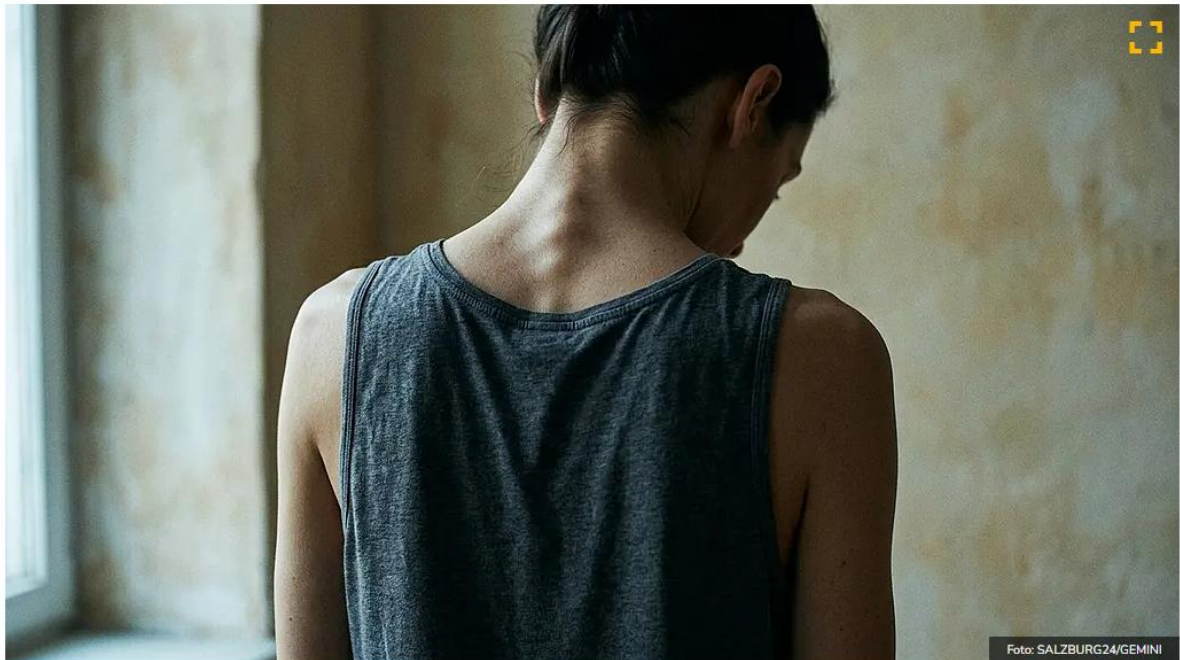


"Das Aussehen ist nur der Deckmantel der Essstörung": Salzburgerin über ihren Kampf gegen Magersucht und Bulimie



Hinter Essstörungen verbirgt sich oft ein langer Kampf um Kontrolle und Selbstwert. (KI-GENERIERTES SYMBOLBILD)

Veröffentlicht: 02. Oktober 2026 07:58 Uhr

Mit zwölf Jahren die ersten Unzufriedenheiten, mit 15 lebensgefährlich unterernährt: Die Salzburger Autorin Mara Steininger (Pseudonym) hat einen jahrelangen Kampf gegen Anorexie und Bulimie hinter sich. Uns hat sie erzählt, warum eine Essstörung viel mehr ist als ein Problem mit dem Essen.



[Anna Gruberanna.gruber@salzburg24.at](mailto:Anna.Grubermanna.gruber@salzburg24.at)

Es ist ein Gefühl, das wohl die meisten kennen: Man ist nicht so ganz zufrieden mit sich selbst und fasst den Vorsatz, ein paar Kilo abzunehmen. Aber was passiert, wenn daraus ein gefährlicher Zwang wird? Für die Salzburgerin Mara Steininger (Pseudonym) begann genau so ein Weg, der sie beinahe das Leben gekostet hätte – und der für knapp jedes dritte Mädchen in Österreich zur Realität wird.

Alles begann leise und fast unbemerkt, als Mara erst zwölf Jahre alt war, noch bevor Social Media in Bezug auf Schönheitsideale den heutigen Stellenwert hatte. „In meiner Klasse waren alle sehr schlank und ich habe mich ständig mit ihnen verglichen“, erzählt sie im Gespräch mit SALZBURG24. Obwohl sie selbst normalgewichtig war, schlich sich die Unzufriedenheit ein.

Vom Vergleichen zum ständigen Kalorienzählen

Schon mit 14 Jahren begann sie bewusst abzunehmen und mehr Sport zu machen. Langsam schlich sich die Krankheit in ihren Alltag. „Essen wurde zu meinem zentralen Thema, meine Gedanken kreisten 24/7 darum“, erzählt Mara. Ihr Tagesablauf wurde von der Krankheit diktiert, doch die innere Verzweiflung wuchs. „Das Gefühl, nicht gut genug zu sein, hat sich durch viele Lebensbereiche gezogen. Das Aussehen war nur der Deckmantel der Essstörung.“ Gleichzeitig ignorierte sie die Warnsignale ihres Körpers: Ständiges Kältegefühl, blaue Hände und eine gelbliche Gesichtsfarbe.

Salzburgerin mit 15 eingewiesen: „Für mich war es eine Erleichterung“

Die Notbremse zogen schließlich ihre Mitschülerinnen. Ihnen fiel auf, dass Mara immer dünner wurde und sich zurückzog. Sie vertrauten sich dem Schulpsychologen an. Die Schulärztin untersuchte sie – ihr Puls war so niedrig, dass ihr Herz hätte aufhören können zu schlagen – und ließ die damals 15-Jährige noch am selben Tag ins Krankenhaus einliefern. „Für mich war das eher eine Erleichterung“, erzählt Mara heute. „Wie ein Aufatmen, weil ich die Verantwortung abgeben konnte.“

Zwei Monate verbrachte sie im Krankenhaus. Ihr Gewicht stabilisierte sich, zurück im Alltag fühlte sie sich dennoch verloren. „Man lernt zwar zu essen, aber nicht den Umgang damit“, merkt sie an. Der Druck, das neue Essverhalten und den veränderten Körper zu akzeptieren, auf Anorexie folgte Bulimie.

Teufelskreis aus Hungerphasen und Essanfällen

Das sei ein recht typischer Krankheitsverlauf, schildert Aline Halhuber-Ahlmann, Geschäftsführerin des Frauengesundheitszentrums Salzburg, im S24-Gespräch. „Der Körper ist piffig. Er sagt: ‚Du gibst mir nicht genug, also Sorge ich dafür, dass du nur noch an Essen denken kannst‘“, erklärt die Expertin. Das führe oft zu Essanfällen, die bei Betroffenen massive Schuldgefühle auslösen. „Je mehr ich die Kontrolle haben wollte, umso weniger hatte ich sie“, beschreibt Mara.

Eben dieses Ringen um Kontrolle sei das Kernmerkmal von Essstörungen. „Oft steckt eigentlich dahinter, dass man zumindest irgendwas unter Kontrolle haben will. Und der eigene Körper ist etwas, worüber man die alleinige Handhabe hat“, so Halhuber-Ahlmann. Das vermeintliche Gefühl, etwas zu schaffen, was andere nicht können – das eigene Essverhalten zu beherrschen – gibt Betroffenen zudem ein vermeintliches Selbstwertgefühl.

„Viele Überwindungen und Mutproben“ auf dem Weg aus der Essstörung

Für Mara war der Weg aus dem inneren Konflikt ein jahrelanger Prozess aus Therapie, unzähligen Konfrontationen mit unangenehmen Situationen und der Auseinandersetzung mit ihrem eigenen Körperbild. „Es waren ganz viele kleine Überwindungen und Mutproben“, erzählt sie. Jeder Schritt zurück in den Alltag war ein Kampf gegen die Angst: Das erste Mal wieder eine kurze Hose tragen, mit Freunden ein Restaurant besuchen oder ins Schwimmbad gehen.

„Mittlerweile kann ich wirklich so leben, wie ich es mir damals gewünscht habe“, erzählt sie. Ihre Erfahrungen hat sie in ihrem Buch „Mehr als mein Gewicht“ niedergeschrieben, nicht nur um ihre eigene Geschichte zu erzählen, sondern um anderen zu zeigen, dass sie nicht allein sind – und dass es sich lohnt, für die Freiheit im eigenen Kopf zu kämpfen. (Quelle: salzburg24)

