

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 9 (2007)

Heft: 5

Artikel: Gewichtverlust verboten!

Autor: Tolomio, Silvia / Leonardi Sacino, Lorenza

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991872>

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: 04.02.2026

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

Gewichtsverlust verboten!

Untersuchung // Kann eine kontrollierte und angepasste körperliche Aktivität bei Magersüchtigen helfen? Mit dieser Frage hat sich die Leitung der Universität von Padua eingehend beschäftigt. Die Ergebnisse sind ermutigend.

Silvia Tolomio

► Die Beziehung zwischen physischer Aktivität und Magersucht ist sehr umstritten. Körperliche Aktivität sei eine wirksame Methode, um den Kalorienverbrauch anzukurbeln und den Appetit zu zügeln, so die vorherrschende Meinung. Bewegung ist aber nur eines der Mittel zur effizienten Gewichtskontrolle. Im Zusammenhang mit Anorexie sind einige Forscher sogar der Ansicht, dass intensive körperliche Aktivität bei der Entwicklung der Störung eine Rolle spielen kann. Weil Aktivität den Energieverbrauch hebe, erhöhe sie die Gefahren der Anorexie und verschlimmere den Krankheitsverlauf. Deshalb tendieren Psychotherapeuten immer noch dazu, Bewegung während einer Therapie zu untersagen.

► Nervöse Anorexie ist eine Störung der Essgewohnheiten, bei der eine alterierte Wahrnehmung des Körpers, eine krankhafte Angst vor Fettleibigkeit sowie die Ablehnung, ein normales Körnergewicht zu halten, vorliegt. Frauen sind eher betroffen als Männer (10–20:1), die Verbreitung der Krankheit wird in der weiblichen Bevölkerung zwischen 0,5 und 2 Prozent geschätzt. //

Vorsicht vor Hyperaktivität

Viele Patientinnen, denen ein Verbot auferlegt wurde, bewegen sich trotzdem im Versteckten. Und übertreiben es bis zur Hyperaktivität. Ein Verhalten, das korrigiert und geregelt werden muss, da es sich schädlich auswirken kann. Werden zum Beispiel Ausdaueraktivitäten, wie Laufen, übermäßig betrieben, können sie zu Ermüdbrüchen und Strukturschäden an den Gelenken führen, da Magersucht oft mit Osteoporose einhergeht. Auf kardiovaskulärer Ebene steigert eine unverhältnismäßige physische Aktivität das Risiko von anderen Komplikationen wie Herzrhythmusstörungen, die Verminderung der Herzkloppenaktivität oder die Verringerung des Herzvolumens, um einige zu nennen.

Auch die psychologischen und sozialen Auswirkungen übersteigerter Aktivität sind nicht zu unterschätzen. Denn meist vernachlässigen magersüchtige Patientinnen und Patienten anderes, um ihrem Ziel – das Trainingsniveau hoch zu halten – zu folgen. Dies führt zur Isolation, da sie ihre Aktivitäten meist als einsame Routineübung ausführen. Somit wird ein sozialer Schwachpunkt betont, der eine Essstörung umfassen kann.

Ein gezieltes Programm

Berücksichtigt man, dass viele Patienten es fast als unmöglich empfinden, auf körperliche Tätigkeit zu verzichten, ist es möglicherweise besser, ihnen Bewegung zu erlauben. Gleichzeitig ist es unentbehrlich, ihnen den korrekten Umgang mit motorischen Aktivitäten beizubringen, um sie vor den schädlichen Auswirkungen zu schützen. Das ist pädagogisch wertvoll, und es darf auch nicht vergessen werden, dass regelmäßige motorische Tätigkeit Organe, den ganzen Körper und die Psyche positiv beeinflussen.

Unter dieser Annahme haben die Abteilungen der Neurowissenschaften und der Sportmedizin der Universität von Padua kürzlich eine Studie durchgeführt, wobei die positiven Auswirkungen einer kontrollierten und dosierten körperlichen Tätigkeit bei Magersüchtigen unter-



Foto: silhouettes of bodies in motion

sucht wurden. Insbesondere beobachteten die Forscher, ob und welchen Nutzen adäquate Gruppenaktivitäten in der therapeutischen Behandlung von ambulanten Patientinnen hatten. Dabei wurde ein spezifisches Programm befolgt, das sich auf den physisch-organischen und den psychologischen Aspekt sowie auf das Verhalten bei körperlicher Tätigkeit auswirken sollte.

Sechs Monate lang zwei Mal die Woche

An der Studie nahmen 13 junge Frauen teil, bei denen «nervöse Anorexie» diagnostiziert worden war. Alle waren organisch, körperlich und psychisch noch dazu fähig, leichte körperliche Tätigkeiten durchzuführen, ohne dabei ihre Gesundheit aufs Spiel zu setzen. Zu Beginn der Studie und nach drei Monaten wurden sowohl ihre physischen (Gewicht, Größe, Elektrokardiogramm, Sauerstoffaufnahme, maximale Kraft der oberen und unteren Gliedmassen) als auch ihre psychologischen Daten erfasst – mithilfe von verschiedenen Fragebögen, welche die körperliche Wahrnehmung, die Einstellung zu Nahrungsfragen, die Selbstachtung sowie die Gruppenwahrnehmung der einzelnen Patientinnen bewerteten. Das sechsmonatige Programm – zwei Mal drei Monate mit einer einmonatigen Pause dazwischen – wurde in eine bereits bestehende therapeutische Behandlung integriert. Vorgesehen waren zwei wöchentliche Sitzungen zu je einer Stunde.

Selbstwahrnehmung des Körpers

Nach dem ersten Treffen, an dem das Programm vorgestellt wurde, schrieben sich 6 von den 13 untersuchten Frauen ein. 2 von ihnen nahmen bereits an den Zwischenbewertungen nicht mehr teil, denn die bei-

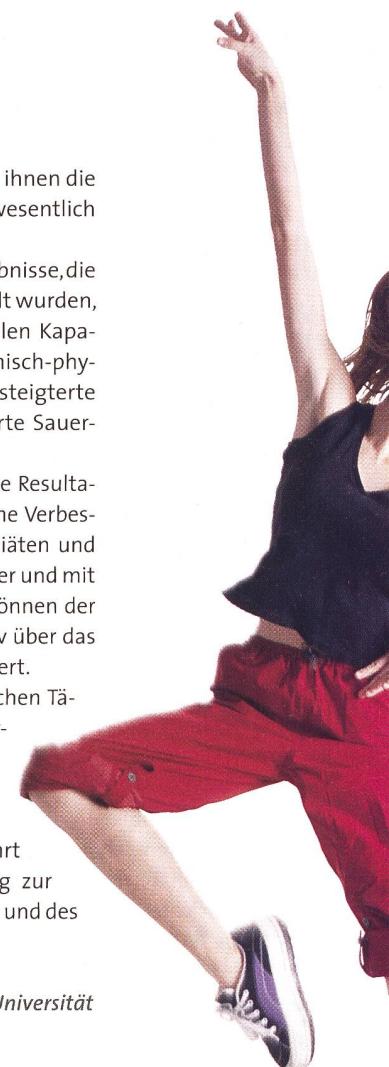
den wohnten weit entfernt von Padua, was ihnen die regelmässige Teilnahme am Programm wesentlich erschwert.

Nichtsdestotrotz lieferten die ersten Ergebnisse, die an den verbliebenen vier Patientinnen erzielt wurden, interessante Hinweise. Was die funktionellen Kapazitäten angeht, konnten verbesserte organisch-physische Kapazitäten gemessen werden: gesteigerte Zellmasse, höhere Maximalkraft, verbesserte Sauerstoffaufnahme ($\text{VO}_2 \text{ max}$).

Auch im psychischen Bereich wurden gute Resultate erzielt: Bei allen Patienten stellte man eine Verbesserung der geistigen Haltung gegenüber Diäten und Gewicht fest, ihr Selbstwertgefühl war grösser und mit ihm auch das Wissen und das Akzeptieren können der eigenen Grenzen, und alle haben sich positiv über das Klima während der Gruppentätigkeit geäussert.

Das Programm der angepassten motorischen Tätigkeits scheint sich folglich auf die Selbstwahrnehmung und auf das Körperbewusstsein ausgewirkt zu haben mit der Konsequenz, dass sich die Patientinnen besser kennen lernen und akzeptieren konnten. Umgekehrt könnte die verbesserte psychische Haltung zur Verbesserung der körperlichen Bedingungen und des Wohlbefindens beigetragen haben. //

➤ *Silvia Tolomio ist Wissenschaftlerin an der Universität von Padua, im Bereich Sportmedizin tätig.
Kontakt: silvia.tolomio@unipd.it*



Wissenswert

Übermässigen Kalorienverbrauch vermeiden

- In der therapeutischen **Behandlung** der nervösen Anorexie ist eine moderierte physische Aktivität in der Gruppe nützlich, weil sie erlaubt,
- die Kraft zu erhöhen und somit das Körpergewicht auf ausgewogene Art und Weise wiederzugewinnen;
- vorhandene Hyperaktivität zu mässigen;
- die Beziehung zu Mitmenschen zu verbessern, indem man am sozialen Verhalten und der Selbstachtung arbeitet.
- das nicht kompetitive Spiel fördern, da es die soziale Interaktion verbessert und die Selbstachtung steigert;
- Körperwahrnehmung, -ausdruck und -entspannung schulen, um das Wissen über den Körper und dessen Akzeptanz wiederzugewinnen und zu verbessern;
- Verbalisieren einer jeden Bewegung mit dem Ziel, die Selbstwahrnehmung zu verbessern, weil man Gedanken und Gefühle ausdrücken muss, die durch Bewegung ausgelöst werden.

In der Programmierung der motorischen **Aktivität** müssen mehrere Komponenten berücksichtigt werden:

- die Steigerung der Muskelkraft, um die Wiedergewinnung der Körperfunktionen zu begünstigen. Gleichzeitig müssen die Patientinnen zu einer guten Trainingsqualität und -intensität erzogen werden (Korrektur der Hyperaktivität);

Schliesslich darf nicht vergessen werden, die Quantität und Qualität der individuellen Trainingsvorschläge den Fähigkeiten der einzelnen Patientin anzupassen. Die Intensität der körperlichen Aktivität wird während des Programms nur langsam gesteigert, um einen übermässigen Kalorienverbrauch zu vermeiden. //



Nachgefragt

Körperlichkeit wieder-entdecken

Zeugnis // Sabrina (Name bekannt) ist heute 29 Jahre alt. Als sie 16 Jahre alt war, äusserten sich bei ihr erste Störungen im Essverhalten. Auf ihrem langen Weg der Selbsterfahrung nahm sie auch am Bewegungsprogramm für Magersüchtige der Universität Padua teil. Mit mehr als zufriedenstellenden Resultaten.

Interview: Lorenza Leonardi Sacino

► «mobile»: Hatten Sie vor Ihrer Teilnahme am Programm schon andere Methoden zur Genesung ausprobiert? **Sabrina:** Ich möchte betonen, dass ich beide Gesichter der Krankheit kennen gelernt habe: Bulimie und Anorexie. Meine Essstörungen begannen, als ich 16 Jahre alt war. Nur weil ich den Ursprung meines Unwohlseins nicht genau kannte, suchte ich keinen Ernährungsspezialisten auf, sondern wandte mich aus eigener Initiative an eine Psychologin. Trotzdem war dies eine gute Erfahrung für mich, da ich dort mein Wissen über die Krankheit erweitern konnte. Als es akuter wurde und sich die Störung in eine Bulimie wandelte – zeitweise beschränkte ich die Nahrungsaufnahme ganz extrem, um dann wieder übermäßig zu essen –, suchte ich die regionale Stelle für Essstörungen der Universität Padua auf, wo ich von einem Psychologen und einem Psychiater betreut wurde. Während der Behandlung nahm ich auch an einer Gruppentherapie für an Bulimie leidenden Menschen teil, aus der ich grossen Nutzen zog. Leider erkrankte ich 2004 an Anorexie. Ich verlor nach und nach Gewicht, bis ich nur noch 37 Kilogramm wog, und das bei 1,60 m Körpergrösse. Ich wandte mich erneut ans Zentrum von Padua. Nach einer sechsmonatigen Therapie nahm ich dann am Programm der motorischen Tätigkeit für Magersüchtige teil.

Wie war Ihr Verhältnis zu physischer Aktivität vor dieser Erfahrung? Zwischen 7 und 17 Jahren nahm ich Ballettunterricht. Ich war also während zehn Jahren regelmässig aktiv. Ich hörte nur damit auf, weil die Maturitätsprüfungen anstanden und ich mich aufs Studium konzentrieren wollte.

Hat Ihnen das Programm des dosierten Trainings geholfen? Ja, und wie! Ich konnte dadurch regelmässige Bewegung wieder in meinen Alltag integrieren. Im entspannten und heiteren Klima konnte ich mir in diesen zwei Wochenstunden wieder meiner Körperlichkeit bewusst werden, frei von jeglichem Leistungsdruck. Jede von uns führte die Übungen in ihrem eigenen Rhythmus aus, konnte wieder neu erfahren, was es heisst, sich körperlich anzustrengen. Was durch unser Untergewicht wesentlich erschwert wurde. In mir erwachte wieder das Bedürfnis, meinen Körper arbeiten zu lassen, ihn in Bewegung zu halten und mich gesund zu ernähren, da ich spürte, wie der Stoffwechsel wieder aktiv wurde.

Wie fühlen Sie sich heute? Ich habe wieder begonnen, alleine Sport zu treiben, ich besuche einen Aquagym-Kurs und gehe ins Fitnesstraining. Ich achte auf eine ausgewogene Ernährung, wähle nur gesunde Nahrungsmitte und versuche stets, meinem Geschmack gerecht zu werden. Anders gesagt: Ich esse wieder gerne alles, was mir guttut. //