



Schicksal Bulimie

# TV-Moderatorin Gundis Zámbo: Schon mit 12 habe ich meine erste Diät gemacht

*Eine teuflische Krankheit, bei der sich alles nur noch um Essen und Erbrechen dreht: Bulimie. In ihrem Buch „Mein heimlicher Hunger“ schreibt Moderatorin Gundis Zámbo (41), wie die Sucht fast 25 Jahre ihr Leben beherrschte. BILD druckt exklusiv Auszüge.*

**Lesen Sie heute Teil 2: Schon als 6-Jährige fühlt sich Gundis Zámbo zu dick – und beginnt mit 12 ihre erste Diät. Der kranke Kreislauf aus Hungern und Essen beginnt ...**

„Bis zu meiner Einschulung hatte ich nie auch nur darüber nachgedacht, ob ich wohl dick oder dünn oder sonst was war. Doch das sollte sich bald ändern, denn es hieß: Ring frei für den Kampf des Lebens! Meine Mitschülerinnen hatten alle diese niedlichen mädchenhaften Spindelbeine und wirkten eher schwach und zerbrechlich, während ich recht gut beieinander war, kräftig und gesund und eben auch ein bisschen mollig.

Ich hatte damals sogar leichte Brustansätze, wie sie auch Jungen und Männer haben können, wenn sie nicht ganz dünn sind. Diese kleinen Brustansätze hatten im zarten Alter von sechs Jahren natürlich nichts mit meiner Weiblichkeit zu tun, sondern eher mit den Chips aus der „Naschlade“, die meinen Brüdern und mir tagtäglich zur freien Verfügung stand.

**Diese kleinen Speckbrüstchen, die mir vorher nie aufgefallen waren, bereiteten mir nun die ersten Probleme. Ich fing an, mich dafür zu schämen, und versuchte alles, um sie zu verbergen.**



- Archiv**
- Magersucht-Klinik**  
Haddel wog nur noch 50 Kilo
  - Karriere-Stress**  
Haddel wiegt nur noch 50 Kilo
  - Suff-Prozess**  
Wie breit war Haddel nach 7 Glas Wein?



**Kaum war das große Fressen vorüber, fühlte ich nichts anderes mehr als meinen völlig überfüllten, aufgeblähten Bauch. Auf einmal standen mir die herrlichen Speisen bis zum Hals, und mir wurde schlecht.**

Ich fühlte mich hundsmiserabel – nicht nur wegen des Frusts, den Kampf gegen das Verlangen meines Körpers verloren zu haben, sondern weil all die Mühen und Qualen der letzten Zeit mit einem Schlag dahin waren.

**Ich musste innerhalb einer halben Stunde mindestens zehn Kilo zugenommen haben. So kam es mir zumindest vor. Was für ein Elend! Die nächste Diät musste her, am besten Nulldiät, und zwar gleich morgen.“**

Lesen Sie Donnerstag

Eine Freundin zeigt Gundis Zámbo, wie man sich „richtig“ übergibt

**Fotogalerie**

TV-Moderatorin Gundis Zámbo: Schon mit 12 habe ich meine erste Diät gemacht

Geheilt: 25 Jahre litt Gundis Zámbo unter Essstörungen, war zeitweise auf 42 Kilo abgemagert. Heute wiegt die Moderatorin (1,68 m) 55 Kilo: „Ich habe gelernt, meinen Körper so zu lieben, wie er ist“

1 von 4

Foto: Peter Boettche

**Hintergründe**

**Essstörungen**  
Woran erkenne ich, ob mein Kind Bulimie hat?

**Tipps**  
Wo gibt es Hilfe?

**Mehr zum Thema**

**2 Mio. Deutsche sind essgestört**  
Schätzungsweise zwei Millionen Menschen in Deutschland leiden unter krankhaften Essstörungen.

1 von 5

**Mehr zum Thema**

- Schock-Kampagne**  
So kämpft Italien gegen Magersüchtige
- Schock-Geständnis**  
Coulthard: „Ich hatte Bulimie“
- Tanja Wedhorn**  
Magersucht! Ich wog nur noch 42 kg
- Carolin (16 Jahre, 38 Kilo)**  
Ich hungere mich zu Tode, wenn mir keiner hilft

Anzeige

**Hier finden Sie günstige Fachleute in Ihrer Region.**

**Profis.de**

Eine Mitschülerin griff mir an die Brust.

Nie werde ich einen Zwischenfall vergessen, der sich eines Morgens in der großen Pause zutrug, als wir auf dem Schulhof spielten. Wir Mädchen hielten uns an den Händen, ich war immer die Anführerin – vielleicht auch wegen meiner optischen Präsenz. Wir standen uns in zwei Reihen gegenüber, gingen alle gemeinsam aufeinander zu, klatschten uns ab und entfernten uns wieder voneinander, um wieder von vorn zu beginnen.

**Plötzlich streckte das Mädchen mir gegenüber den Arm aus und packte zu. Meine Mitschülerin griff mir einfach so an die Brust und sagte: „Ich wollte nur mal wissen, wie sich dein Busen anfühlt.“**

Volltreffer! Ich wusste im ersten Moment gar nicht, wie mir geschah, doch es durchfuhr mich wie ein Blitz, und mir schoss die Schamesröte ins Gesicht. Dann wurde mir abwechselnd heiß und kalt, und am liebsten wäre ich auf der Stelle im Boden versunken.

**In diesen Tagen fing ich jedenfalls an, alles Mögliche an meinem Körper überzubewerten, obwohl ich nun wirklich nicht fett, sondern höchstens etwas kräftiger als die anderen Mädchen war.**

Ich war eine Frühentwicklerin.  
Aus heutiger Sicht kann ich sagen, dass ich seit meiner Grundschulzeit ein gespaltenes Verhältnis zu meinem Körper hatte und mein Problem damals seinen Ursprung nahm: mit jenem Griff an meine Speckbrüstchen und diesen Wabbeloberschenkeln.

**Ich war eine Frühentwicklerin – in jeder Hinsicht. Denn ich wurde zur Frau, als ich gerade mal zwölf Jahre alt war. Damals begann auch mein gefährlicher Flirt mit diversen Diäten.**

Ich interessierte mich für alles, was mir in die Hände geriet, selbst wenn es nur die leiseste Chance bot, meinen Problemen ein Ende zu bereiten: FdH, Brigitte-Diät, Körnerdiät, Hollywood-Diät, Ananasdiät, Eierdiät, Popcorn-Diät, Safttage, Obsttage, Reistage, Gar-nichts-Tage – und immer wieder Alles-auf-einmal-Tage zum Sattwerden zwischendurch.

Nach und nach zog ich das ganze Programm durch und hatte in der Tat Erfolg: Die Pfunde purzelten, und ich war überglücklich.

**Was für ein Gefühl! Ich wurde dünner, mein Bauch flacher, und die Hosen wurden immer weiter, bis sie um meinen Körper schlabberten.**

Meine Mitschülerinnen bemerkten die Veränderung ebenfalls. „He, du hast ja abgenommen. Sieht gut aus“, lobten sie mich und waren neidisch – was ich wiederum klasse fand.

Eines Nachmittags im Sommer, ich war mal alleine zu Hause, passierte meine Apokalypse: Ich verlor den Kampf. Mein Körper, das Verlangen, der Hunger, die Gier nach Essen waren stärker, und der Kühlschrank in unserer gemütlichen Küche zog mich geradezu magisch an.

**Ich streckte die Hand aus, packte zu und riss die Tür auf. Da lag sie vor mir, die ganze Pracht. Fein säuberlich geordnet, appetitlich in Folie und Töpfchen verpackt. Käse, schöne gelbe Scheiben – ich liebe Gelb! Würstchen, lang und dünn, eines neben dem anderen.**

Die Reste vom Mittagessen, dem ich noch vor wenigen Stunden hatte widerstehen können, indem ich stattdessen in Wasser eingeweichte Körner hinuntergewürgt hatte.

„Kann essen schön sein!“

Der Käse war in null Komma nichts weg. Trotzdem hatte ich noch längst nicht genug. Dieses herrliche Gefühl, mich mal so richtig gehenzulassen – was ich mir nie erlaubte –, wollte ich genießen, wollte ich voll und ganz auskosten. Als nächstes waren die Würstchen an der Reihe, vier oder fünf Stück müssen es gewesen sein. Im Tiefkühlfach entdeckte ich eine Vanilleispackung, die noch fast voll war, und griff ohne nachzudenken zu, um sie zum Auftauen schon mal herauszustellen. Ich liebte es, wenn das Eis halb geschmolzen war und den Mund nur leicht kühlte, sodass sich das Vanillearoma voll und ganz entfaltete.

**Kann Essen schön sein, dachte ich. Was für eine Befriedigung. Mich durchströmten Glücksgefühle.**

Nur hielt dieser Zustand leider nicht lange an, dann kam im wahrsten Sinne des Wortes das dicke Ende.

Ich fühlte nur noch meinen Bauch.