

Laetitia Hoffmann

SPORT ANOREXIE

Folgen für die physische
und psychische Gesundheit



Diplomica Verlag

Hoffmann, Laetitia: Sportanorexie. Folgen für die physische und psychische Gesundheit, Hamburg, Diplomica Verlag GmbH 2018

Buch-ISBN: 978-3-96146-675-7

PDF-eBook-ISBN: 978-3-96146-175-2

Druck/Herstellung: Diplomica Verlag GmbH, Hamburg, 2018

Covermotiv: Designed by freepik.com

Dieses Werk ist eine korrigierte Neuauflage des 2009 veröffentlichten Buches „Anorexia Athletica – Gesundheitliche Probleme bei magersüchtigen Sportlern“.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

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 die Diplomica Verlag GmbH, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Alle Rechte vorbehalten

© Diplomica Verlag GmbH

Hermannstal 119k, 22119 Hamburg

<http://www.diplomica-verlag.de>, Hamburg 2018

Printed in Germany

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)

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

| | |
|--|-----------|
| Abbildungsverzeichnis | 11 |
| Tabellenverzeichnis | 11 |
| Einleitung | 13 |
| 1. Formen von Essstörungen | 14 |
| 1.1 Anorexia nervosa..... | 15 |
| 1.2 Bulimia nervosa..... | 16 |
| 1.3 Binge-Eating-Disorder | 16 |
| 1.4 ED-NOS (nicht näher bezeichnete Essstörungen) | 17 |
| 1.5 Anorexia athletica | 17 |
| 2. Epidemiologie | 18 |
| 3. Ätiologie der Anorexia nervosa | 20 |
| 3.1 Persönlichkeitsbedingte Faktoren | 20 |
| 3.1.1 Charakteristische Persönlichkeitsmerkmale | 20 |
| 3.1.2 Gestörtes Körperbild und negatives Selbstwertgefühl | 20 |
| 3.1.3 Angst vor Kontrollverlust..... | 21 |
| 3.1.4 Persönliche Belastungen..... | 21 |
| 3.2 Soziokulturelle Faktoren | 22 |
| 3.2.1 Nahrungsüberfluss und Schlankeitswahn..... | 22 |
| 3.2.2 Sexualisierung der Medien | 23 |
| 3.2.3 Statussymbol – der perfekte Körper | 23 |
| 3.2.4 Pro-Ana- und Pro-Mia-Bewegung..... | 24 |
| 3.3 Biologische Faktoren | 24 |
| 3.3.1 Veränderte Sättigungsregulation in Ausnahmesituationen | 24 |
| 3.3.2 Ungünstige genetische Dispositionen..... | 24 |
| 3.3.3 Veränderungen im serotoninergen System..... | 25 |
| 3.4 Familiäre Faktoren | 26 |
| 3.5 Weitere Risikofaktoren | 27 |
| 3.5.1 Sexueller Missbrauch..... | 27 |
| 3.5.2 Adoleszenz..... | 27 |
| 3.6 Multifaktorielles Ätiologiemodell..... | 28 |

| | | |
|------------|--|-----------|
| 3.7 | Spezielle Risikofaktoren bei Sportlern..... | 28 |
| 3.7.1 | Sportliche Erfolge sind wichtiger als Gesundheit | 29 |
| 3.7.2 | Falsche Leistungserwartungen..... | 29 |
| 3.7.3 | Gewichthalten in trainingsfreien Phasen | 29 |
| 3.7.4 | Gewichtsreduktion zur ästhetischen Darstellung | 29 |
| 3.7.5 | Kalorienmangel..... | 30 |
| 3.7.6 | Trainingsbeginn vor der Pubertät | 30 |
| 3.7.7 | Psychisch belastende Ereignisse..... | 30 |
| 3.7.8 | Gewichtsreduktion auf Grund der Sportart | 30 |
| 3.7.9 | Rolle der Trainer und Betreuer | 30 |
| 3.7.10 | Abgleiten von Anorexia athletica in die Anorexia nervosa | 31 |
| 4. | Sportarten mit Risikopotenzial..... | 32 |
| 4.1 | Ästhetische Sportarten..... | 32 |
| 4.2 | Gewichtsabhängige Sportarten..... | 32 |
| 4.3 | Ausdauersportarten..... | 33 |
| 5. | Symptome der Anorexia nervosa..... | 34 |
| 5.1 | Körperliche Symptome | 34 |
| 5.2 | Soziale und psychische Symptome | 34 |
| 6. | Symptome der Anorexia athletica | 36 |
| 6.1 | Körperliche Symptome | 36 |
| 6.2 | Soziale und psychische Symptome | 36 |
| 7. | Diagnostik bei Anorexia | 37 |
| 7.1. | Diagnostische Kriterien für Anorexia nervosa..... | 37 |
| 7.2 | Diagnose Anorexia athletica | 38 |
| 8. | Von Anorexia athletica zur Anorexia nervosa | 40 |
| 9. | Vergleich Anorexia nervosa – Anorexia athletica..... | 41 |
| 10. | Gesundheitliche Auswirkungen | 42 |
| 10.1 | Zusammenhänge zwischen Sport und Ernährung..... | 42 |
| 10.2 | Gewicht und Leistungsfähigkeit | 42 |
| 10.3 | Energiebilanz und Nährstoffe | 43 |
| 10.4 | Körperliche Folgen der Anorexia nervosa / athletica | 44 |
| 10.4.1 | Probleme in Folge des gestörten Energiestoffwechsels..... | 44 |

| | |
|---|-----------|
| 10.4.2 Probleme durch Vitaminmangel | 47 |
| 10.4.3 Probleme durch Mineralienmangel..... | 49 |
| 10.4.4 Probleme wegen hormoneller Störungen..... | 52 |
| 10.5 Psychosomatische Folgen | 55 |
| 10.6 Spezifische Probleme bei Sportlerinnen und Sportlern | 55 |
| 10.6.1 Athletinnen-Triade | 55 |
| 10.6.2 Stunting | 57 |
| 10.6.3 Leistungsminderung..... | 58 |
| 11. Therapieansätze bei Anorexia nervosa | 60 |
| 11.1 Ernährungsschulung..... | 60 |
| 11.2 Kognitive Verhaltenstherapie..... | 61 |
| 11.3 Sport als Therapie..... | 61 |
| 11.4 Medikamentöse Behandlung..... | 62 |
| 12. Prävention bei Anorexia athletica | 63 |
| 13. Ausblick..... | 64 |
| 14. Quellen..... | 66 |
| 14.1 Literatur | 66 |
| 14.2 Abbildungen..... | 73 |
| 14.3 Tabellen..... | 74 |

