

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

Vorwort.....	III
Inhaltsverzeichnis.....	V
Einleitung	1
1. Formen von Essstörungen.....	2
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
2. Epidemiologie.....	7
3. Ätiologie der Anorexia nervosa	8
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
4. Sportarten mit Risikopotenzial	22
4.1. Ästhetische Sportarten	22
4.2. Gewichtsabhängige Sportarten	23
4.3. Ausdauer- Sportarten	23
5. Symptome der Anorexia nervosa	24
5.1. Körperliche Symptome	24
5.2. Soziale und psychische Symptome	24
6. Symptome der Anorexia athletica	25
6.1. Körperliche Symptome	25
6.2. Soziale und psychische Symptome	25

7. Diagnostik bei Anorexia nervosa	26
7.1. Diagnostische Kriterien für die Anorexia nervosa	26
7.2. Diagnose Anorexia athletica	27
8. Von der Anorexia athletica zur Anorexia nervosa	29
9. Vergleich Anorexia nervosa– Anorexia athletica	30
10. Gesundheitliche Auswirkungen	31
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
11. Therapieansätze bei Anorexia nervosa.....	52
11.1. Ernährungsschulung.....	53
11.2. Kognitive Verhaltenstherapie.....	53
11.3. Sport und Therapie.....	54
11.4. Medikamentöse Behandlung	54

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