

Essstörungen im Leistungssport – Der Hunger nach Erfolg und sportlichen Höchstleistungen

Eating Disorders in Competitive Sports - Hunger for Success and Peak Sports Performances

Andrea Engleder

Zusammenfassung

Essstörungen im Leistungssport werden in unserem Sportsystem immer mehr zum Thema, denn um Erfolg zu haben wird in gewichtsabhängigen Disziplinen wie den ästhetischen Sportarten oder Sportarten mit Gewichtsklassen viel riskiert um Gewicht zu verlieren, was all zu oft nicht der Gesundheit zu gute kommt, sondern sich oftmals in einer Essstörung manifestiert. In den Medien bekennen sich immer mehr ehemalige SpitzensportlerInnen zu ihren extrem abweichenden Essverhaltensweisen und den daraus für sie resultierenden gesundheitlichen Folgen. Neben den klassischen Essstörungsbildern wie der Anorexia Nervosa (Magersucht) und Bulimia Nervosa (Ess-Brech-Sucht) wird auch ein eigenes Störungsbild der Anorexia Athletica speziell unter LeistungssportlerInnen diskutiert. Studien zur Prävalenz von Essstörungen im Leistungssport zeigen auch, dass im Spitzensport mehr AthletInnen von Essstörungen oder subklinischen Formen der Essstörungen leiden als in der Normalbevölkerung. Um diesem Problem entgegen wirken zu können, bedarfes einerseits einer umfangreichen sportpsychologischen Präventionsarbeit in den Sportschulen und Vereinen/Verbänden als auch einer engen Kooperation mit den direkten Bezugspersonen der AthletInnen, besonders den TrainerInnen, da diese als ehemalige LeistungssportlerInnen ihr damaliges fehlerhaftes Ernährungsverhalten oft unreflektiert an ihre Schützlinge weitergeben. Die Sportpsychologie hat eine wichtige Rolle in diesem Teufelskreis aus problematischen Essverhaltensweisen, um diese Erkrankung zu vermeiden und mit einem diagnostischen Blick auf die AthletInnen zu achten, um der Entwicklung einer Essstörung rechtzeitig entgegen wirken zu können oder ihnen die passende Behandlung zu kommen zu lassen.

Abstract

Eating disorders in competitive sports increasingly for an important topic addressed in our sports system. In order to succeed, athletes try extremely hard to increase their physical performance, i.e. loose weight and reduce body fat, which is very unhealthy and can manifest in an eating disorder. This happens especially in

aesthetic (check this word for applicability as it applies to beauty not sports) disciplines and disciplines with weight classes where weight reduction is seen as a “performance enhancer”. This technique is also voiced by many elite athlete alumni in the media, where reports of their eating problems and its health consequences can frequently be found. Next to the classic eating disorders, like anorexia nervosa (diminished appetite) and bulimia nervosa (ravenous appetite and vomiting), a special form of eating disorders affecting elite athletes called “anorexia athletica” is discussed. There are various studies on the prevalence of eating disorders in competitive sports, which show, that more elite athletes than the normal population are affected by eating disorders and sub-clinical forms of eating disorders. To address this problem, it is important to implement a “sport-psychological eating disorder prevention program” in sports schools and sports clubs/leagues and to cooperate with their trainers. Trainers function as role models. If the trainers, mostly being former elite athletes, learned wrong eating habits during their active time, it is likely that they will pass on this behavior to their protégés. Psychology in sports has an important role avoiding this vicious circle of problematic eating habits. Sport-psychologists should therefore try to boost public awareness of this problem and view athletes from a diagnostic angle to prevent or treat eating disorders in elite sports.

1. Einführung

Essstörungen werden nicht nur im Zusammenhang mit der Modebranche und deren so genannten „Hungermodells“ stark in der Öffentlichkeit diskutiert, auch im Hochleistungssport finden sich immer wieder traurige Fälle von Essstörungen. Beispiele wie der Schweizer Skispringer Stefan Zünd, der sich zu exzessivem Nahrungsverzicht bekannte, um aufgrund des geringeren Gewichts weiter fliegen zu können und der sich tagelang nur von Mineralwasser ernährte, bis er schließlich im Dezember 1992 einen physischen und psychischen Zusammenbruch erlitt. Auch die Österreichische Spitzenleichtathletin Steffi Graf berichtete kürzlich von ihrer bulimischen Erkrankung während ihrer aktiven Sportkarriere, ebenso wie Christy Henrich, eine Weltklasse Turnerin, der von einem Schiedsrichter erklärt