

## Regelmäßig und doch anders

Die erste Blutung als Meilenstein auf dem Weg zur Frau

## Hunger nach Leben

Essstörung – die heimliche Sucht

# Zur Frau werden



*»Die erste Regelblutung (Menarche) und der erste Geschlechtsverkehr (Kohabitarche) gelten als »Meilensteine« der körperlichen und psychosozialen Entwicklung. Die Menarche bedeutet Geschlechtsreife und Beginn der Möglichkeit, Kinder zu bekommen ... Im Hinblick auf die Gesundheit kommt dieser Phase der Jugend ... eine besondere Relevanz zu. Es gibt eine Reihe von Hinweisen, daß die Verarbeitung dieser Veränderung nicht immer unproblematisch verläuft. Deutlichster Indikator ist die ab der Pubertät zunehmende Unzufriedenheit von Mädchen mit ihrem Körper, während ... die Zufriedenheit der Jungen mit der eigenen Erscheinung zunimmt.«*

# Regelmäßig und doch anders

## Die erste Blutung als Meilenstein auf dem Weg zur Frau

**H**immelhoch jauchzend, zu Tode betrübt. Die Pubertät kann ganz schön anstrengend sein. Die Gefühle schlagen Purzelbaum. Der Körper verändert sich, wird erwachsen. Schwierig und spannend zugleich.

Etwa mit zehn Jahren bemerken Mädchen, dass sie sich äußerlich verändern, die Hüften werden rundlicher, die Brüste entwickeln sich, in Achselhöhlen und am Venushügel wachsen die ersten Härchen. Die Eierstöcke bilden vermehrt die weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron: die Geschlechtsreife beginnt.

### Achterbahn der Gefühle

In der Pubertät liegen Scham, Stolz und Unsicherheit dicht beieinander. Ebenso befürchten Mädchen, anders zu sein als die Freundinnen. »Ich fühlte mich mit elf Jahren zu früh dran und habe gelogen, wenn mich jemand gefragt hat, ob ich schon meine Regel habe«, sagt Jennifer (17). Ihre 14-jährige Freundin dagegen wartet sehnsüchtig darauf – sie fühlt sich als Spätentwicklerin. Die meisten Mädchen in Deutschland bekommen heute ihre Regel um das 12. Lebensjahr herum, aber auch mit 16 ist die Menarche, die erste Regelblutung, noch normal.

### Natürlich! Eine gute Vorbereitung hilft

Für Frauen, die vor hundert Jahren lebten, war es eher normal, dass sie ihre Menarche mit 15 oder 16 Jahren hatten – bedingt durch die schlechteren Lebens- und Ernährungsbedingungen. Und für sie und ihre Töchter war es auch normal, dass sie auf die erste Regel nicht vorbereitet wurden. Im Gegenteil: Die Monatsblutung war tabuisiert und viele mussten sich die Warnung anhören: »Komm ja nicht mit einem Kind nach Hause!« Erst in den 60er Jahren, als über Sexualität offener gesprochen wurde, fingen Frauen an, ihre erste Menstruation als etwas Positives zu erleben. Und heute? Obwohl Mädchen deutlich besser aufgeklärt sind, empfinden nur drei von zehn jungen Frauen die erste Regelblutung als etwas Natürliches. »Mir war das echt unangenehm. Es war ungewohnt, weil ich das nicht kannte und mit meiner Mutter hatte ich wenig darüber geredet.

### Kerstins Regel-Tagebuch

5. Januar 2000, ich bin 12

*Mein Gefühl: Komisch, aber schön. Ich bin eine Frau, eine richtig reife Frau. Die braune Schmiere sah witzig aus. Als ich sie sah, bin ich sofort zu Mama gesprungen, vor Freude. Und sie sagte: »Ja, das ist der Anfang deiner Tage.« Jetzt warte ich gespannt auf die richtige Blutung.*

13. März 2000

*Mein Gefühl: Endlich ist das Blut da. Das Gefühl kann ich nicht beschreiben. Nur, dass ich Bauchschmerzen habe und oft die Binden wechseln muss. Na ja, jedenfalls bin ich glücklich – manchmal.*

5. Juni 2002, jetzt bin ich 14

*Mein Gefühl: Trotz Bauchschmerzen komme ich mit der Regel sehr gut zurecht. Meine Freundin ist heute zum Frauenarzt gegangen. Muss ich das auch?*

Theoretisch wusste ich das aus der »Bravo«, erzählt Jennifer. Ihre Freundin Rena (16) nickt: »Ich wusste zwar mit dem Kopf, was passiert, wir wurden in der Schule aufgeklärt. Aber dass das mit mir jetzt geschieht, war mir total fremd.«

Mädchen sind heute aufgeklärter als früher und wachsen freier auf. Dabei spielt die eigene Mutter eine wichtige Rolle als Vorbild. Das fängt schon bei kleinen Mädchen an. Und auch in der Pubertät kann es für Töchter eine Hilfe sein, wenn die Mütter offen über die körperlichen Veränderungen sprechen. Das bringt die Mütter manchmal in ein Dilemma. Denn gerade in dieser Umbruchphase suchen Mädchen zwar Geborgenheit und Halt, aber sie grenzen sich oft auch in ruppigem Ton ab. So ist die inzwischen volljährige Kerstin und ihr »Regeltagebuch«, zu dem die Mutter sie anregte, eher die Ausnahme. Viele Mädchen besprechen Themen, wie der erste BH oder die ersten Schmetterlinge im Bauch, lieber mit der besten Freundin.

### Regel – (k)ein Fall für die Ärzteschaft

Manche Mädchen erleben ihre Tage wie eine monatlich wiederkehrende Krankheit. Mit Beginn der Regelblutung gehen sie manchmal von sich aus oder auf Rat ihrer Mütter zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt: »nur zur Kontrolle«. Die Untersuchung kann Mädchen belasten und sie in ihrem eigenen Gefühl für den Körper verunsichern. Notwendig ist der Gang zur Gynäkologin, zum Gynäkologen nur, wenn gesundheitliche Probleme vorliegen, wie zum Beispiel starke Unterbauchschmerzen auch außerhalb der Regel, grünlicher Ausfluss oder wenn die Scheide juckt oder brennt. Die meisten Mädchen

gehen hin, um sich über Verhütungsmöglichkeiten zu informieren. Häufig bekommen sie dann die »Pille« aufgeschrieben, selbst dann, wenn ihr Problem woanders liegt, wie zum Beispiel bei Jennifer. Sie ging mit 14 Jahren wegen starker Regelschmerzen zum Frauenarzt und nimmt seitdem die Antibaby-Pille gegen die Beschwerden. Jetzt funktioniert ihr Körper auch während der Menstruation reibungslos, sagt sie. Manche junge Frau schluckt die Pille ohne Zwischenpausen, um so die als lästig empfundene Monatsblutung ganz zu verhindern. Doch auch die Pille ist ein Medikament, das mit gesundheitlichen Risiken verbunden sein kann.

Beratungsstellen unterschiedlicher Träger und einige ausgewählte gynäkologische Praxen ermutigen Mädchen, ihren Körper und dessen zyklische Veränderungen kennen zu lernen. Sie fördern die Eigenverantwortung und zeigen auch Alternativen auf. Kerstin greift bei Menstruationsbeschwerden zu Kräutertees und Wärmflasche: »Dann mache ich es mir mit mir gemütlich.«

## Hunger nach Leben Essstörung – die heimliche Sucht

Ich will nicht alles schlucken. Es ist zum Kotzen. Ich darf den Mund nicht voll nehmen. Unsere Sprache kennt viele Bilder für den Zusammenhang von Gefühlen und Nahrung.

»Ich brauche nichts«, sagt die Magersüchtige und demonstriert ihre Autonomie.

»Wenn ich schlank bin, bin ich etwas wert«, sagt die Ess-Brech-Süchtige, bis die nächste Essattacke sie überfällt.

»Ich werde nicht satt, weil ich eigentlich etwas anderes als Essen brauche«, sagt die Übergewichtige.

*»Eßstörungen sind als Ausdruck von Rebellion und ›aktive Seinsform‹ von Selbstbestimmung und Überleben in einem zu sehen.«*

FRAUENGESUNDHEITSBERICHT 2001  
SEITE 605

» Als mein Leben mir aus den Händen glitt, war das Essen das Einzige, über das ich die Kontrolle behalten konnte.

*Eigentlich wollte ich nur mehr Aufmerksamkeit von meinem Vater. Dann konnte ich mit dem Hungern nicht mehr aufhören.*

*Nicht über 50 Kilo! Ich habe meine Gefühle von einer Zahl auf der Waage abhängig gemacht.*

*Sobald ein Mädchen merkt, dass sie Probleme mit dem Essen hat, sollte sie sich beraten lassen, sofort. Damit die Sucht sie nicht auffrisst.* ‹‹

Annika, (21) war zwei Jahre magersüchtig, hungerte sich bei einer Größe von 1,70 auf 44 Kilo. Nach einer sechsmonatigen stationären Therapie in einer psychosomatischen Klinik hat sie nicht mehr soviel Angst zu essen. Die Kontrolle darüber wird sie nie ganz aufgeben.

### Schön, schlank oder krank?

Ursachen und Risikofaktoren, die zu Essstörungen führen, sind noch nicht völlig aufgeklärt. Die Universität Jena hat Frühsymptome untersucht und herausgefunden, dass Gymnasiastinnen aus den Jahrgangsstufen neun bis elf eine deutliche Tendenz zeigen, ihr Gewicht kleinlich zu regulieren: chronisches Diäthalten, Fastentage, Erbrechen, Fressanfälle, exzessives Sporttreiben, Einnahme von Appetitzüglern und Abführmitteln. Je stärker der Leistungsanspruch, desto höher das Risiko, an Essstörungen zu erkranken, lautet ein Ergebnis der Forscherinnen und Forscher. Symptome sind Herzrasen, Bewegungsdrang, Hyperaktivität, Kreislaufprobleme oder Verschlechterung der Zähne. Essgestörte schaffen es zudem eine zeitlang perfekt, ihre Sucht zu verstecken. Die Übergänge zwischen Esssucht (Adipositas), Ess-Brech-Sucht (Bulimie) und Magersucht (Anorexia) sind oft fließend. Unterstützung finden Essgestörte und ihre Angehörigen in Beratungsstellen, psychosomatischen Kliniken und Selbsthilfegruppen.

## »Marilyn Monroe würde heute keinen Schönheitspreis mehr gewinnen.«

*Viele Beratungs- und Therapieeinrichtungen helfen Mädchen und Frauen, die unter Essproblemen leiden: ambulant, in Beratungsgesprächen, in Einzel-, Gruppen- oder Familientherapien. Ein Gespräch mit Sigrid Borse, Expertin für Essstörungen.*

*Woran erkennt ein Mädchen oder eine Frau, dass sie essgestört ist?*

Wenn ihr Denken nur noch um das Thema Essen und Abnehmen kreist und andere Gefühle in den Hintergrund treten. Wenn sie sich ständig fragt: Wie viel Kalorien habe ich heute zu mir genommen, was darf ich morgen essen? Wenn sie sich schuldig fühlt oder sich schämt, weil es mal wieder zu viel gewesen sein könnte und wenn sie beginnt, heimlich zu essen. Wir definieren Essstörungen als ‚psychosomatische Erkrankung mit Suchtcharakter‘.

*Was sind die Ursachen?*

Es gibt verschiedene Faktoren: die individuelle Familiensituation, ein überzogenes gesellschaftliches Schönheitsideal und die enormen Anforderungen an Frauen. Sie sollen in Schule, Beruf, als Mutter, Ehefrau und Geliebte klasse sein. In der Kindheit wurden oftmals die Gefühle des Mädchens nicht respektiert und Grenzen nicht eingehalten.

*Wie trägt das Schönheitsideal von immer dünner werdenden Modells dazu bei?*

Frauen sollen in Schnittmuster, in einen Einheitsschnitt passen, in den sie sich selbst hinein schneiden. Es scheint so, als wirkten Diäten wie ein Initiationsritual auf dem Weg zum Erwachsenwerden. Gerade in der Pubertät suchen Mädchen nach Orientierung und was sie sehen, ist ein krankes Körperideal. Eines, das weibliche Formen verneint. Marilyn Monroe würde heute keinen Schönheitspreis mehr gewinnen.

*Wie beraten Sie Frauen und Mädchen?*

Zunächst geht es darum zu begreifen, dass Essstörungen immer ein Lösungsversuch sind, mit Konflikten und Überforderungen umzugehen. Wir lehnen jede Form von Diät ab. Wir unterstützen Frauen zu sehen, was sie mit der Essstörung bezwecken und wie sie anders mit ihren Gefühlen umgehen können. Damit sie genussfähiger, beziehungs- und konfliktfähiger werden, denn das gehört eng zusammen.



### Durch dick und dünn

- die Mehrzahl aller Essgestörten in Deutschland sind weiblich
- 42 Prozent aller normalgewichtigen Mädchen halten sich für zu dick
- mehr als 100 000 Frauen zwischen 15 und 35 Jahren sind magersüchtig
- etwa 600 000 Frauen sind ess-brech-süchtig

(Quelle:  
Frankfurter Zentrum  
für Ess-Störungen,  
[www.fz.ess-stoerungen.de](http://www.fz.ess-stoerungen.de))