

**BEST
SELLER**

Nr. 4971 12.2021 Deutschl. 1,40 € (Gesamt Lit. 4,90 €) (inkl. MwSt. 1,30 €) (inkl. Porto 0,10 €) (inkl. MwSt. 0,10 €)
Abonnementpreise: 12 Hefen 12,00 € (Gesamt Lit. 12,00 €) (inkl. MwSt. 1,00 €) (inkl. Porto 0,10 €) (inkl. MwSt. 0,10 €)

... und der Alltag wird zum Lieblingstag

So finden Sie Ihren Traum-Baum
S. 78

Lisa

www.lisa.de



**Schön
verpackt**
S. 60-63

Festliche Schönheiten



**Adventsdeko
mit Blumen
und Kerzen** S. 60-63

LISA Aktuell

REPORT

„Ich habe kaum gegessen, nur um nicht erbrechen zu müssen“

Marita (30) leidet an der kaum bekannten Krankheit Emetophobie S. 12/13

TOP THEMA

Es wird immer fieser!

So schützen Sie sich vor Hass im Internet S. 16/17



BEAUTY

Wir machen uns festtagsschön

Wow-Make-up Schritt für Schritt erklärt S. 20/21

4 KILO IN 1 WOCHE

Deutschlands beliebteste Diät

Mit Low Carb zur Wunschfigur

S. 24/25

Neue Lieblings-Schnitzel S. 33-37
Gefüllt, überbacken, als Burger...

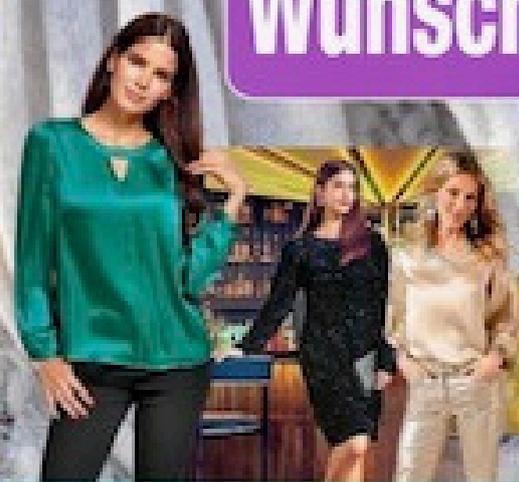


Allerfeinste Blitz-Plätzchen



S. 42-45

Fix fertig, noch schneller vernascht



So chic, ob im kleinen oder großen Kreis
GLAMOUR
zum Anziehen
S. 72-75

LISA-Interview mit Schlagerstar Ella Endlich:
„Früher habe ich mich selbst nicht genug geliebt“

Das einzig Lustige an Corona:
„Unsere besten Home-office-Pannen“

Gute Nachrichten für MS-Patienten S. 12
Neue Therapien lindern Multiple-Sklerose-Beschwerden

Marita Wallner (30) leidet an Emetophobie*

„Ich habe gegessen wie ein Spatz, nur um mich nicht erbrechen zu müssen“

Therapien, Psychopharmaka – nichts hilft der jungen Erzieherin. Denn niemand erkennt die wahre Ursache für ihre Erkrankung

Erst konnte ich nur im Schulbus mitfahren, wenn ich einen Platz am offenen Fenster fand. Später ging selbst das nicht mehr. Der bloße Gedanke an den Geruch im Bus ließ Übelkeit in mir aufsteigen“, sagt Marita Wallner, die im wahren Leben anders heißt, zu *LISA* im Interview. Zu diesem Zeitpunkt geht sie in die dritte Klasse, aber die Emetophobie quält sie schon lange – und wird es auch die kommenden 20 Jahre noch tun. „Mir ist mit vier Jahren zum ersten Mal bewusst geworden, dass ich mich vor dem Erbrechen eke, vor den Farben, dem Geräusch, dem Geruch – und zwar so sehr, dass ich es um jeden Preis verhindern muss.“

Verletzte Kinderseele Marita hat keinen guten Start ins Leben. Sie wird als Baby misshandelt und schwer verletzt. Schließlich kommt sie in eine Adoptivfamilie, die ihr zwar Liebe schenkt, „aber zu diesem Zeitpunkt war bereits etwas in mir kaputtgegangen“, beschreibt sie das frühkindliche Erleben, in dem sie die Ursache für ihre Emetophobie erkennt. Ihre Thera-



Marita wiegt heute wieder mehr, isst gern auch mal was Fettiges – und doch ist die Emetophobie noch immer Teil ihres Lebens

peutin Martina Effmert, mit der *LISA* ebenfalls gesprochen hat (siehe Interview r.), weist an diesem Punkt darauf hin, dass Marita ein besonderer Fall ist. Längst nicht jede Emetophobie wird durch ein solch schweres Trauma ausgelöst.

Alltagsbewältigung „Mit der Zeit wurde ich schwieriger im Umgang. Beim Turnen lief ich schreiend aus der stinkenden Halle. Zum Flötenunterricht musste mich mein Vater bringen, weil ich den Bus verweigerte. Vor langen Ausflügen mit dem Auto nörgelte ich. Ich höre Mama noch sagen: ‚Schau aus dem Fenster in der Mitte, da wird dir nicht schlecht!‘ Doch die Angst hatte sich inzwischen tief eingebrannt. Ich zog mich immer mehr zurück“, erklärt Marita.

Auch die Eltern sind verzweifelt, sie geben ihrer Adoptivtochter jede Liebe. Doch die isst wie ein Spatz, nur um nicht zu erbrechen. Aber das wissen sie nicht. Irgendwann geht sie nicht mehr mit ins Restaurant, besucht keine Freunde. „Doch woher sollten sie die Erkrankung kennen? Wenn nicht mal ich mich erklären konnte“,



weiß Marita. Die unerkannte Emetophobie wird derweil stärker und stärker. Als Teenager geht sie auf keine Party, Alkohol würde sie nie anrühren, auch ihr geliebtes Turnen gibt sie auf...

Unter Hypnose „Das ist natürlich nicht rational“, reflektiert Marita, die früh Therapeuten aufsucht, sich aber nie verstanden fühlt. „Mein Kopf weiß, dass das Erbrechen eine Schutzfunktion hat. Auch, dass es einem danach meist besser geht. Ich übergebe mich dennoch niemals – bis heute nicht.“ Marita lenkt sich in solchen Situationen ab. Heute kennt sie Techniken, die sie in der Hypnosetherapie bei Martina Effmert gelernt hat, damals nimmt sie andauernd Medikamente gegen Übelkeit und in ganz schlimmen Phasen verletzt sie sich selbst schwer.

Nach ihrem mühselig errungenen Schulabschluss und vielen ergebnislosen Therapie-Stationen begibt sich Marita freiwillig in die

Panikattacken und Angst



In einem Interview mit der Zeitschrift *Grazia* sagte die Sängerin Lena Meyer-Landrut (heute 30) im Jahr 2017, dass sie große Angst davor habe, sich erbrechen zu müssen. Und führte aus: „Ich habe richtig Panikattacken, mich mit einem Magen-Darm-Virus anzustecken. Wenn jemandem in meiner Nähe schlecht ist, kriege ich Angst.“

***Emetophobie ist die Angst davor, erbrechen zu müssen oder anderen Menschen oder gar Tieren dabei zuzusehen. Sie geht so weit, dass Frauen aus Furcht vor Schwangerschaftsübelkeit sich den Kinderwunsch verwehren.**

Therapeutin Martina Effmert erzählt von einem Patienten, der nur getoastetes Weißbrot isst. Er meint, so Keime darauf abzutöten, die ihn erbrechen lassen könnten. Belag wie Wurst oder Käse verweigert er

„Fehldiagnosen sind die Regel“



Martina Effmert ist Coach, Heilpraktikerin und Therapeutin. In ihrer Praxis behandelt sie u. a. Emetophobiker mit Hypnose. Mehr dazu auf effmert-coaching.de

Frau Effmert, wie viele Menschen sind von Emetophobie betroffen?

„In Deutschland sind 6 Prozent der Menschen betroffen. Das sind sehr viel mehr, als man vielleicht denkt.“

Wer kommt zu Ihnen in die Praxis?

„Die meisten Patienten sind weiblich und zwischen 14 und 35 Jahre alt.“

Machen sie Erfahrungen wie Marita, dass die Phobie nicht erkannt wird?

„Fehldiagnosen wie Magersucht sind die Regel. Denn was machen Kinder, die Angst haben, sich übergeben zu müssen? Sie essen nicht mehr.“

Das ist die Logik dahinter, oder?

„Genau. Wenn ich nicht esse, muss ich mich auch nicht übergeben.“

Welche anderen Ängste gibt es?

„Eine Angst vieler Emetophobiker ist es, sich mit einem Magen-Darm-Virus anzustecken. Darum ist gerade diese Jahreszeit, in der das Virus ‚umgeht‘, für sie besonders anstrengend.“

Ist die Phobie immer mit einem Trauma wie bei Marita verbunden?

„Nein, das muss ich klar sagen. Die allermeisten Patienten hatten negative Erlebnisse in Kindergarten oder Schule, etwa mit einem Magen-Darm-Virus, oder bei dem sie oder ein anderes Kind sich übergeben haben.“

Was passiert nach diesem Erlebnis?

„Das Kind verdrängt es. Jeder verdrängt einmal Dinge, das ist auch nicht schlimm. Bei den Betroffenen kommt später eine andere Belastungssituation dazu, wie eine Prüfung. In diesem Moment keimt die Emetophobie wieder auf und manifestiert sich.“

Wie verhalten sich Betroffene, wenn sie sich übergeben müssen?

„Sie vermeiden einfach alles, was dazu führen könnte, Partys, Feste, Karneval... Sie essen keine abgelaufenen Lebensmittel, sagen Verabredungen wegen Übelkeit ab – so bestimmt die Angst immer mehr ihr Leben.“

Psychiatrie. Sie will eine Auszeit – und hofft, endlich verstanden zu werden. Doch auch hier fokussiert man sich auf ihre vermeintliche Magersucht. „Natürlich wog ich nur 45 Kilo. Doch niemand wollte verstehen, dass ich nicht nichts esse, um dünn zu sein. Ich aß nicht, um mich nicht übergeben zu müssen!“

Die medikamentöse Behandlung heilt die junge Frau nicht, aber sie bekommt mit der Zeit die Panikattacken besser in den Griff. „Ich tat plötzlich Dinge, die ich mir kaum noch vorstellen konnte, zum Beispiel ging ich wieder in den Supermarkt.“ Obwohl Marita emotional stabiler wird, sogar eine Lehre zur Erzieherin macht, bleibt die Sehnsucht: Sie will die Ursache ihrer Krankheit bekämpfen. „Es war ein glücklicher Umstand, dass ich vor einem Jahr auf die Praxis von Frau Effmert gestoßen bin. Natürlich ist es kein ganz einfacher Weg. Aber endlich nimmt jemand mich und meine Ängste ernst!“



In „Angst vor Übelkeit und Erbrechen“ beschreibt Martina Effmert eine Phobie, die häufig nicht richtig erkannt wird. Anhand des Ratgebers lernen Betroffene, sich selbst besser zu verstehen und erhalten Hilfestellungen (humboldt, 19,99 €)