Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 7 (2005)
Heft: 4

Artikel: Grosse Anstrengungen, kleine Portionen
Autor: Keim, Véronique
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992251

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Grosse Anstrengungen, kleine Portionen

Hohle Wangen, abstehende Schulterblätter, knochige Beine: das Bild junger Sportlerinnen mit Ernährungsstörungen taucht immer häufiger auf. Dahinter verbirgt sich eine neue Form von Magersucht: die athletisch bedingte. *Véronique Keim*

Risikoverhalten

Werden Sie aufmerksam, wenn eine junge Sportlerin oder ein junger Athlet:

- ihre/seine Ernährung strikt überwacht und sich nach einer Nahrungsaufnahme zusätzlichem Training unterzieht;
- permanent unbefriedigt ist;
- Schuldgefühle hat, sobald sie/er eine Trainingseinheit verpasst, und sich bei der darauf folgenden doppelt verausgabt;
- sich zum Training verpflichtet fühlt;
- bei Krankheit oder Verletzung weiter trainiert;
- vom Leistungsgedanken und vom eigenen Gewicht beherrscht wird und glaubt, die beiden seien untrennbar miteinander verknüpft;
- ihre/seine Selbstsicherheit ausschliesslich aus dem Nachweis der eigenen Leistung schöpft;
- sich in ihrem/seinem Wesen geändert hat, sich zurückzieht und reizbarer geworden ist;
- während der vergangenen Monate signifikant an Gewicht verloren hat;
- die Freude am Sport zu vergessen scheint und darin nur noch Herausforderungen sieht, die es zu überwinden gilt.

Literatur

Antonini Philippe, R. et al.: *Menace de désordres alimentaires chez les escaladeurs de haut niveau: déterminants psychologiques. In: Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie 52, 2004.*
Matter, S.; Marti, B.: *Prävalenz von Risikofaktoren einer «Female Athlete Triad» bei Schweizer Spitzensportlerinnen. In: Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie, 49, 2001.*
Peres, G.: *Comportement alimentaire et pratique sportive. In: La revue du praticien, 50, 2000.*
Piffaretti, M.: *Les affamées du sport. Artikel aus «Le Temps» vom Freitag, 25. August 2000.*

Der Wettkampfsport bietet leider gute Voraussetzungen für Ernährungsstörungen. In artistischen Disziplinen (Gymnastik, Eiskunstlauf, Tanz), bei Sportarten, die die Vertikale betonen (Klettern, Hochsprung, Skispringen), in Ausdauerwettkämpfen und bei Sportarten mit Gewichtskategorien (Ringen, Judo, Rudern) kann das Kriterium des Gewichts zur Obsession werden. Währenddem die klassische Magersucht auf schwere psychische Probleme zurückgeht, wird die athletisch bedingte Anorexia athletica von der Gewissheit genährt, das geringe Gewicht sei ein unabdingbarer Erfolgsfaktor. Gewicht verlieren wird somit zur Notwendigkeit, um Ziele auf sportlicher Ebene zu erreichen.

Der instrumentalisierte Körper

Neuere Studien, insbesondere jene von Jorunn Sundgot-Borgen, die das Phänomen seit über zehn Jahren untersucht, konnten aufzeigen, dass Ernährungsstörungen in manchen Disziplinen siebenmal häufiger auftauchen als im Durchschnitt. Die athletisch bedingte Magersucht war bislang kaum bekannt oder wurde zumindest schlecht als solche erkannt. Sie liegt vor, wenn das Körpergewicht zur Verbesserung der sportlichen Leistung bewusst reduziert wird. Die eingeschränkte Nahrungsaufnahme und der damit verbundene Gewichtsverlust werden gewissermassen zu Bestandteilen des Trainings. Der Körper wird zu einem beliebig formbaren Objekt, das den ästhetischen und physischen Wettkampfanforderungen genügen muss. Die Palette der Ernährungsstörungen reicht vom sporadischen – unproblematischen – Verzicht bis hin zu ausgefeilten Entzugsstrategien. Diese Form der Magersucht entwickelt sich ausschliesslich im Rahmen des Sports und bildet sich zurück, sobald er nicht mehr ausgeübt wird. Allerdings ist grösste Vorsicht geboten, um zu verhindern, dass sie sich zur klassischen Magersucht weiterentwickelt, einer gravierenderen Störung, die nur schwer reversibel ist und Auswirkungen auf die Gesundheit junger Frauen haben, die nicht mehr rückgängig zu machen sind. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von der «weiblichen Triade» von Ernährungsstörung, Amenorrhoe und Osteoporose (vergleiche «mobile» 3/02).

Zwischen Härte und Askese

Athletisch bedingte Magersucht betrifft vor allem junge Frauen; sie sind für die zur absoluten Norm erhobenen Schlankheitsideale besonders empfänglich. Die von Ernährungsstörungen dieser Art betroffene Athletin ist oft eine Perfektionistin mit sehr hohen Zielen, die auch ihr Verhalten im Alltag bestimmen. Sie ist in der Regel intelligent, hat ein schlechtes Selbstwertgefühl, hält sich für ungenügend und vergleicht sich mit anderen jungen Frauen, die

Foto: kursiv

sie als besser einschätzt. Ihre Ansprüche an sich selbst sind masslos, deshalb trainiert sie unermüdlich, sogar wenn sie am Ende ihrer Kräfte oder krank ist. Sie beschäftigt sich permanent mit ihrem Gewicht und ihr Körperbild von sich ist oft unzutreffend.

Diese Form der Magersucht ist schwer zu erkennen, weil die Grenze fliessend ist zwischen der willensstarken, ehrgeizigen, manchmal unerbittlichen Haltung, die «normale» Sportlerinnen kennzeichnet, und der Haltung junger Frauen, die unter Ernährungsstörungen leiden.

Neu: die männliche Version

Bei den Männern zielt die Gewichtsreduktion fast immer auf mehr Leistung ab und unterliegt selten einem ästhetischen Ideal. Boxer, Ringer oder Judokas sind wahre Künstler des «Gewichts-Jo-jos», sie nehmen je nach Trainings- und Wettkampfphase zu oder ab. Und zwar mittels Fasten, abführenden, harntreibenden und anderen Mitteln – aus physiologischer Sicht der reine Unsinn. Kletterer und Skispringer mühen sich damit ab, körperliche Leistung und leichtes Gewicht zu vereinbaren. Die Gefahr ins Risikoverhalten abzugleiten, ist durchaus vorhanden. Der Fall des Skisprung-Weltmeisters Sven Hannawald hat die Szene geprägt. Inzwischen schreibt der internationale Skisprungverband den Wettkämpfern einen minimalen BMI (Body Mass Index) vor. Was aber ist mit den Jockeys, deren Chancen in den grossen Rennställen steigen, je kleiner die Zahl auf der Waage ist?

Unfreiwillige Komplizen

Die schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie hat zu diesem Thema 2001 in Magglingen in einer Erklärung Stellung genommen (www.sportpsychologie.ch). Aus ihrer Sicht müssen sich alle Partner, die sich im Umfeld der Athletin oder des Athleten bewegen, ihrer Verantwortung im Kampf gegen Ernährungsstörungen und bei der Prävention bewusst sein. Trainer und Eltern sind nicht selten unfreiwillige Komplizen der unheilvollen Entwicklung. Eine Bemerkung über weibliche Rundungen oder eine bescheidene Gewichtszunahme – beides gehört zur Adoleszenz – hinterlässt bei Jugendlichen immer Spuren. Das Umfeld muss im Gegenteil bewusst machen, dass Schwankungen normal sind und nicht den entscheidenden Faktor für die Leistung darstellen. Das in manchen Kreisen beliebte kollektive Wägen ist unhaltbar. Zur Förderung des Verständnisses für ein Phänomen, das sich offenbar ausbreitet, bietet sich eine bessere Ausbildung für Trainer, Leiterinnen und Lehrpersonen an, und zwar auf psychologischer Ebene und hinsichtlich der Ernährung. m

«Sich von den Zwängen des Gewichts befreien»

Mattia Piffaretti, Sportpsychologe und Autor des Artikels über hungernde Sportlerinnen («Les affamées du sport»), begegnet häufig Jugendlichen mit Ernährungsstörungen.

Wo liegt die Grenze zwischen klassischer und athletischer Magersucht? Ist das Risiko gross, dass sich die eine zur anderen Form entwickelt? Im Alltag der sportpsychologischen Beratung bleibt die Grenze zwischen den beiden Arten von Magersucht unscharf; eine Athletin, die sich aus sportlichen Gründen allzu sehr auf die Gewichtsproblematik konzentriert, kann leicht in schwerere Formen von Nahrungsentzug abgleiten. Die Unterschiede liegen hauptsächlich auf der Ebene der Ursachen. Bei der athletischen Magersucht rühren sie im Wesentlichen vom Sport her: Die junge Sportlerin will Gewicht verlieren, weil sie sich damit – bis zu einem gewissen Punkt – objektiv einen Vorteil auf Leistungsebene verschafft. Klassische Magersucht dagegen hat ihre Wurzeln in der Psyche der Jugendlichen und darin, wie die Beziehung zu anderen erlebt wird. Die Behandlung dieser Problematik gehört zum Kompetenzbereich der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten.

Wozu rät der Psychologe, wenn der Trainer bei einem Jugendlichen ein Problem mit athletischer Magersucht vermutet? Bestimmte Formen von Fehlernährung beruhen auf Wissenslücken im Bereich der Sportlerernährung und der normalen Gewichtsschwankungen. In solchen Fällen empfiehlt der Psychologe eine multidisziplinäre Betreuung, an deren Anfang die Beratung durch einen Sportler-Ernährungsberater steht. Aus psychologischer Sicht geht es darum, dass die Athletin ihre Kriterien zur Selbsteinschätzung erweitert, um sich von den Zwängen des Körpergewichts befreien zu können.

Beachtung finden meistens junge Frauen. Sind Ernährungsstörungen bei den männlichen Jugendlichen weniger besorgniserregend? Stellt sich dieses Problem in Ihrer Praxis? Ernährungsstörungen betreffen immer häufiger auch Knaben, und zwar in verschiedenen Sportarten. In meiner sportpsychologischen Beratung kommt die Problematik gelegentlich, jedoch nicht oft, zur Sprache. Die Störungen bei den männlichen Jugendlichen sind deshalb nicht weniger besorgniserregend: Sie offenbaren den gesellschaftlichen Zwang, einen schlanken, muskulösen Körper zu präsentieren. Einem Zwang, dem sich mehr und mehr auch Männer unterwerfen.

Kontaktadresse: ***piffaretti.actsport@urbanet.ch***

NOKIA
Connecting People

Take it to the limit.

© 2005 Nokia. Alle Rechte vorbehalten. Nokia und Nokia Connecting People sind eingetragene Marken der Nokia Corporation.

Mit dem robusten Nokia 5140i kann Ihr Lifestyle so aktiv sein wie Sie nur wollen. Hart im Nehmen, beim Laufen und im Gym. Und dabei vielseitig in der Anwendung, damit Sie bei Ihren sportlichen Aktivitäten immer wissen, wo Sie gerade stehen. Also, Bewegung. Mal sehen, wie weit Sie es schaffen – mit dem neuen Nokia 5140i.

- Fitness Coach- und Sport Menü-Anwendnung
- Verbesserte Spritzwasser- und Stossfestigkeit
- Integrierte VGA-Kamera – auch für Serienaufnahmen
- Nokia XpressAudio-Mitteilungen
- Push-to-talk
- Scharfes Display mit 65 536 Farben

www.nokia.ch

NOKIA
5140i