



© A. B. Soler/123RF.com; pasja1000, sobima/pixabay.de

# Essstörungen im Leistungssport

Karen Nespethal

Leistungssportler stehen unter großem Druck. Bei etlichen Sportarten spielt auch das richtige Gewicht eine große Rolle. Störungen des Essverhaltens sind daher weit verbreitet. Angehörige, Betreuer und Trainer sollten entsprechend reagieren können.

**S**tirbt ein Leistungssportler in jungen Jahren, ist das Medieninteresse groß. Häufige Todesursache ist die *Anorexia athletica*, eine Sonderform der Magersucht. So starb die amerikanische Kunstturnerin Christy Henrich mit einem Körpergewicht von 27 Kilogramm bei einer Größe von 1,45 Metern. Auch von prominenten Skispringern mit extremem Untergewicht, Marathonläufern oder Balletttänzern berichten die Medien. Die deutsche Rekordläuferin im 3000

Meter-Lauf Konstanze Klosterhalfen beispielsweise wiegt bei einer Größe von 1,74 Metern nur 48 Kilogramm. Nach einer Studie des Kölner Bundesinstituts für Sportwissenschaft leiden bis zu 25 Prozent aller Sportlerinnen unter Essstörungen; im Eiskunstlaufen oder Turnen sogar mehr als 60 Prozent, das ermittelten amerikanische Wissenschaftler. Die Dunkelziffer der von Essstörungen betroffenen Sportler schätzen Experten als noch höher ein.

## Spezielle Form von Essstörungen

Magersucht (*Anorexia nervosa*) ist eine krankhafte Essstörung mit vielen Ursachen. Betroffene fühlen sich zu dick und hungern selbst dann noch, wenn ihr Gewicht bereits unter einem Body Mass Index (BMI) von 15 liegt. Ess-Brechsucht (*Bulimia nervosa*) kennzeichnet einen Zyklus von Nahrungseinschränkung oder Fasten, gefolgt von Essattacken und Entleerung des Magens durch Übergeben. Die *Anorexia athletica* stellt eine Sonderform der Essstörungen dar. Sie gilt als sportinduzierte Pseudoanorexie: Das Essverhalten ist in der Regel noch steuerbar. Das heißt, die Betroffenen können das falsche Essverhalten noch ändern und sind teilweise offen für Vorschläge von anderen Personen. Die *Anorexia athletica* hat auch bessere Heilungschancen als die klassischen Essstörungen: Nach Beendigung der sportlichen Karriere oder Übergang in eine weniger gefährdete Sportart hört das

selbstschädigende Verhalten in der Regel auf, weil unter anderem der Leistungsdruck nachlässt.

### Risiko für Knochenbrüche steigt

Die Anorexia athletica entsteht, wenn Sportler ihr Training nicht für ausreichend halten, um ihre Idealfigur oder den von ihnen als ideal angesehenen Schlankheitsgrad zu erreichen. Die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern, ist ein weiterer wichtiger Grund. Um

bei jugendlichen Sportlern. Die *Amenorrhoea athletica* – das Ausbleiben der Menstruation – kommt bei über 50 Prozent der schlanken Sportlerinnen gelegentlich vor.

Eine Unterversorgung besonders mit dem fettlöslichen Vitamin D und Calcium erhöht die Gefahr für Knochenbrüche – sogenannten Stressfrakturen – zum Beispiel im Wadenbein. Fatal ist, dass der Knochenmasseverlust innerhalb von drei amenorrhoeischen Jahren möglicherweise irreversibel ist – trotz Wiedererlangung der Menstruation oder Östrogensatz und Calcium-Supplementation. So erreichen die Betroffenen nur eine ungenügende Peak-Bone-Mass, das bedeutet, die höchste Knochenfestigkeit im Alter von etwa 30 Jahren ist bereits unzulänglich. Eine frühe erhöhte Knochenbrüchigkeit (Osteoporose) mit zunehmendem Alter kann dann die Folge sein.

Kommt es bei Sportlerinnen im Ausdauerbereich zu einer andauernden Unterversorgung mit Calcium und Kalorien, so kann dies zu der sogenannten *Triade der sporttreibenden Frau* führen: Ausbleiben der Menstruation, Osteoporose und Essstörungen. Dieses Risiko besteht besonders auch in ästhetischen und sogenannten kompositorischen Sportarten wie Eiskunstlauf, Gerätturnen oder Rhythmische Sportgymnastik.

### Gefährlicher Wasserverlust im Stoffwechsel

Neben der Anorexia athletica gibt es auch noch weitere Essstörungen. Betroffen sind Sportarten, bei denen es auf ständiges Gewichtmachen vor Wettkämpfen ankommt. Um in eine niedrigere Gewichtsklasse in einem Wettkampf zu kommen, zum Beispiel bei gewichtsklassenabhängigen Kampfsportarten wie Boxen, ergreifen Kämpfer dagegen teilweise gefährliche Maßnahmen, um das Gewicht kurzfristig vor

#### Gefährdete Sportler

##### Ästhetische und kompositorische Sportarten:

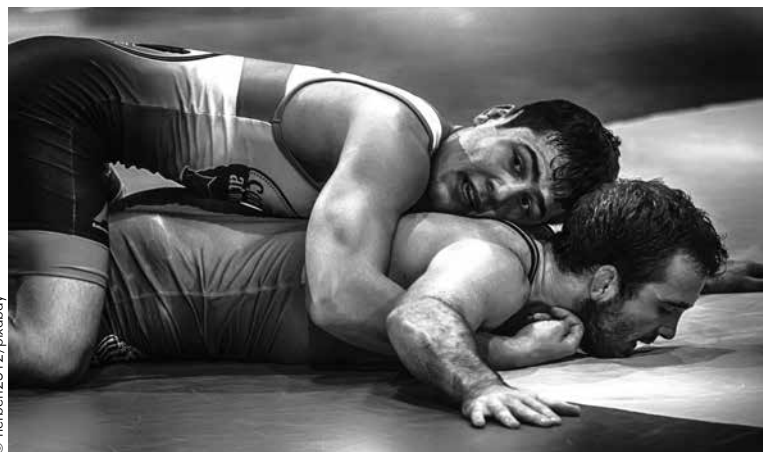
Kunstturnen, Eiskunstlauf, Rhythmische Sportgymnastik, Tanzen, Ballett, Aerobic, Bodybuilding

##### Weitere Sportarten:

Martial Sports (Kampfsportarten wie Judo, Ringen oder Boxen), Leichtathletik (Mittel- und Langstreckenbereich), Skilanglauf/Biathlon, Skispringen, Schwimmen, Tennis, Handball, Volleyball, Rudern, Jockeys beim Pferderennsport

ihren sportlichen Zielen näher zu kommen, machen sie häufig Diäten oder praktizieren schädliche und unwirksame Methoden zur Gewichtsabnahme. So essen sie zum Beispiel unterkalorisch, erbrechen oder setzen Abführ- oder Entwässerungsmittel ein.

Als Folgen langfristig unzureichender Energieaufnahme im Sport zeigt sich unter anderem ein Mangel an Eisen- und Vitamin B<sub>6</sub>, Müdigkeit und Leistungsschwäche sind Anzeichen dafür. Das Auftreten eines hormonellen Ungleichgewichts (Dysbalancen) verzögert die Entwicklung und das Wachstum



Bei Sportarten, die in Gewichtsklassen eingeteilt werden, spielt das Gewicht der Athleten eine große Rolle. Beispielsweise nehmen Ringer vor den Wettkämpfen teilweise riskante Wasserverluste in Kauf, ehe es für die Einteilung auf die Waage geht.

dem Wiegen zu senken. Dazu wird *abgekocht*, beispielsweise durch Schwitzen, Wasserentzug oder Darmentleerung. Es kommt zu unterkalorischer Nahrungsaufnahme und Dehydrierung. Diese Zustände können durch kurzfristige Umkehrung vor dem Wettkampf nicht immer vollständig ausgeglichen werden und es entstehen teilweise lebensgefährliche Situationen. Gleichzeitig kann es auch zu Wasserverlagerungen im Körper kommen; sie finden sich zum Beispiel an den Unterschenkeln oder um die Augen herum. Teilweise können sie so massiv auftreten, dass beispielsweise die Augen anschwellen.

Sportler, die diese Phasen oftmals durchmachen, erleben sich im ständigen Wechsel zwischen Nahrungsentzug oder Essattacken. Ein normales Verhältnis zum Essen und zum eigenen Körper bleibt häufig nachhaltig gestört.

**Ehrgeizige Trainer können mit abfälligen Bemerkungen den Leistungsdruck erhöhen und zur Entwicklung einer Essstörung beitragen.**



### Mögliche Wege aus der „Triade“

- Die SportlerInnen benötigen einen Vertrauensarzt.
- Eine Beratung bei einer Ernährungsfachkraft mit Sportbezug. Diese kann sogar über die Krankenkasse bezuschusst werden.
- Eine individuell angepasste psychologische/psychotherapeutische Beratung bei einem dafür ausgebildeten Psychologen/Psychotherapeuten ist essenziell. Olympiastützpunkte sind hier Ansprechpartner.
- Familie, Trainer, Coach, Freunde müssen informiert werden und im Umgang mit den Betroffenen beraten werden.

### Bemerkungen des Trainers als ein Auslöser

Eine wissenschaftliche Befragung der Sporthochschule von essgestörten Sportlern ergab, dass sie hauptsächlich durch längere Diätphasen in eine Essstörung „gerutscht sind“. Betroffene Sportler schildern ihre Situation: „Ich wollte plötzlich so aussehen wie die Supermodels. Denn die waren *in* und ich war *out*“, „Ich habe einmal eine Fotostory in der Zeitschrift Bravo gelesen. Da hat ein molliges Mädchen alles Mögliche in

sich reingestopft und später wieder erbrochen. (...) Da dachte ich mir: Schau her, so geht es doch.“ „Es war ja nicht so, dass mein Sport darunter gelitten hätte. Im Gegenteil: Ich konnte höher springen als sonst, plötzlich klappten sogar alle Dreifach-Kombinationen. Und Deutsche Meisterin bin ich auch geworden.“

Als weiterer Grund für das essgestörte Verhalten wird häufig auch ein (neuer) Trainer benannt, der mit gedankenlosen Kommentaren die Verhaltensänderung des Sportlers hervorgerufen hat: „Du hast einen dicken Hintern. Sieh zu, dass etwas davon weg kommt!“ „Mit deiner dicken Kiste da hoch, da musst du dich schon ein bisschen anstrengen.“ Aber auch Verletzungen und Krankheiten, die zu einem Trainingsdefizit führen, können gestörtes Essverhalten auslösen.

### Wege aus der Essstörung

Es besteht zwar kein Grund, die Anorexia nervosa oder die Anorexia athletica im Hochleistungssport zu dramatisieren. Aber es wäre verantwortungslos, die Krankheit herunterzuspielen. Aufgrund der ernstesten gesundheitlichen Schwierigkeiten, die sich aus diesem gestörten Essverhalten ergeben, ist an Hochleistungstraining nicht mehr zu denken. Anzunehmen ist, dass der Hoch-

leistungssport für magersuchtgefährdete Mädchen und Frauen eine hohe Attraktivität hat. Denn Magersüchtige werden in einer Reihe von Studien als leistungsorientiert, gewissenhaft, und perfektionistisch charakterisiert, die sich im Leben hohe Standards setzen und bereit sind, hart an sich zu arbeiten.

Die gewichtsabhängigen Leistungssportler stecken in einem Dilemma zwischen sportlichen Erfolgen und einem gesunden Körper. So bleibt der Weg beispielsweise aus der Triade heraus schwierig. Eine Lösung erfordert die Bereitschaft zum Dialog und zum Beschreiten neuer Wege sowohl von den Betroffenen selbst als auch von den Menschen, die in engem Kontakt zu der Sportlerin stehen. Fragen für Trainer und

Betreuer sind: Was kann ich tun, um meine Sportler vor der Erkrankung zu schützen? Wie kann ich Essstörungen erkennen? Wie ernst sind sie? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Und ganz zentral ist die Frage: Wo können wir professionelle Hilfe holen? Es gibt bisher wenige Therapeuten, die sich mit diesem Spezialgebiet befassen. Werden zu viele vermeintliche Spezialisten um Rat gefragt, besteht die Gefahr, dass unterschiedliche *Marschrouten* vorgeschlagen werden, was nur unnötig verunsichert. Das sollte unbedingt vermieden werden.

### **Achtsamer Umgang gefragt**

Wenn eine moderate Gewichtszunahme oder auch -abnahme unerlässlich ist, um die Leistung

zu optimieren, sollten die Sportler in jedem Fall eine qualifizierte Ernährungsberatung in Anspruch nehmen. Das Führen und die quantitative Berechnung von Ernährungsprotokollen sind hier neben einer empathischen Vorgehensweise sinnvoll.

Die heutigen Lebensgewohnheiten und leistungssportlichen Herausforderungen beinhalten das Risiko einer starken Manipulation des eigenen Körpers. Verstärkend kommt die permanente mediale Beobachtung hinzu. Kein Mensch wird spürbar mehr bewundert und geliebt, wenn er seinen Körper, wie auch immer, gegen seine Natur manipuliert.

Sporttreibende sollten sich bewusst sein, dass es auch ein Leben nach dem Sport gibt. Und die Gesundheit im späteren Leben hängt auch von der Pflege des Körpers in jungen Jahren ab. Trainer und Betreuer müssen diesbezüglich stärker sensibilisiert werden, um ihre Schützlinge nicht in entsprechende Selbstzweifel zu treiben. Liegt bereits eine Essstörung vor, ist es auch an ihnen, verantwortlich damit umzugehen.



Dipl. oec. troph. **Karen Nespethal** ist seit 1991 freie Ernährungsberaterin an der Sporthochschule Köln und UGB-Dozentin im Bereich Sporternährung. Die Fachberaterin für Essstörungen FZE, Fachberaterin Fasten UGB und Ernährungsberaterin (VDOe) ist aktive Sportlerin und B-Trainerin in der Sportart Badminton.

## Tipps für Trainer und Betreuer

### **Mögliche Hinweise auf eine Essstörung (Auswahl)**

- Permanente Beschäftigung mit allem, was mit Essen zu tun hat
- Vermeiden von Essen oder Essenssituationen
- Unrealistische Einschätzung des eigenen Körpers
- Große Angst vor dem Dickwerden
- Größere Müdigkeit als in Training und Wettkampf normalerweise erwartet
- Übersteigertes Trainingsverhalten

### **Was können Trainer und Betreuer tun?**

- Betroffenen Athleten gut zuhören
- Kenntnisse über ausgewogene Ernährung erwerben, frei von Ideologien
- Sensibilität für Äußerungen und Verhaltensweisen entwickeln, die auf eine gestörte Körperwahrnehmung verweisen
- Körpergewicht und Körperzusammensetzung nicht mit Misserfolg/Erfolg in Beziehung setzen
- Betroffenen Athleten die Sorgen über ihn mitteilen und ggf. die Eltern oder Partner informieren
- Adressen für Hilfsangebote wie Ernährungsberatung oder psychologische Betreuung vermitteln zum Beispiel Olympiastützpunkte und speziell geschulte Ernährungsfachkräfte VDOE oder DGE

Anschrift der Verfasserin:  
Karen Nespethal  
Beethovenstr.19  
D-50858 Köln  
[www.ernaehrungsberatung-zetheg.de](http://www.ernaehrungsberatung-zetheg.de)

Eine ausführliche Literaturliste können Sie kostenlos unter dem Stichwort „Essstörungen im Sport“ per E-Mail an [redaktion@ugb.de](mailto:redaktion@ugb.de) anfordern.