24 Reformhäuser gerichtet war, die unter seinem Namen in dieser Region geführt werden. «Vogel – l'alternative naturelle», steht in grossen Schriftzügen über jedem dieser Läden, deren Mitarbeiter sich hocherfreut zeigten und gerne Auskunft gaben über die Kenntnisse der Kanadier hinsichtlich der natürlichen Ernährungseinstellung. Es folgten Medienkonferenzen, Interviews mit Radio- und Fernsehstationen sowie Zeitungsjournalisten. Dr. Vogel erwies sich dabei als ebenso geduldig und freundlich wie kompetent und klar in seinen Aussagen.

Höhepunkt war dann aber die Zusammenkunft auf der Ile Saint-Hélène, dort, wo Montreal seine Berühmtheit schuf mit der grossartigen Weltausstellung von 1976.
Ein kaum enden wollender Strom von Anhängern der «Vogel-Philosophie» drängte sich in den Saal, um mehr zu hören von Dr. Vogel und seinen Mitarbeitern. Und Dr. Vogel selber zeigte sich bei glänzender Laune und gab den Anwesenden in eindrücklichen Worten bedeutende Grundwahrheiten des Lebens und der Natur mit auf den Weg, die sie so schnell nicht vergessen werden. Der Abend endete mit einer stehenden Ovation für den immer noch munteren 89jährigen Gast aus der Schweiz – und der Bitte aus dem Publikum, er möge doch nächstes Jahr wiederkommen . . .

(BN)

# Wenn das Essen zur Qual wird

**Magersucht, Fettsucht und Ess-Brech-Sucht haben trotz ihres gegensätzlichen Erscheinungsbildes vieles gemeinsam. Zum Beispiel die Gründe, weshalb eine junge Frau eine dieser Essstörungen hat. Und bei allen drei Krankheiten wird das Essen, bzw. das Nichtessen zu einer qualvollen Sucht.**

Die meisten unter uns machen sich hie und da Sorgen wegen ihres Gewichts oder ihrer Essgewohnheiten. Essstörungen können jedoch so schlimm werden, dass sie unser Leben gefährden. In den letzten dreissig Jahren ist die Anzahl solcher Fälle rasant gestiegen. Meistens handelt es sich bei den Betroffenen um junge Mädchen und Frauen und nur bei zehn Prozent der Fälle um Männer. Nach offizieller Schätzung soll jede zehnte Frau unter Essstörungen leiden. Die Dunkelziffer liegt wahrscheinlich noch viel höher. Man kann nur ahnen, wieviel verborgenes Leid hinter diesen Zahlen steckt.

Falsches Essverhalten gab es auch schon in früheren Zeiten, vor allem bei der Oberschicht, die keinen Hunger kannte. Der griechische Arzt Galen (129–199 n.Chr.) berichtete schon über die Magersucht. Unter dem Namen «Chlorosis» umschrieb er in etwa das Krankheitsbild, welches wir heute «anorexia nervosa» nennen.

Die alten Griechen und Römer achteten sehr auf ihr Äusseres. Insbesondere die Frauen waren in der Regel sehr schlank bis dünn, aber auch die Männer waren eitel und achteten auf ihr Gewicht. Doch die Römer liebten gutes Essen. Deswegen erfanden sie das «Vomitorium», wo sie sich in Gesellschaft ihrer Freunde und Tischgenossen nach einer üppigen Mahlzeit «offiziell» übergeben konnten, so dass ihre Figur nicht unter der übermässigen Nahrungseinnahme zu leiden hatte.

Die berühmte Wespentaille war zu Königin Elisabeths Zeiten jahrzehntelang Mode. Wer sie nicht von Natur aus besass, liess sich ein Korsett anmessen und zerstörte damit oft die Bauchorgane. Für ihre «Schönheit» haben Frauen schon immer viel geopfert.

Auch in der heutigen Zeit spielt die «schlanke Linie» eine wichtige Rolle im Leben vieler Frauen. Die Hintergründe sind dabei die gleichen geblieben. Die Frau will sich dadurch ein Gefühl der Selbstsicherheit erwerben, sie will anerkannt werden und verzichtet daher auf viele kulinarische Köstlichkeiten. Solange dieses «Hungern» der schlanken Linie wegen nicht übertrieben wird, kann es nicht viel schaden. Schlanke Frauen sind oft gesünder als dicke. Wenn diese Tendenz jedoch zu weit geht und abnorme Formen annimmt, kann es sogar lebensgefährlich werden.

**«Meine Suppe esse ich nicht!»**

Der entscheidende Moment, der die Probleme auslöst, liegt oft beim Anfang der Pubertät oder bei sonst einer wichtigen Umstellung im Leben der Betroffenen. In der Pubertät, wenn die Menstruation anfängt, können einige besonders sensible junge Mädchen dies nicht verkraften. Sie wollen noch nicht erwachsen werden und sind auch oft nicht reif genug, um diese Verantwortung auf sich zu nehmen. Auf ihrer Suche nach einem Ausweg finden sie instinktiv die vermeintliche Lösung. Instinktiv, denn nur wenige unter ihnen wissen, dass bei einer bestimmten Grenze des Untergewichts die Monatsblutungen ganz von selber aufhören.

Diese Mädchen verweigern konsequent die Nahrung, oder sie essen nur winzige Mengen. Wenn man sie zum Essen zwingt, dann übergeben sie sich im geheimen, sobald sie dazu Gelegenheit haben. Die Magersüchtigen haben eine verzweifelte Angst vor jeder Gewichtszunahme. Nach kurzer Zeit nehmen sie oft soviel ab, dass der Zustand lebensbedrohend wird. Das Dünnwerden gibt ihnen ein Gefühl von Stolz und die Selbstsicherheit, über ihren Körper zu «herrschen».

Wie sehr sie ihrer Gesundheit durch dieses Verhalten schaden, ist vielen nicht bekannt. Die Monatsblutungen setzen aus. Die Patienten leiden häufig unter einer chronischen Verstopfung, an Bauchschmerzen und Übelkeit. Die Leber und weitere Organe erkranken, und der Stoffwechsel gerät völlig durcheinander.

Aber auch die Persönlichkeit der Magersüchtigen verändert sich. Sie sind wie besessen von einem hektischen Trieb. Obwohl sie sich schwach fühlen, treiben viele von ihnen übermässig Sport, um noch mehr abzunehmen. Sie trauen niemandem mehr und schon gar nicht den nahestehenden Verwandten. Die meisten Magersüchtigen werden sehr depressiv und ziehen sich so weit wie nur möglich aus dem normalen Gesellschaftsleben zurück. Sie sind völlig auf sich eingestellt, und das ganze Leben dreht sich nur noch um das «Essen» bzw. das «Nicht-Essen». Nicht nur körperlich, auch seelisch sind diese Menschen völlig aus dem Gleichgewicht geraten.

Bei den Patienten handelt es sich meist um intelligente, ehrgeizige junge Frauen, die nie ganz mit sich selbst zufrieden sind. Gefühle des Nicht-verstanden-seins, der Leere, der Einsamkeit und eine innere Unruhe und Nervosität sind weitere mögliche Ursachen. Auch die familiären Verhältnisse haben einen entscheidenden Einfluss auf das Entstehen dieser Krankheit, zum Beispiel übersteigerte Erwartungen der Eltern oder eine belastende Mutter-Tochter-Beziehung.

Bei der fortschreitenden Magersucht tauchen immer neue Symptome auf, zum Beispiel niedrige Körpertemperatur, niedriger Blutdruck und Puls und eine leichte Körperbehaarung. Spätestens bei einem Gewicht von 40 kg (je nach Grösse und Geschlecht des Patienten kann dieser Grenzwert variieren) sollte der Patient ins Spital eingewiesen werden, wo er in den meisten Fällen künstlich ernährt werden muss. Unter diesem Gewicht besteht eine akute Lebensgefahr, so dass eine stationäre Behandlung unbedingt erforderlich ist. Im Spital wird sofort ein Psychiater in die Behandlung miteinbezogen, denn es ist ausserordentlich wichtig, dass diese Patienten sich einerseits aussprechen und anderseits lernen, wieder die Verantwortung für ihr eigenes Leben zu tragen und ihre eigenen Kapazitäten zu erkennen. Die Nahrungsmenge wird langsam wieder gesteigert, bis diese ein normales Mass erreicht hat.

Nicht jede Magersucht verläuft nach dem gleichen Schema. Besonders hier ist es jedoch in jedem Fall angezeigt, früh genug mit einer ganzheitlichen Behandlung zu beginnen. Wenn von Anfang an auch die Psyche in die Behandlung einbezogen wird, muss die Krankheit

nicht immer mit einem Spitalaufenthalt enden.

## Heisshunger

Falls Sie hin und wieder zuviel essen und nun glauben, unter einer Esssucht zu leiden, können wir Sie wahrscheinlich wieder beruhigen. Die meisten von uns können sich überhaupt nicht vorstellen, welche Nahrungsmengen esssüchtige Patienten innerhalb kürzester Zeit in sich hineinstopfen.

Vor einigen Jahren kam eine Patientin zu uns, die bis zu dreimal täglich einen solchen Heisshunger bekam, dass sie hintereinander mehrere Scheiben Brot mit Marmelade, ein paar Bananen, eine Tüte mit Keksen, zwei Tafeln Schokolade und noch mehr hinunterschlang. Ihr Gewicht war damals, bei einer Grösse von 1,57 m, schon über 100 kg. Dies war nicht nur ein grosser «Schönheitsfehler», es verursachte auch noch vielerlei andere Krankheitssymptome. Sie hatte Herzprobleme, wurde bei der geringsten Anstrengung müde, ihre Beine waren dick und geschwollen, ihr Körper schmerzte überall, und sie litt unter schweren Depressionen.

Auch hier ist es sehr wichtig, die tiefer liegenden Ursachen dieses «Heisshungers» herauszufinden. Die Aussagen esssüchtiger Patienten über ihre Krankheit decken sich in vielem. Während des Heisshungeranfalls haben sie das Gefühl, keinen eigenen Willen mehr zu besitzen. Es ist, als ob sie zum Essen gezwungen würden, und erst wenn sie sich hundeelend fühlen, hören sie damit auf.

Verschiedene Gefühle können diese Gelüste auslösen: ein Gefühl der Leere, Unzufriedenheit, Langeweile, Nervosität und oft auch der Ziellosigkeit oder Einsamkeit. Bei den Einkäufen wird oft alles zusammengekauft, was schadet. Der Esssüchtige redet sich zwar ein, dass die Süssigkeiten für die Kinder oder für den Besuch gekauft werden. Daheim oder schon unterwegs fängt dann jedoch bereits die Esserei an, bis alles verschlungen ist.

Besonders Frauen leiden sehr unter dem Dicksein. Sie glauben, nicht geliebt und geachtet zu werden, und leider haben sie oftmals recht. Unsere Gesellschaft kann sehr hart sein.

Die Nahrung wird zum Trost und Ersatz für nicht erhaltene Liebe, Bestätigung, Befriedigung und vieles mehr. Doch Nahrung kann kein Ersatz für menschliche Wärme sein. Sie kann nur zeitweilig betäuben und Gefühle verdrängen, die dann um so stärker wieder hervorbrechen. Die Gedanken eines Süchtigen sind immer mit der Sucht beschäftigt – er verliert das Interesse an allem anderen und zieht sich oft zurück.

Je dicker sie werden, desto stärker hassen diese Patienten ihren eigenen Körper und auch sich selbst. Manche von ihnen versuchen durch die Einnahme von Abführmitteln das Gewicht konstant zu halten. Dies gelingt jedoch selten und schadet dem Körper ebenfalls.

Bei den meisten dauert es sehr lange, bis sie sich dazu überwinden können, einen Arzt aufzusuchen. Sie schämen sich und wollen nicht akzeptieren, dass sie wirklich krank sind und Hilfe brauchen. Bevor jedoch eine Abmagerungskur angesagt ist, sollten sich die Patienten eine Gesprächstherapie leisten. Hier wird versucht, der Esssucht auf den Grund zu gehen und Lösungen zu finden. Erst danach hat eine Abmagerungsdiät überhaupt eine Chance auf Erfolg.

## Die Ess-Brech-Sucht

Bei der Ess-Brech-Sucht handelt es sich um ein suchtartiges Verschlingen grosser Nahrungsmengen, die man anschliessend wieder erbricht, so dass es keine Gewichtszunahme gibt.

Diese Patienten können ein ganz normales Gewicht haben, so dass die besten Freunde oft keine Ahnung von ihren Problemen haben. Auch hier spielen Gefühle der Einsamkeit, der Langeweile, der Angst und andere seelische Probleme eine bedeutende Rolle. Wenn solch ein Patient in einer negativen Stimmung zum Beispiel vier oder fünf Stück Kuchen hintereinander verzehrt, ekelt er sich dermassen über sein Benehmen, dass er alles erbricht, was er soeben in sich hineingeschaufelt hat. Er verspricht sich, nie wieder solche Dummheiten zu machen, bis dann – immer früher – das nächste Mal kommt und sich dasselbe wiederholt.

Auch diese Patienten denken den ganzen Tag lang nur ans Essen, das zu einer gewaltigen Obsession wird. Die Unmengen an Esswaren können ganze Zahltage verschlingen. Bei der Nahrungszufuhr richtet sich der Körper darauf ein, Nahrung zu bekommen, indem er die Verdauungssäfte und vieles mehr vorbereitet. Doch dann wird ihm diese Nahrung plötzlich wieder weggenommen. Dadurch und durch den ständigen Brechreiz wird der Stoffwechsel völlig durcheinandergebracht.

Da diese Menschen eine ganz normale Figur haben oder sogar schlank sind, merkt oft niemand, wie krank sie sind. Sie setzen auch alles daran, um ihre Sucht vor allen zu verheimlichen. Es scheint, dass es keine Möglichkeit für sie gibt, aus dem Teufelskreis herauszukommen. Sie trauen niemandem mehr und verlieren nach und nach ihre Freunde. Dies geht so lange, bis sie sich eines Tages so krank und elend fühlen, dass sie einen Arzt aufsuchen müssen. Doch auch hier kann der Arzt nicht immer alles wieder instandsetzen.

**Wie behandelt man Essstörungen?**

Alle Patienten, die unter Essstörungen leiden, wie Magersucht, Esssucht oder Ess-Brech-Sucht, sind süchtig, und es ist eine sehr schwere Aufgabe, solche Suchtpatienten zu behandeln.

Durch die Persönlichkeitsstörungen, die sich während der Sucht immer stärker entwickelt haben, sind diese Patienten sehr misstrauisch geworden, so dass es nicht leicht ist, an sie heranzukommen, mit ihnen zu sprechen und ihr Vertrauen zu gewinnen. Dazu braucht es ein grosses Einfühlungsvermögen und unendlich viel Geduld.

Die drei Essstörungen haben vieles gemeinsam. So erstaunt es wenig, dass eine Magersucht auch in eine Fettsucht übergehen kann oder Fettsüchtige ess-brech-süchtig werden können. Immer spielen seelische Probleme dabei eine Hauptrolle, und in erster Linie muss deshalb der Seele geholfen werden.

Die grössten Erfolge auf Genesung gibt es denn auch in Selbsthilfegruppen oder in einer Gruppentherapie, wo die Patienten in der Gruppe Menschen mit gleichen Problemen begegnen. Sie können sich gegenseitig aussprechen und einander helfen.

Neben den seelischen Problemen gibt es jedoch auch noch andere Gründe, die Süchte hervorrufen. So können Nahrungsmittelallergien und ein Mangel an lebenswichtigen Substanzen in der Nahrung Suchtkrankheiten mitverursachen. Esssüchtige essen am liebsten raffinierte Kohlenhydrate, Speisen mit viel Zucker und Weissmehl und süsse Getränke.

Es ist bekannt, dass Zucker und wertlose raffinierte Produkte süchtig machen. Obwohl Naschereien den Blutzuckerspiegel zeitweilig erhöhen, sinkt dieser nach kurzer Zeit auf ein niedrigeres Niveau als vor der Nascherei. Das Gefühl von Energie verschwindet, so dass man sich aufs neue nach irgend etwas Süssem sehnt.

Viele Jugendliche leben oft der Einfachheit halber von einer wertlosen Nahrung, die man in Amerika «Junkfood» nennt. Durch solch eine Nahrung entstehen gewaltige Defizite im Körper. Die chronische Müdigkeit, die dadurch entsteht, versucht man durch immer mehr Junkfood, durch Naschereien, durch Rauchen, durch Alkohol und viel Kaffee zu überwinden. Man überwindet jedoch überhaupt nichts und landet in einer Sucht.

Die Qualität der Nahrung ist hier von entscheidender Bedeutung. Wenn der Organismus die notwendigen Vitamine, Mineralien usw. erhält, reklamiert er weniger und schaltet seltener auf «Hunger».

In einer guten Klinik, wo man sich in der Erfahrungsheilkunde und in den Naturheilverfahren auskennt, werden die Patienten sehr gründlich untersucht, so dass man eventuelle Mangelzustände oder Nahrungsmittelallergien aufdecken kann. Danach versucht man, die falschen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten des Patienten zu korrigieren. Neben der psychiatrischen Behandlung kann man zum Beispiel auch Musik- und Tanztherapie, Farbtherapie, Wassertherapien nach Kneipp und vieles andere zur Behandlung dieser Patienten einsetzen.

(MLS)