

Von hope-schweiz.ch

Bis an ihre Grenzen



Andrina Ruch wog am Tiefpunkt nur noch 34kg und stand kurz vor einem Herzstillstand.

Quelle: Hope Schweiz

In der neuen und bereits vierten Folge des Video-Podcasts «Trotzdem» von Hope Schweiz geht es um ein sehr persönliches Thema: Essstörung. Andrina Ruch berichtet ganz ehrlich und ohne Masken von einer Krankheit, die sie fast ihr Leben gekostet hätte.

Durch belastende Situationen in ihrer Jugendzeit und ein stark ausgeprägtes Helfersyndrom hatte Andrina Ruch immer mehr das Bedürfnis nach Kontrolle. Was ihr diese Kontrolle gab, drängte sie beinahe in den Tod: Sie rutschte tief in eine Magersucht und Bulimie. Ihr damaliges Umfeld und der Social-Media-Feed bestärkten dies durch Komplimente und Aufmerksamkeit.

Die Selbstbestimmung darüber, wieviel und wann sie ass, gab ihr die Illusion der Macht über ihr Leben. Sie baute körperlich immer mehr ab, ihr Kreislauf und ihre Körperwerte verschlechterten sich drastisch. Am Tiefpunkt wog sie noch 34 Kilogramm und stand kurz vor einem möglichen Herzstillstand.

Hoffnung am Horizont

Durch ihre Schwester kam Andrina schliesslich in Kontakt mit einer Kirche. Hier fand sie wahre Liebe und Annahme ihres Seins, das nur Gott ihr geben konnte. So kam sie schlussendlich aus dem Sumpf der negativen Gedanken heraus.

Auch heute tauchen ihre Gedanken von damals manchmal noch auf. Sie hat aber nun die Gewissheit, dass Gott über ihrem Leben ein bedingungsloses Ja hat. Inzwischen ist sie glücklich verheiratet und überzeugt, dass sie gesund bleiben wird.

Bist du oder ist jemand, den du kennst, von den sensiblen Themen in diesem Video betroffen? Wir ermutigen dich, darüber zu reden! Hier findest du Hilfe: hope-schweiz.ch/deine-frage oder bei der [Livenet-Beratung](#) (Seelsorge, Gebet, Adressen usw.)

Hier kannst du direkt in den Video-Podcast «Trotzdem» mit Andrina Ruch reinschauen:

Datum: 18.10.2026

Quelle: Hope Schweiz

Tags

[Krankheit](#)

[ERlebt](#)