

"Ich bin stolz auf meinen durchtrainierten Körper"

"Ich bin stolz auf meinen durchtrainierten Körper"

Magersüchtige / Leistungssportlerinnen

Verfasser der Hausarbeit: Anne Sauer

Klasse: 13/3

Schule: Wirtschaftsgymnasium an der Kaufmännischen Schule TBB

Fach: Philosophie / Psychologie

Fachlehrer: OSR. Schenck

Abgabetermin: 01.02.2010

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung</b> .....	
1.1 Warum ich mich für dieses Thema entschieden habe.....	3
1.2 Überblick über die Krankheit „Magersucht“.....	5
1.3 Abgrenzung Leistungssportlerinnen/Freizeitsportlerinnen.....	7
<b>2. Warum sich die Meinung der Gesellschaft verändert hat..</b>	
2.1 Der weibliche Körper im Wandel.....	8
2.2 Denken über Models und Magersucht.....	9
<b>3. Die Veränderungen im Leistungssport</b> .....	
3.1 Schwangerschaft zwischen Weltmeisterschaft und Olympia.....	10
3.2 Vermehrtes Auftreten von Magersucht / Essstörungen im Leistungssport.....	13
3.3 Beispiel Skispringen: Martin Schmitt / Sven Hannawald.....	15
<b>4. Eigene Stellungnahme</b> .....	17
<b>5. Anhang</b> .....	19

## 1. Einleitung

### 1.1 Warum ich mich für dieses Thema entschieden habe

Ich habe mich für dieses Thema entschieden, weil ich selbst Leistungssportlerin bin. Ich bin Fechterin beim Fechtclub Tauberbischofsheim und wir werden in unserem Training auch immer wieder damit konfrontiert, ob unser Körper durchtrainiert genug ist und ob wir noch mehr dafür arbeiten müssen. Dadurch steigt natürlich auch der Druck in einem selbst, ob man nicht abnehmen müsste, um erfolgreicher zu sein oder ob man z.B. noch mehr in den Krafraum gehen sollte, um an seinem Körper zu arbeiten.

Deshalb finde ich es interessant, mehr Informationen darüber zu bekommen, warum sich die Ansicht, eine Frau müsste einen durchtrainierten Körper haben, in den letzten Jahren in unserer Gesellschaft so durchgesetzt hat und warum dadurch auch Krankheiten, wie Magersucht, entstehen können.

Andererseits kann man sich dadurch auch in die Menschen hineinversetzen, die selbst an Magersucht leiden und dadurch einen Einblick bekommen, wie schlecht es solchen Menschen geht und wie lange es dauert, bis eine solche Krankheit wirklich vollständig bekämpft ist.

Andererseits finde ich es eine gute Möglichkeit durch eine solche Hausarbeit andere abzuschrecken, da viele Mädchen, vor allem im Alter zwischen 15 und 25, nicht mit ihrem Körper zufrieden sind und dadurch Essstörungen, wie Magersucht, auftreten können.

Denn auch durch die Medien werden immer wieder erschreckende Beispiele von dünnen Models verbreitet. Man sollte daher noch mehr Werbung für Models mit durchschnittlichen Kleidergrößen machen, wie z.B. mit Kleidergröße 38 oder 40. Dadurch wird die Vorbildfunktion der „Magermodels“ abgeschwächt.

Eine bekannte Frauenzeitschrift („Brigitte“) beginnt nun im neuen Jahr 2010 damit, nur noch Auflagen mit Frauen herauszugeben, die in Büros, Bäckereien und anderen normalen Jobs mit ganz normalen Durchschnittsgrößen, wie 38 oder 40, arbeiten.

Ein anderes Beispiel dafür ist die Marke „Dove“, die nur noch Durchschnittsfrauen oder sogar Frauen mit geringem Übergewicht ablichtet. Diese werden auch oft im Fernsehen und in vielen Jugendzeitschriften gezeigt und erhalten eine fast ausschließlich positive Resonanz der Medien und der Gesellschaft.

## 1.2 Überblick über die Krankheit Magersucht

Eine andere Bezeichnung für Magersucht ist „Anorexia nervosa“, die aber genau genommen falsch ist, denn die Bezeichnung „Anorexia“ ist aus dem neulateinischen und heißt eigentlich „Appetitlosigkeit“. Dies ist aber im Zusammenhang mit Magersucht nicht richtig, da bei Magersüchtigen ein großer Appetit vorhanden ist, der aber unterdrückt und verleugnet wird.

Das liegt daran, dass Magersucht eine psychosomatische Krankheit ist, das bedeutet, dass die Magersüchtigen immer wieder die Befürchtung haben, dass sie zu dick werden und dadurch wieder und wieder durch Nahrungsverweigerung abnehmen.

Wichtig ist, dass Magersucht und Bulimie voneinander abgegrenzt werden. Bei der Magersucht werden vor allem kalorienreiche Nahrungsmittel vermieden und so wenig Nahrung wie möglich zu sich genommen. Bei der Bulimie dagegen, folgt auf „Fressattacken“ in der Regel Erbrechen, das selbst herbeigeführt wird.

Um Magersucht erkennen zu können, helfen Anzeichen, wie z.B. dass

- der Body- Maß- Index (BMI) unter 17,5 liegt
- kalorienreiche Speisen komplett vermieden werden
- die Nahrungsaufnahme streng eingeschränkt ist und
- die Magersüchtigen körperlich stark aktiv sind (Hyperaktivität)

Andere Anzeichen können dafür sein, dass sich die Gedanken der Magersüchtigen nur um Nahrung und Gewicht drehen und dass sie extreme Angst vor dem Zunehmen haben. Eines der wichtigsten Probleme Magersüchtiger ist, dass das eigene Körperbild nicht so wahrgenommen wird, wie es wirklich ist. Sie sehen sich immer als zu dick an, vor allem an Oberschenkeln, Bauch und Hüften finden sich

Magersüchtige zu dick. Die Waage spielt in diesem Zusammenhang eine große Rolle. Dadurch können die Betroffenen täglich kontrollieren, ob sie ihr Idealgewicht erreicht haben. Viele Magersüchtige entwickeln in diesem Zusammenhang einen extremen Ehrgeiz.

#### Symptome der Magersucht:

- extremer Gewichtsverlust, bis hin zum Tod: ca. 10-15 Todesfälle bei 100 Betroffenen
- langsamere Herztätigkeit, niedriger Blutdruck, Unterleibsbeschwerden, Zahnausfall, Haarausfall, schuppige Haut, Kaliummangel usw.
- schlechtere Anpassung der Körpertemperatur → Frieren
- Muskelschwäche → höhere Anstrengungen, vor allem bei alltäglichen Dingen
- Konzentrationsstörungen
- Isolation von der Umwelt
- legen keinen Wert auf Partnerschaft und Sexualität<sup>3</sup>

#### Therapie:

Therapien, die nur das Ziel haben, die körperlichen Symptome oder Beschwerden zu beseitigen, haben in der Regel keinen Erfolg. Das Hauptziel einer Therapie muss sein, die seelischen Probleme der Betroffenen zu lösen und zusammen mit den Magersüchtigen zu bekämpfen. Das ist meistens das größte Problem von Magersüchtigen, da sie verstehen müssen, dass sie wirklich an einer Krankheit leiden und diese zusammen mit Therapeuten und der Familie bekämpfen. Die Psychotherapie ist daher ein guter Weg gegen die Krankheit vorzugehen.

#### Magersucht in Zahlen:

- 100 000 Menschen, hauptsächlich Frauen, leiden in Deutschland an Magersucht
- die Zahl der Magersüchtigen hat sich in den letzten zehn Jahren verdreifacht
- 30% der Magersüchtigen können durch eine Behandlung geheilt werden

---

<sup>3</sup> vgl. <http://www.magersucht.de/krankheit/allgemein.php> , 29.12.09

- 10% aller Magersüchtigen sterben an der Krankheit<sup>4</sup>

### 1.3 Abgrenzung Leistungssportlerinnen Freizeitsportlerinnen

Die Abgrenzung zwischen Leistungssportlern und Freizeitsportlern, oder auch Breitensportlern genannt, fällt leicht. Leistungssportler haben im Vergleich zu Breitensportlern einen viel größeren Zeitaufwand, tägliches Training mit mehreren Einheiten. Zudem trainieren sie ausschließlich für den Erfolg bei internationalen Wettkämpfen, um dort die maximale Leistung zu erbringen.

<sup>5</sup>Zudem spielt eine gesunde und ausgewogene Ernährung eine wichtige Rolle. Neben dem mehrstündigen Training pro Tag gehören Physiotherapie und aktive Regeneration zu dem täglichen Programm von Leistungssportlern.

Der Breitensport dient dagegen „nur“ dem Spaß, dem sportlichen Ausgleich und der Fitness. Breitensportler trainieren für sich selbst, häufig um nach der Arbeit, z.B. nach dem Büro, ausgeglichener zu sein, nicht jedoch um bei Wettkämpfen sich mit anderen Sportlern zu messen.

Dieser wird hauptsächlich im Schulsport und in der Freizeit betrieben.<sup>6</sup>

Eine Definition vom Deutschen Sportbund für den Breitensport lautet: „Unter Breitensport verstehe man jegliche sportliche Tätigkeit, die nicht wettkampfmäßig betrieben wird.“<sup>7</sup>

## 2. Warum sich die Meinung der Gesellschaft verändert hat

### 2.1 Der weibliche Körper im Wandel

Durch die kulturellen Veränderungen und die Werterhöhung des „Dünn seins“ hat sich die Magersucht zu einer sogenannten „Zivilisationskrankheit“ entwickelt. Sie war

---

<sup>4</sup> vgl. <http://www.magersucht.de/krankheit/allgemein.php> , 29.12.09

<sup>5</sup> <http://www.ksta.de/ks/images/mdsBild/12542300340111.jpg> , 31.12.09

<sup>6</sup> vgl. <http://de.wikipedia.org/wiki/Freizeitsport> ,21.01.10

<sup>7</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Leistungssport> ,21.01.10

<sup>10</sup> schon vor einem Jahrhundert in unserer Gesellschaft erhalten und hatte immer religiöse und moralische Hintergründe.

Heutzutage hat sich dies sehr verändert. Die häufigsten Gründe der Magersucht sind, dass man sich dünn, teilweise schon abgemagert schöner findet und „dünn sein“ zu einem Ideal in unserer Gesellschaft geworden ist.

In der Antike war es nicht so wichtig, ob eine Frau besonders dick oder dünn war. Hauptsache, die Brüste waren klein und fest und die Frau hatte ein kräftiges Becken. Ein dicker Bauch wurde als nicht ästhetisch angesehen, sondern als verweichlichter Charakter der Frau. Die Traumfigur der Männer sollte in der Antike sportlich und athletisch sein. Die Fettleibigkeit wurde zwar nicht als ästhetisch angesehen, aber es war damals ein Wohlstandszeichen.

Im Mittelalter dagegen sollten die Frauen mädchenhaft und schlank sein, jedoch immer noch mit kleinen, festen Brüsten wie in der Antike. Ein Unterschied zu der<sup>11</sup> Antike war, dass die Hüften eher schmaler sein sollten und dagegen der Bauch nach vorne gerundet war, was an eine Schwangerschaft erinnerte. Vor allem hellblonde Locken, blaue Augen, weiße Haut, rosa Wangen und ein kleiner Mund wurden als schön angesehen. Die blonden, langen Locken waren auch für den Mann ein Zeichen der Schönheit. Ebenfalls hatten Männer im Mittelalter oft weiße Haut, sehr aufrechte Schultern und schmale Taillen.

Bereits im bürgerlichen Zeitalter wurden schon Diäten mit z.B. Essig und Zitrone durchgeführt. Ein Unterschied zum Mittelalter lag darin, dass von nun an nur noch das weibliche Geschlecht als „schön“ angesehen werden sollte und der modebewusste Mann als verweichlicht und feminin angesehen wurde.

Ende des 19. Jahrhunderts wurde Fett allgemein als unästhetisch angesehen und schlank sein war ein Zeichen für Erfolg und Schönheit. Daran kann man erkennen, dass im 19. Jahrhundert schon das „Schlanksein“ im Vordergrund stand, immer wieder neue Diäten getestet wurden und auch oft auf das Essen fast vollständig verzichtet wurde.

---

<sup>10</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Sch%C3%B6nheitsideal> ,02.02.10

<sup>11</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Sch%C3%B6nheitsideal> ,02.02.10

Im 20. Jahrhundert verbreitete sich der Gedanke, dass nur schlanke, sportliche Frauenkörper anziehend waren und als attraktiv angesehen wurden. Durch die Nationalsozialisten wurde das Schlanksein jedoch durch mehr weibliche Rundungen stärker in den Köpfen durchgesetzt.

Maryline Monroe war ausschlaggebend für die Maße 90-60-90, die immer noch bis heute für Brust-, Taillen- und Hüftumfang geltend sind. Deshalb werden in unserer Zeit Menschen, die nicht unserem Schönheitsideal entsprechen, diskriminiert. Daraus haben sich vor allem Krankheiten wie Magersucht und Bulimie entwickelt.<sup>12</sup>

## 2.2 Denken über Models und Magersucht

In unserer heutigen Gesellschaft hat sich das Denken über Models allerdings wieder ein wenig verändert. Natürlich bringt man Schlankheit immer wieder mit Erfolg, Disziplin und Sport in Verbindung, dieses Ideal wird jetzt langsam wieder kritischer betrachtet.

Vor allem abgemagerte und dürre Models beeinflussen unser Denken über diesen „Schlankheitswahn“.

Viele Menschen sehen die mageren und unterernährten Models nicht mehr als schön an und fordern Gewichtsgrenzen für Models, die in der Öffentlichkeit stehen und auf den Laufstegen die Mode der Designer präsentieren.

Durch eine Studie wurde herausgefunden, dass der derzeitige Body- Maß- Index bei Models um die 17,5 liegt und das bei Ärzten eigentlich schon zu Magersucht zählt.

Um dieses Denken der Gesellschaft über das „Dünn sein“ wieder zu verändern, braucht man viel Zeit und vor allem viele originelle und kreative Ideen, damit die Gesellschaft und natürlich hauptsächlich die Frauen wieder mit Durchschnittsgrößen von 36 bis 40 zufrieden sind und als schön angesehen werden.

Durch die neue Größe „Size Zero“ sehen vor allem junge Mädchen im Alter von 13 bis 18 Jahren Abnehmen, auch durch rigorose Essensverweigerung, als Möglichkeit an, ihrem Traumgewicht näher zu kommen. Dadurch wird die Modelwelt und die damit verbundene Magersucht kritisch gesehen.

---

<sup>12</sup> vgl. <http://de.wikipedia.org/wiki/Sch%C3%B6nheitsideal> ,02.02.10



Allerdings muss noch viel unternommen werden, um das Denken in den Köpfen der heutigen Gesellschaft wieder zu verändern. Einige gute Ideen haben, wie oben schon erwähnt, „Dove“ und die Zeitschrift „Brigitte“. Diese sind aber nur ein Tropfen auf den heißen Stein. Um diesen Trend zu stoppen, müssten schon härtere Geschütze aufgefahren werden. Man müsste z.B. die Body – Maß – Grenze einführen oder einfach keine Models, die zu wenig wiegen, auf den Laufsteg lassen. Dafür müssten aber die Agenturen der Models härter durchgreifen und wirklich sich an diese „Vorschriften“ halten.

### 3. Die Veränderungen im Leistungssport

#### 3.1 Schwangerschaft zwischen Weltmeisterschaft und Olympia

Immer häufiger bringen Leistungssportlerinnen zwischen Weltmeisterschaften und anderen wichtigen Wettkämpfen, wie z.B. Weltcups oder sogar Olympia, ein Kind zur Welt, um dann kurz nach der Entbindung wieder voll in das Training einzusteigen und sich auf das nächste große internationale Turnier vorzubereiten. Perfektes Beispiel ist dafür Anja Schache, Fechterin des Fechtclubs Tauberbischofsheim.

Ausschnitt aus der Internetseite des Deutschen Fechter Bundes:

#### Anja Schache sieht Mutterfreuden entgegen

Florettfechterin Anja Schache (Tauberbischofsheim) unterbricht mit sofortiger Wirkung ihre sportliche Karriere.

Mitte des Jahres erwarten sie und ihr Ehemann Lars Schache Nachwuchs. Die Vizeweltmeisterin des Jahres 2005 in Leipzig und Mannschafts- WM-Dritte von Antalya freut sich auf die Geburt des ersten Kindes und bestätigte, dass sie sich im dritten Monat ihrer Schwangerschaft befindet.

„Wir sind natürlich glücklich. Klar ist es schade, dass ich in Leipzig zur Heim-EM nicht an den Start gehen kann“, so die 32-jährige.

**„Ich bin stolz auf meinen durchtrainierten Körper“ –  
Magersüchtige / Leistungssportlerinnen**

Doch die einstige Potsdamerin hat das große Ziel, London 2012 noch nicht aus den Augen verloren:

„London ist schon ein Traum, den ich mir gern verwirklichen möchte, nachdem ich mit Peking persönlich nicht zufrieden war“.

Für Anja Schache wäre eine Medaille bei den Spielen in London in gut zwei Jahren ein krönender Abschluss ihrer Karriere.

„Jetzt konzentriere ich mich erst mal auf unseren Nachwuchs, werde mich fit halten und sicher, so lange es geht, auch zum Florett greifen. Fechten als solches ist erst einmal Tabu, nun haben Familie und Studium Priorität in meinem Leben“, fügt sie abschließend hinzu.

Vielleicht steht sie ja zur WM 2011 bereits wieder auf der Planche, auszuschließen ist es jedenfalls nicht.

Natürlich kann man Leistungssportlerinnen verstehen, die neben ihrer sportlichen Karriere auch eine Familie aufbauen wollen, allerdings ihren Sport nicht komplett aufgeben wollen. Um dem Konkurrenzdruck stand zu halten, muss man so lange wie möglich trainieren und vor allem so früh wie möglich nach der Geburt des Kindes wieder mit dem Training beginnen.

Vor allem durch die vielen Veränderungen ist es für die werdende Mutter eine große Umstellung. Die Zunahme des Körpergewichts, die Veränderung des Körperschwerpunkts und die auch die erhöhte Verletzungsgefahr spielen im Training während der Schwangerschaft eine wichtige Rolle. Vor allem, weil Leistungssportler und insbesondere Frauen stolz auf ihre durchtrainierten Körper sind und sich dies durch die Schwangerschaft zumindest vorübergehend ändert, wollen Leistungssportlerinnen so lange wie möglich trainieren, um nicht so viel Gewicht zuzulegen und natürlich die Leistungskurve aufrechtzuerhalten.

Nach der Geburt des Kindes stellt sich die Frage, wann das Training wieder voll aufgenommen werden kann. Dadurch, dass man als Leistungssportler seinen Körper gut kennt, kann man selbst besser entscheiden, was man sich zumuten kann und ab wann man wieder zu 100 Prozent trainieren kann. Beim Aufbautraining liegt das Hauptaugenmerk vor allem beim Trainieren der Bänder und Sehnen. Am Wichtigsten

**„Ich bin stolz auf meinen durchtrainierten Körper“ –  
Magersüchtige / Leistungssportlerinnen**

ist, dass man die Signale seines Körpers wahrnimmt und darauf reagiert. Man sollte also auf den „gesunden Menschenverstand“ vertrauen.<sup>14</sup>

Faktoren, wie:

- Stimmungsschwankungen
- Depressionen
- Schlafstörungen

können durch Sport in der Schwangerschaft vermindert werden oder sogar komplett verschwinden. Dadurch werden die Symptome, wie Übelkeit und Erbrechen, durch moderaten Sport verringert.<sup>15</sup>

### 3.2 Vermehrtes Auftreten von Magersucht / Essstörungen im Leistungssport

Durch eine Studie des Kölner Bundesinstituts für Sportwissenschaften wurde herausgefunden, dass ungefähr 25 Prozent aller Leistungssportlerinnen unter Essstörungen, wie Magersucht, leiden. In Sportarten, in denen viel Ästhetik gefordert wird, wie z.B. beim Ballett, Kunstturnen oder auch beim Langstreckenlauf, Skispringen oder Boxen, bei denen Gewichtsgrenzen vorgegeben sind oder einfach ein niedrigeres Gewicht für den Sport vorteilhafter ist, liegt diese Zahl sogar bei bis zu 60 Prozent.

Auslöser für Magersucht im Leistungssport gibt es viele. Familiäre Probleme oder auch der Umgang der Trainer mit den Mädchen/ Frauen ist ausschlaggebend.

Ein Beispiel für die extremen Forderungen oder auch Voraussetzungen ist die Körpergröße- und Gewicht bei der rhythmischen Sportgymnastik. Bei einer Körpergröße von 1,70m dürfen die Frauen nur zwischen 42 und 49 Kilogramm wiegen.

Auch durch die ständigen Kontrollen der Trainer, ob das Gewicht nicht zu hoch ist, wird die Angst zuzunehmen immer größer und die Sportlerinnen wollen immer und immer mehr abnehmen. Dadurch gelangen viele Sportler im

---

<sup>14</sup> vgl. <http://www.schwangerschaft.at/de/schwangerschaft-mutter-werden/tipps-schwangerschaft/article.schwangere-leistungssportlerinnen.html> ,28.01.10

**„Ich bin stolz auf meinen durchtrainierten Körper“ –  
Magersüchtige / Leistungssportlerinnen**

Hochleistungsbereich in die „Falle“ der Essstörung, aus der man nur mit vielen Therapien und vor allem Unterstützung und Hilfe anderer wieder herauskommt. Manche Sportler schaffen dies aber nicht. So zum Beispiel die Turnerin Christy Henrich, die 1994 mit 22 Jahren (!!!) an Magersucht starb. Sie wog zum Zeitpunkt ihres Todes bei 1,45m nur noch 27 Kilogramm. Der Ruder- Achter und Olympiasieger Bahne Rabe wog bei seinem Tod nur noch 63 Kilogramm bei einer Größe von 2,03m.

Ein Video über Christy Henrichs Leben bis hin zu ihrem Tod durch Magersucht:  
<http://www.youtube.com/watch?v=Su9aBexwkr0>  
<http://www.youtube.com/watch?v=7PQn0jrwiUA&feature=related>

Natürlich können in einigen Sportarten durch geringe Gewichtsverluste größere Erfolge erzielt werden, jedoch nur im kontrollierten und durch Ärzte überwachten Rahmen.

### 3.3 Beispiel Skispringen: Martin Schmitt und Sven Hannawald

Sven Hannawald ist ein ehemaliger Skispringer der deutschen Nationalmannschaft und hat 2002 die Vierschanzentournee mit vier Siegen in den vier Wettbewerben gewonnen. Außerdem gewann er drei olympische Medaillen.

<sup>18</sup>Sven Hannawald litt am Burnout – Syndrom. Dadurch nahm er extrem ab und viele machten sich ernsthafte Sorgen, ob er an Magersucht erkrankt war. Dieses Thema war beim Skispringen schon immer ein pikantes Thema, doch nach seiner erfolgreichen Behandlung beendete er 2005 seine Karriere als Skispringer.

Das ist ein Beispiel dafür, dass im Skispringen immer wieder über Magersucht diskutiert wird. Es gibt oft Gerüchte, ob nicht wieder ein Sportler an Magersucht erkrankt ist. Natürlich ist es von Vorteil, wenn man beim Skispringen dünner ist.

---

<sup>15</sup> <http://www.zeitschrift-sportmedizin.de/Inhalt/Homepage> ,28.01.10

**„Ich bin stolz auf meinen durchtrainierten Körper“ –  
Magersüchtige / Leistungssportlerinnen**

Andererseits müssen die Trainer dies überwachen und die Gesundheit oder sogar das Leben der Sportler dadurch nicht aufs Spiel setzen.

Ein aktuelles Beispiel dafür ist Martin Schmitt. Ebenfalls Skispringer der deutschen Nationalmannschaft und ehemaliger Kollege von Sven Hannawald.

Zeitungsartikel Fränkische Nachrichten vom 13. Januar 2010:

**Skispringen: Scharfe Kritik an Kalorien- Diktat**

**Schmitt gibt Probleme zu**

**Leipzig.** Ausgehungert, abgemagert, völlig entkräftet: Der einstige Überflieger Martin Schmitt liegt gut vier Wochen vor den Olympischen Spielen körperlich am Boden. Der in der Skispringerszene weit verbreitete Magerwahn und jahrelange Mangelernährung haben den 31- Jährigen über die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit geführt – und krank gemacht. Der Skispringer räumte Gewichtsprobleme ein und kritisierte das Kalorien- Diktat in seinem Sport scharf. „Dass ich jetzt nicht voll leistungsfähig bin, liegt auch daran, dass ich mich seit Jahren in einem Grenzbereich bei meinem Gewicht bewege“, sagte der 31- Jährige gestern. „Um mich wohl zu fühlen, müsste ich vier Kilo mehr wiegen, so wie im Sommer“, meine Martin Schmitt.

**Nur 63 Kilo bei 1,82 Meter**

<sup>20</sup>„Ich war schon die ganze Saison müde und schlapp. Selbst Testsprünge vor einem Wettkampf auf die Arme meines Trainers machten mir Probleme“, sagte Schmitt, der bei 1,82 Metern 63 Kilogramm wiegt. Ursache dafür sei das geltende Gewichtsdiiktat. „Wenn ich beispielsweise drei Kilo mehr wiegen würde, verliere ich fünf bis sechs Meter Weite. Das kann kein Skispringer dieser Welt aufholen“, meinte der Vizeweltmeister.

---

<sup>18</sup> <http://jetztimg.sueddeutsche.de/upl/images/user/pe/peter-wagner/323828.jpg> ,29.01.10

<sup>20</sup> <http://static.rp-online.de/layout/showbilder/40482>

SWITZERLAND\_SKI\_NORDIC\_SKI\_JUMPING\_ENGELBERG\_BER170.jpg ,29.01.10

**„Ich bin stolz auf meinen durchtrainierten Körper“ –  
Magersüchtige / Leistungssportlerinnen**

Zugleich hofft er auf eine Anhebung des 2004 eingeführten Body – Maß- Index´(BMI), der vom Internationalen Skiverband (FIS) als Startvoraussetzung ausgegeben und auch von anderen Athleten wie Jane Ahonen mehrmals kritisiert wurde. Mit Anzug, Helm und Schuhen dürfen Skispringer einen BMI von 20,0 haben. Diesen Wert hebt der FIS ab der kommenden Saison auf 20,5 an.

Martin Schmitt kritisiert dieses Kalorien - Diktat selbst und verlangt noch höhere BMI- Grenzen, da er sich immer wieder müde und ausgelaugt fühlt und dadurch nicht die Leistung bringen kann, die er gerne zeigen möchte.

Man sollte dies also wirklich kritisch sehen und die Sportler verstehen, die durch Unterernährung keine Kraft und Energie mehr für ihren Leistungssport haben.

#### 4.Eigene Stellungnahme

Meiner Meinung nach sollte man vor allem in Sportarten, wie Skispringen oder Turnen, einen noch höheren Body- Maß- Index als Grenze einführen, denn es kann nicht als Standard gelten, dass Sportler wie Martin Schmitt sich vor dem wichtigsten Ereignis, den Olympischen Spielen, ausgelaugt und kraftlos fühlen. Auch im Turnen oder in Ausdauerdisziplinen müssen Gewichtsgrenzen eingeführt und stärker kontrolliert werden.

Ich selber habe bis jetzt in meinem Sport, Fechten, noch keine solche Erfahrungen machen müssen. Denn bei uns spielt das Gewicht natürlich nicht so eine große Rolle, wie z.B. beim Kunstturnen. Allerdings werden wir auf unser Gewicht aufmerksam gemacht, falls wir zu- oder abnehmen, dass wir darauf achten, dass es nicht zu extrem wird, natürlich in beide Richtungen. Im Fechten spielt eine ausgewogene und gesunde Ernährung natürlich die größte Rolle.

Allgemein gesehen, finde ich, dass das Thema „Gewicht“ vor allem bei den jungen Frauen oft eine übertriebene Rolle spielt und daraus dieser schreckliche Teufelskreis entsteht, bei dem sich die schlimmen und vor allem nicht zu unterschätzenden Krankheiten, wie Magersucht und Bulimie, ergeben.

**„Ich bin stolz auf meinen durchtrainierten Körper“ –  
Magersüchtige / Leistungssportlerinnen**

Ich finde, an den zwei folgenden Bildern kann man deutlich erkennen, welches Schönheitsideal besser ist: Krank und abgemagert oder gesund und schön.

## 5. Anhang

### 5.1 Literaturverzeichnis

- (1) [http://www.bic.at/bic\\_brinfo.php?brfid=1818](http://www.bic.at/bic_brinfo.php?brfid=1818), recherchiert am 29.12.09
- (2) <http://www.brigitte.de/gesellschaft/politik-gesellschaft/models-546815/>,  
recherchiert am 07.01.10
- (3) <http://crossworld.ws/wp/wp-content/uploads/2009/04/magersucht.jpg>, recherchiert  
am 28.01.10
- (4) <http://de.wikipedia.org/wiki/Freizeitsport>, recherchiert am 21.01.10
- (5) <http://de.wikipedia.org/wiki/Leistungssport>, recherchiert am 21.01.10
- (6) <http://de.wikipedia.org/wiki/Sch%C3%B6nheitsideal>, recherchiert am 21.01.10
- (7) <http://emanzipationoderbarbarei.blogspot.de/images/schlank.jpg>, recherchiert am  
26.12.09
- (8) [http://www.faqs.org/health/images/uchr\\_05\\_img0506.jpg](http://www.faqs.org/health/images/uchr_05_img0506.jpg), recherchiert am  
28.01.10
- (9) <http://www.fechten.org/news/article//anja-schache-sieht-mutterfreuden-entgegen.html>,  
recherchiert am 28.01.10
- (10) <http://fechtentbb.de/>, recherchiert am 31.12.09
- (11) [http://www.gym-media.com/ag/images/Henrich\\_UB.jpg](http://www.gym-media.com/ag/images/Henrich_UB.jpg), recherchiert am  
28.01.10
- (12) <http://jetztimg.sueddeutsche.de/upl/images/user/pe/peter-wagner/323828.jpg>  
,recherchiert am 29.10.10
- (13) [http://www.jump-style.com/galerie/warschau03/img/hannawald\\_82\\_18.jpg](http://www.jump-style.com/galerie/warschau03/img/hannawald_82_18.jpg),  
recherchiert am 29.01.10
- (14) <http://www.ksta.de/ks/images/mdsBild/1254230034011l.jpg>, recherchiert am  
31.12.09
- (15) [http://www.magersucht.com/pb/4/4\\_1.htm](http://www.magersucht.com/pb/4/4_1.htm), recherchiert am 02.01.10
- (16) <http://www.magersucht.de/krankheit/allgemein.php>, recherchiert am 29.12.09
- (17) <http://www.mz-web.de/ks/images/mdsBild/1229760699015l.jpg>, recherchiert am  
26.12.09



**„Ich bin stolz auf meinen durchtrainierten Körper“ –  
Magersüchtige / Leistungssportlerinnen**

(18) [http://nymag.com/images/2/daily/fashion/08/05/08\\_realbeauty\\_lgl.jpg](http://nymag.com/images/2/daily/fashion/08/05/08_realbeauty_lgl.jpg),  
recherchiert am 29.12.09

(19) <http://www.schwangerschaft.at/de/schwangerschaft-mutter-werden/tipps-schwangerschaft/article.schwangere-leistungssportlerinnen.html>,  
recherchiert am 28.01.10

(20) <http://www.spoX.com/de/sport/mehrsport/wintersport/0909/Bilder/graessler-uli-514.jpg>,  
recherchiert am 31.12.09

(21) [http://static.rp-online.de/layout/showbilder/40482-SWITZERLAND\\_SKI\\_NORDIC\\_SKI\\_JUMPING\\_ENGELBERG\\_BER170.jpg](http://static.rp-online.de/layout/showbilder/40482-SWITZERLAND_SKI_NORDIC_SKI_JUMPING_ENGELBERG_BER170.jpg),  
recherchiert am 29.01.10

(22) <http://teddy97.files.wordpress.com/2009/10/magersucht6.jpg>,  
recherchiert am 29.12.09

(23) [http://www.welt.de/multimedia/archive/1219908230000/00653/XXL\\_Model\\_BM\\_Bayern\\_653616g.jpg](http://www.welt.de/multimedia/archive/1219908230000/00653/XXL_Model_BM_Bayern_653616g.jpg),  
recherchiert am 21.01.10

(24) <http://www.youtube.com/watch?v=Su9aBexwkr0>,  
recherchiert am 29.01.10

(25) <http://www.youtube.com/watch?v=7PQn0jrwiUA&feature=related>,  
recherchiert am 29.01.10

(26) [http://www.zeitschrift-sportmedizin.de/Inhalt/Homepage-DateienHeft0509/15\\_uebersicht\\_korstenreck\\_509.pdf](http://www.zeitschrift-sportmedizin.de/Inhalt/Homepage-DateienHeft0509/15_uebersicht_korstenreck_509.pdf),  
recherchiert am 29.01.10

(27) Zeitungsartikel: „Martin Schmitt gibt Probleme zu“, Fränkische Nachrichten vom  
Mittwoch, 13.01.10

**„Ich bin stolz auf meinen durchtrainierten Körper“ –  
Magersüchtige / Leistungssportlerinnen**

5.2 Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.

---

Ort, Datum

---

Schüler/in

Anne Sauer

sauerchen\_anne@web.de