

Positionspapier No. 2 der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie

# Gestörtes Essverhalten bei Sportlerinnen und Sportlern

## Definition und Problematik

In den letzten Jahrzehnten haben sich in der westlichen Welt Krankheitsbilder, welche unter dem Begriff Essstörungen zusammengefasst werden, stark verbreitet. Grundlage für die Entwicklung der diversen Essstörungsformen ist in der Regel ein starker Drang nach einem schlanken Körper. Diesem Drang wird häufig zunächst mit dem Einhalten einer Diät begegnet. Nicht selten ist dies der Ausgangspunkt zur Entwicklung einer Essstörung. Hauptsächlich werden dabei zwei Formen unterschieden: die Anorexia nervosa und die Bulimia nervosa.

Bei der Anorexia nervosa, einer schwerwiegenden psychischen (emotionalen) Störung, steht der Gewichtsverlust im Zentrum von Denken und Handeln. Es besteht aufgrund einer verzerrten Körperwahrnehmung eine übertriebene Angst vor der Gewichtszunahme.

Die Bulimia nervosa ist gekennzeichnet durch Essanfälle, während denen in einem abgegrenzten Zeitraum und in einer Art von Rauschzustand ungewöhnlich grosse Mengen an Nahrungsmitteln verzehrt werden. Nach dem Essanfall folgen willentliches Erbrechen, Missbrauch von Laxantien und/oder Diuretika, teilweise auch intensives Körpertraining, um der Gewichtszunahme entgegenzuwirken.

Betroffene sind meist weiblichen Geschlechts (ca. 90%). Der Anteil der Männer ist jedoch steigend. Gestörtes Essverhalten manifestiert sich beim weiblichen Geschlecht vor allem im Jugendalter und im jungen Erwachsenenalter.

## Die Essverhaltensproblematik im Sport

Neben der Anorexia nervosa und der Bulimia nervosa trifft man im Sport eine dritte Form von gestörtem Essverhalten an: Die Anorexia athletica. Die Anorexia athletica ist gekennzeichnet durch eine bewusste Verringerung des Körpergewichts. Ziel ist die Verbesserung der sportlichen Leistung. Nach dem Ausscheiden aus dem Leistungssport werden die normale Ernährung und das Normgewicht selbstbestimmt wieder hergestellt.

Gestörtes Essverhalten wird sowohl im Spitzen- als auch zunehmend in dem auf immer höherem Niveau ausgeübten Breitensport («Fitness- und Gesundheitssport») überproportional häufig beobachtet. Spezifische Persönlichkeitseigenschaften, welche mit Essstörungen eng verbunden sind (hoher Leistungsanspruch, Hang zum Perfektionismus, hoher Ehrgeiz sowie Tendenz zum sozialen Vergleich), sind ebenso bei Sportlerinnen und Sportlern weit verbreitet.

Je nach Manifestationsform des gestörten Essverhaltens gibt es besonders gefährdete Sportarten oder Gruppen. Generell sind Essstörungen in kompositorischen Sportarten, Sportarten mit Gewichtslimiten, Ausdauersportarten und Sportarten, in welchen das eigene Körpergewicht leistungsrelevant ist (beispielsweise Klettern oder Skisprung), weiter verbreitet als in anderen.

## Problematik aus psychologischer Sicht

Der Sport als Träger zweier bedeutsamer gesellschaftlicher Normvorstellungen – Leistungsorientierung und Körperkult (Schlankheits- und Schönheitsideal) – bietet einen idealen Nährboden für die Entwicklung diverser Formen von gestörtem Essverhalten. Zudem sind die Ursachen von gestörtem Essverhalten oft multifaktoriell bedingt und müssen als eingebunden in unsere gesellschaftliche Entwicklung betrachtet werden. Leistungssport kann dabei jedoch als auslösender Faktor in Erscheinung treten, Mittel zum Zweck sein oder die Problematik verschlimmern. Unter ge-

wissen Bedingungen kann Sport aber auch eine heilende Wirkung ausüben. Diese heilende Wirkung steht in Abhängigkeit von individuellen Erfahrungen und Prägungen im Sport sowie krankheits-spezifischen Verhaltensweisen.

Eine besondere Schwierigkeit stellt die Tatsache dar, dass in vielen Sportarten Körpergewicht und Ernährung zur Erzielung optimaler Ergebnisse eine wichtige Rolle spielen. Die ständige Beschäftigung mit diesen leistungsbestimmenden Faktoren kann für Personen mit einer Gefährdung problematisch sein und zum Ausbruch des gestörten Essverhaltens führen. Dies gilt vor allem auch in der Pubertät und dem frühen Erwachsenenalter. Fällt in diesen Zeitraum die häufige kritische Beschäftigung mit dem eigenen Körpergewicht, kann dies zu einer verzerrten und gestörten Körperwahrnehmung führen (Mann/Frau fühlt sich trotz Normal-, Ideal- oder sogar Untergewicht zu dick). Zudem lässt sich im Sportumfeld eine Tendenz zu gestörtem Essverhalten gut kaschieren, da in «gefährdeten» Sportarten ein niedriges Körpergewicht «normal» und akzeptiert ist. Oft wird dann von den betroffenen Personen Training nicht nur im Sinne der Leistungsoptimierung gesehen, sondern auch als effiziente Massnahme zur Gewichtsreduzierung.

## Der Standpunkt der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie

Ein wichtiges Ziel der SASP ist ein respektvoller Umgang mit der psychischen und physischen Integrität der Sportlerinnen und Sportler. Im Zusammenhang mit Essstörungen tritt sie für folgende Punkte ein:

Alle Teile des Sportsystems haben in der Bekämpfung und der Prävention von Essstörungen ihre Verantwortung wahrzunehmen. Eine besondere Verantwortung liegt dabei bei den Trainern und Betreuern im Nachwuchs- und Elitesport, da sie einen grossen Anteil an der Gestaltung und Ausprägung der Sportsozialisation haben. Der Sensibilisierung und Ausbildung von Trainern gilt daher ein besonderes Augenmerk. Die SASP möchte sich hier verstärkt engagieren und bei der Bewusstseinsbildung der Vorbildfunktion von Trainern und Betreuern unterstützend und bei der Hinterfragung des eigenen Schlankheitsideals sowie des Frauenbilds im Sport helfend wirken. Nach Meinung der SASP haben unbedachte Äusserungen zu Gewicht und Figur im Vokabular von verantwortungsvollen Funktionsträgern im Sport nichts verloren. Ebenso muss zwanghaftes und monotones Trainieren vermieden werden.

Die Messung von Grösse und vor allem Gewicht ohne medizinische Indikation lehnt die SASP ab. Zudem sollten Trainer und Betreuer weder an einem Wägevorgang beteiligt sein noch sollte das Gewicht ein zentraler Faktor bei Selektionen oder dem Festsetzen von Einsatzzeiten sein. Bei der Beurteilung von Erfolg und Misserfolg distanziert sich die SASP von Erklärungen, bei denen es um das Körpergewicht geht.

Die SASP plädiert für den Verzicht auf rigide Ernährungsregimes. Fragen zu Ernährung und Gewicht sollen nur durch qualifizierte Personen (Sportmediziner oder Ernährungswissenschaftler) angegangen werden und bedürfen einer individualisierten und ganzheitlichen Vorgehensweise, die auch die psychischen Aspekte von Ernährung und Körperwahrnehmung angemessen berücksichtigt.

Die SASP steht zum Leistungs- und Hochleistungssport. Da jedoch ein hoher Leistungsanspruch und Drang zu Perfektionismus die Entwicklung von gestörtem Essverhalten fördern, sollten diese relativiert und in einen Gesamtkontext gestellt werden. In diesem Sinne fordert die SASP bei der Ausübung der Sportaktivität auf allen Leistungsniveaus die Betonung von Spass, Freude und Wohlbefinden.