

# Wenn keiner ahnt, wie krank du bist

Immer mehr Menschen leiden unter Essstörungen. Andrea Ammann (51) hatte fast 20 Jahre Bulimie – heute hilft sie anderen

**Text:** Christina Wüseke

**B**ulimie ist tückisch. Anders als bei Magersucht sieht man den Betroffenen die Krankheit nicht sofort an, sie sind zwar schlank, haben aber meist Normalgewicht. Oft beginnen Essstörungen in der Pubertät oder im frühen Erwachsenenalter und damit in einer besonders sensiblen Lebensphase. Bei der Bulimie essen Betroffene in kurzer Zeit überdurchschnittlich viel, sie sind nicht in der Lage, die Heißhungerattacken zu kontrollieren und zu bestimmen, was und wie viel sie essen. Um nicht zuzunehmen, erbrechen sie sich anschließend, greifen zu Abführmitteln oder sonstigen extremen Maßnahmen. Aus Schamgefühl verheimlichen die meisten ihre Essanfälle.

Verlässliche Zahlen gibt es kaum, geschätzt wird, dass etwa ein bis zwei von 100 Menschen im Laufe ihres Lebens an Bulimie erkranken. Unstrittig ist aber, dass seit Corona Essstörungen massiv zugenommen haben – und es während der Pandemie bei vielen Betroffenen zu Rückfällen gekommen ist.

## Die Fotos von makellosen Menschen im Netz sind fatal

Laut einer Studie der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) ist vor allem bei 12- bis 17-jährigen Mädchen ein starker Anstieg von Magersucht und Bulimie zu verzeichnen, zwischen 2020 und 2021 sind danach rund 30 Prozent mehr erkrankt. Die Foto-Flut vermeintlich makelloser Menschen in den sozialen Medien gilt als eine der Hauptursachen.

**GLÜCKLICH** Andrea Ammann hat den Ausstieg aus der Krankheit geschafft. Mehr Infos zu ihren Angeboten im Netz unter [www.andrea-ammann.com](http://www.andrea-ammann.com)



Auch Andrea Ammann hatte fast 20 Jahre lang Bulimie. Ihr Alltag drehte sich um Fressanfälle und Erbrechen, die Krankheit diktierte ihren Tag. Dort hineingeschlittert war sie durch eine Vergewaltigung als 16-Jährige. Andrea sprach mit niemandem, gab sich selbst die Schuld, hörte auf zu essen – von ihren Eltern hörte sie kein „Was ist los?“, sondern ein „Iss!“. Schließlich aß sie, bis sie sich übergeben musste – und stopfte täglich Tausende Kalorien in sich hinein. Heimlich.

2004 hat die Schweizerin den Ausstieg geschafft – und begleitet nun seit vielen Jahren Frauen auf ihrem Weg aus der Bulimie in die Freiheit. Sie bietet Gespräche und Gruppentherapie an, nutzt ihre Erfahrungen, um andere Betroffene und deren Angehörige aufzuklären und sie darin zu unterstützen, ihre Essstörung zu überwinden und wieder eine gesunde und liebevolle Beziehung zum Essen, zum Leben, zum eigenen Körper aufzubauen. Ihr Anliegen ist auch, dem Thema Bulimie in der Öffentlichkeit mehr Beachtung zu schenken. Davon, aber auch von ihrem Weg aus der Krankheit erzählt sie im Gespräch mit tina.

**tina: Wie haben Sie den Ausstieg aus der Bulimie gemeistert?**

**Andrea Ammann:** Ich bin mit meinem damaligen Mann zum Therapeuten – eigentlich, um unsere Beziehung zu retten. Das Vorhaben ist gescheitert, aber die Therapie hat einen wichtigen Prozess in Gang gesetzt. Der Fokus lag auf Energiearbeit, ich habe erstmals wieder eine Verbindung zu mir selbst gespürt. Gemerkt, ich kann fühlen, wahrnehmen.

Ich habe viele Themen mit dem Therapeuten bearbeitet, mich aber weiterhin übergeben. Den Ausstieg habe ich erst Monate später geschafft. Meine ältere Tochter war drei, die jüngere nur ein paar Monate alt, sie hatten verschiedene Schlafrythmen, Bedürfnisse, mir fiel es zunehmend schwerer, die Bulimie da hineinzudrücken. Ich

dachte einmal schon an Suizid, abgehalten hat mich nur der Anblick meiner Töchter, die ich so sehr liebte, und ich entschied mich an diesem Abend aufzuhören. Seitdem habe ich nie wieder gekotzt. Heute weiß ich, dass ich durch

die Energiearbeit wichtige Vorarbeit geleistet habe. Ich habe zugelassen, wieder zu spüren. All das, was ich mit der Bulimie verdrängt hatte. Denn darum ging es ja: Je mehr ich wahrnahm, desto mehr drückte ich weg – die Bulimie war Mittel zum Zweck.

**Sie hätten danach sagen können: Ich schließe das Kapitel. Stattdessen helfen Sie nun anderen.**

Nach meinem Ausstieg legte ich das Thema für knapp zehn Jahre beiseite. Ich fing an zu genießen, meinen Körper zu achten – zu leben. Beruflich habe ich Festivals organisiert, Künstler betreut – und hatte ein Geschäft in Winterthur. Irgendwann begann ich, obwohl ich das nicht gut fand, Nahrungsergänzungsmittel zu verkaufen. Als dann ein Abnehmmittel ins Programm aufgenommen wurde, wurde ich wieder mit dem Thema konfrontiert und merkte: Viele Menschen sind so im Außen, sie nehmen ein Produkt, um abzunehmen – und dann glücklicher zu sein. Das klappt nicht.

Du musst im Inneren Dinge verändern, um im Außen Ergebnisse zu erzielen. Durch den Kontakt zu Kundinnen wurde mir klar, dass ich helfen und für mehr Bewusstsein für Bulimie sorgen muss. Meine Social-Media-Accounts, Programme und Seminare sind nach und nach entstanden.

**Haben Sie den Eindruck, dass Bulimie nach wie vor ein Tabuthema ist?**

Und wie! Bulimie-Erkrankte kommen aus allen Gesellschaftsschichten. Die Krankheit ist so versteckt! Künstlerinnen, Sängerinnen, Ärztinnen, Lehrerinnen, Ingenieurinnen, Profisportlerinnen. Die Frauen haben Jobs,

sind Ehefrauen, Mütter – oft weiß nicht mal der Partner von der Bulimie.

**Was können wir als Gesellschaft tun?**

Es sollte schon für Kinder Präventionsangebote geben. Mein Eindruck ist, dass das Einstiegsalter immer jünger wird. Wir

**KEIN BLATT VOR DEM MUND**  
Andrea Ammann geht in ihren Veranstaltungen ganz offen mit ihrer Vergangenheit um



sollten Kinder in ihrer Wahrnehmung ernst nehmen – und sie in ihrem natürlichen Hunger- und Sättigungsgefühl unterstützen. Das verlernen Kinder nämlich oft, weil die Eltern zu bequem sind oder wenig Zeit haben. Je mehr über Bulimie, Essstörungen geschrieben und gesprochen wird – nicht mahnend, sondern aufklärend –, desto besser. Betroffenen soll die Scham genommen werden, das Gefühl, allein und falsch in der Welt zu sein.

**Wie laufen Ihre Seminare ab?**

Meine Seminare sind ein geschützter Raum. Es geht nicht um die Bulimie, es geht um die Frauen, darum, sich wieder mit sich selbst zu verbinden, Ängste, Sorgen, Zweifel aufzulösen, zu merken, wie großartig man ist, welche Fähigkeiten in einem stecken. Die meisten Frauen vernetzen sich nach dem Seminar.

**Es hat vielleicht nicht jeder das Geld für ein Seminar.**

Deshalb stelle ich Gratis-Angebote zur Verfügung – wie meinen Podcast, YouTube-Kanal, mein Webinar und E-Book. Auf TikTok spreche ich junge Mädels an.

**Was mache ich, wenn ich merke, jemand aus dem Umfeld könnte betroffen sein?**

Sanft fragen, zum Beispiel so: „Ich habe das Gefühl, dass es dir in letzter Zeit nicht so gut geht, kann das sein? Kann ich dich entlasten?“ Oder auch mal in dritter Person von jemandem erzählen, der sich Hilfe geholt hat, betonen, dass man sich nicht schämen oder schuldig fühlen muss. Aber nie explizit auf die mögliche Bulimie ansprechen. Zu groß ist die Gefahr, dass die Person alles leugnet, sich ertappt fühlt und den Kontakt einstellt. Falls sich die Person öffnet, gilt es zu schauen, wo es Hilfe gibt – ob Therapie, Begleitung oder Klinik. ■

*Nie jemanden explizit auf eine Essstörung ansprechen*

Andrea Ammann über den vorsichtigen Umgang mit möglicherweise Betroffenen