

Laetitia Hoffmann

# **Anorexia Athletica**

**Gesundheitliche Probleme bei  
magersüchtigen Sportlern**



*Diplomica Verlag*

Laetitia Hoffmann

**Anorexia Athletica - Gesundheitliche Probleme bei magersüchtigen Sportlern**

ISBN: 978-3-8366-2611-8

Herstellung: Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2009

---

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und der Verlag, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

© Diplomica Verlag GmbH

<http://www.diplomica-verlag.de>, Hamburg 2009



**Laetitia Hoffmann**

## Vorwort

In den letzten Jahren ist Anorexia nervosa - oder besser: Anorexia athletica - immer häufiger im Leistungssport zu finden, schreibt W. Gawlik (2006). Bei bestimmten Sportarten wie Eiskunstlauf, Marathon, Skispringen oder Turnen treten immer mehr Fälle dieser Essstörung auf. In den Medien und im öffentlichen Bewusstsein wird dieser besonderen Form der Magersucht jedoch bisher wenig Beachtung geschenkt, es sei denn, prominente SpitzensportlerInnen liefern Schlagzeilen durch ihr persönliches Desaster (Kurbjuweit, 2001). Sie sind in der Liste prominenter Magersüchtiger von Yves Sorge (2006) am zweithäufigsten vertreten nach den SchauspielerInnen und SängerInnen.

Hier ein Auszug:

- Nadia Comăneci (Turnerin)
- Christy Henrich (Sportlerin, starb 1994 an den Folgen von Anorexia)
- Kathy Johnson (Turnerin)
- Bahne Rabe (Olympia-Sieger Rudern, starb 2001 an Magersucht)
- Sven Hannawald (Skispringer)
- Cathy Rigby (Turnerin)
- Stefan Zünd (Skispringer)

speziell im Bei der Literaturrecherche wurde mir schnell klar, dass es im deutschsprachigen Raum nur wenige wissenschaftliche Abhandlungen über Essstörungen Sport gibt. Einige Zeitungsartikel (Geyer & Pfeil 2000) und Broschüren (Tappauf & Scheer 2007) versuchen, einen Beitrag zu einem besseren Verständnis der Tabu-Themen Bulimie und Anorexia athletica zu leisten und Möglichkeiten der Therapie aufzuzeigen.

In dieser Arbeit sollen denkbare auslösende Zusammenhänge zwischen Sport und Anorexia auf der einen Seite sowie andererseits die sich möglicherweise daraus ergebenden gesundheitlichen Probleme für den/die Sportler/in näher unter die Lupe genommen werden.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort.....</b>	<b>III</b>
<b>Inhaltsverzeichnis.....</b>	<b>V</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>1</b>
<b>1. Formen von Essstörungen.....</b>	<b>2</b>
1.1. Anorexia nervosa.....	3
1.2. Bulimia nervosa .....	4
1.3. Binge- Eating- Disorder .....	5
1.4. ED-NOS (nicht näher bezeichnete Essstörungen) .....	5
1.5. Anorexia athletica .....	6
<b>2. Epidemiologie.....</b>	<b>7</b>
<b>3. Ätiologie der Anorexia nervosa .....</b>	<b>8</b>
3.1. Persönlichkeitsbedingte Faktoren.....	9
3.1.1. Charakteristische Persönlichkeitsmerkmale.....	9
3.1.2. Gestörtes Körperbild und negatives Selbstwertgefühl.....	9
3.1.3. Angst vor Kontrollverlust.....	9
3.1.4. Persönliche Belastungen.....	10
3.2. Soziokulturelle Faktoren .....	10
3.2.1. Nahrungsüberfluss und Schlankeitswahn .....	11
3.2.2. Sexualisierung der Medien .....	11
3.2.3. Statussymbol – der perfekte Körper .....	12
3.2.4. Pro-Ana- und Pro-Mia-Bewegung .....	13
3.3. Biologische Faktoren .....	13
3.3.1. Veränderte Sättigungsregulation in Ausnahmesituationen..	13
3.3.2. Ungünstige genetische Dispositionen .....	13
3.3.3. Veränderungen im serotoninergen System.....	14

3.4. Familiäre Faktoren.....	16
3.5. Weitere Risikofaktoren .....	17
3.5.1. Sexueller Missbrauch .....	17
3.5.2. Adoleszenz.....	17
3.6. Multifaktorielles Ätiologiemodell.....	18
3.7. Spezielle Risikofaktoren bei Sportlern.....	19
3.7.1. Sportliche Erfolge sind wichtiger als die Gesundheit.....	19
3.7.2. Falsche Leistungserwartungen.....	20
3.7.3. Gewichthalten in trainingsfreien Phasen .....	20
3.7.4. Gewichtsreduktion zur ästhetischen Darstellung.....	20
3.7.5. Kalorienmangel .....	21
3.7.6. Trainingsbeginn vor der Pubertät .....	21
3.7.7. Psychisch, belastende Ereignisse.....	21
3.7.8. Gewichtsreduktion auf Grund der Sportart.....	21
3.7.9. Rolle der Trainer und Betreuer.....	22
3.7.10. Abgleiten von Anorexia athletica in die Anorexia nervosa	22
<b>4. Sportarten mit Risikopotenzial .....</b>	<b>22</b>
4.1. Ästhetische Sportarten .....	22
4.2. Gewichtsabhängige Sportarten .....	23
4.3. Ausdauer- Sportarten .....	23
<b>5. Symptome der Anorexia nervosa .....</b>	<b>24</b>
5.1. Körperliche Symptome .....	24
5.2. Soziale und psychische Symptome .....	24
<b>6. Symptome der Anorexia athletica .....</b>	<b>25</b>
6.1. Körperliche Symptome .....	25
6.2. Soziale und psychische Symptome .....	25

<b>7. Diagnostik bei Anorexia nervosa .....</b>	<b>26</b>
7.1. Diagnostische Kriterien für die Anorexia nervosa .....	26
7.2. Diagnose Anorexia athletica .....	27
<b>8. Von der Anorexia athletica zur Anorexia nervosa .....</b>	<b>29</b>
<b>9. Vergleich Anorexia nervosa– Anorexia athletica .....</b>	<b>30</b>
<b>10. Gesundheitliche Auswirkungen .....</b>	<b>31</b>
10.1. Zusammenhänge zwischen Sport und Ernährung.....	32
10.2. Gewicht und Leistungsfähigkeit .....	32
10.3. Energiebilanz und Nährstoffe .....	32
10.4. Körperliche Folgen der Anorexia nervosa/athletica .....	34
10.4.1. Probleme in Folge gestörten Energiestoffwechsels .....	35
10.4.2. Probleme durch Vitaminmangel .....	39
10.4.3. Probleme durch Mineralienmangel.....	42
10.4.4. Probleme wegen hormoneller Störungen .....	45
10.5. Psychosomatische Folgen.....	47
10.6. Spezifische Probleme beim Sportlerinnen und Sportlern .....	48
10.6.1. Athletinnen-Triade .....	48
10.6.1.1. Essstörung .....	49
10.6.1.2. Amenorrhöe .....	49
10.6.1.3. Osteoporose .....	50
10.6.2. Stunting .....	51
10.6.3. Leistungsminderung .....	51
<b>11. Therapieansätze bei Anorexia nervosa.....</b>	<b>52</b>
11.1. Ernährungsschulung.....	53
11.2. Kognitive Verhaltenstherapie.....	53
11.3. Sport und Therapie.....	54
11.4. Medikamentöse Behandlung .....	54

<b>12. Prävention bei Anorexia athletica .....</b>	<b>55</b>
<b>13. Ausblick .....</b>	<b>56</b>
<b>14. Quellenangaben.....</b>	<b>58</b>
14.1. Literaturverzeichnis.....	58
14.2. Abbildungsverzeichnis.....	66
14.3. Tabellenverzeichnis.....	69