

Anorexia athletica

[Bild]

**Hausarbeit von
Nicole B.**

Klasse 13/3

Fach: Philosophie – Psychologie

Schule: Wirtschaftsgymnasium an der Kaufmännischen Schule in TBB

Fachlehrer: OSR. Schenck

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Definition	3
2. Ernährung	3
2.1 Warum ist Eiweiß wichtig?	3
2.2 Wie kann man den Eiweißbedarf decken?	4
2.3 Beispielrechnungen	4
2.4 Beispiel für den Energiebedarf einer Leistungssportlerin	6
3. Folgen	7
4. Vergleich Anorexia athletica / Anorexia nervosa	8
5. Besonders betroffene Sportarten	10
5.1 Ästhetische Sportarten	11
5.2 Ausdauer Sportarten	13
5.3 Gewichtslimitierende Sportarten	14
5.4 Technische Sportarten	15
5.5 Andere Sportarten	15
6. Auswege	16
7. Selbstständigkeitserklärung	18
8. Quellen	19

1. Definition

Anorexia Athletica ist eine Essstörung, an der junge Sportler, vor allem aber Leistungssportler erkranken. Die Übergänge zwischen Sportanorexie und Magersucht oder Bulimie sind fließend, oft überschneiden sich sowohl die Handlungsmotive wie auch das Krankheitsbild.

Es geht dabei darum, das Körpergewicht zu reduzieren und/ oder den Körperfettanteil zu verringern, um bessere sportliche Leistungen zu erbringen. Um dieses Ziel zu erreichen, werden gewichtsreduzierende Maßnahmen eingeleitet, wie Diäten oder bulimische Handlungen (= *Exercise-Bulimie*). Außerdem trainieren die jungen Sportler übermäßig viel, um eine Gewichtsreduktion herbei zu führen.

2. Ernährung

Die Sportler haben das Ziel ihre Leistung zu erhöhen, dennoch oder gar deshalb an Masse und Gewicht abzubauen. Bei vielen Diäten wird allerdings zunächst die Muskulatur abgebaut. Das wiederum gilt es unbedingt zu verhindern, um die Leistungsfähigkeit nicht zu beeinträchtigen.

Um dies zu erreichen, wird auf eine eiweißreiche Ernährung geachtet.

2.1 Warum ist das Eiweiß so wichtig und im Hauptaugenmerk von Sportanorektikern?

Muskelzellen bestehen hauptsächlich aus Eiweißen. Der Muskel braucht Eiweiß und auch Kohlenhydrate, um ausreichend genährt zu werden.

Wird bei der Gewichtsreduktion auf die Aufnahme von Kohlenhydraten verzichtet (z.B. fasten), werden dem Körper die Nährstoffe entzogen, die er zur Muskelnahrung und Energiegewinnung benötigt.

In diesem Fall „baut“ sich der Körper seine Kohlenhydrate selbst.

Die benötigte Zutat sind Eiweiße. Eiweiße kommen im menschlichen Körper hauptsächlich in den Muskelzellen vor.

Gelangen also keine oder eben nicht die ausreichende Menge an Nährstoffen in den Körper, löst er dieses „Notprogramm“ aus.

Daraus folgt eine vorerst schnelle und hohe Gewichtsabnahme. Allerdings besteht

die erste Gewichtsabnahme nur aus Wasser, dem vergleichsweise unnötigeren Ballast, den der Körper gleich abwirft, um die Energie, die er hat, besser verwalten zu können. Danach verliert der Körper an Muskelmasse, weil er sich die benötigte Energie aus den Muskeln holt.

Erst am Ende greift er das Fett an und baut dieses in Energie um.

Folglich kann auf solche Art und Weise (z.B. fasten) keine sportlergerechte Körperfettreduktion erzielt werden, da vor allem die Muskulatur abgebaut wird und dies zu einer Leistungsminderung führen wird. Das bedeutet, dass man den Körper trotzdem noch mit den wichtigsten Nährstoffen versorgen muss. Zudem beschleunigt das Eiweiß die Fettverbrennung.

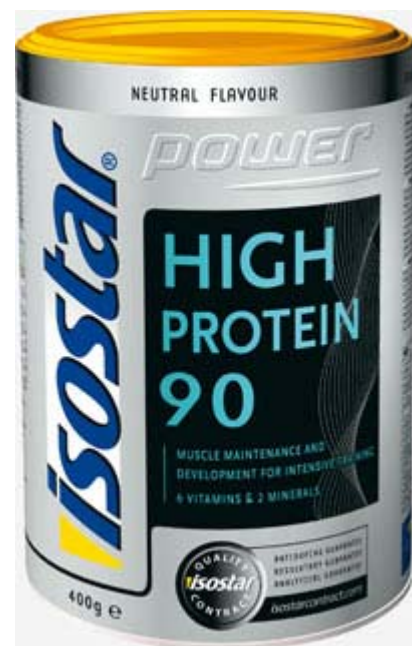
2.2 Wie kann man den Eiweißbedarf decken?

Äußerst beliebt und weit verbreitet sind Eiweißshakes.

Eiweißshakes von der Marke „Isostar“ sind besonders beliebt bei Leistungssportlern, da „Isostar“ eine Anti-Doping-Vereinbarung getroffen hat, was bei Eiweißshakes für Bodybuilder nicht der Fall ist.

Grundsätzlich sollte man ein drei- bis vier-Komponenteneiweiß verwenden, da diese aus mehreren Eiweißquellen bestehen.

Der Eiweißbedarf eines Leistungssportlers liegt bei zwei Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einem Gewicht von 60 Kilogramm entspricht das dem Bedarf von etwa 120 Gramm Eiweiß täglich.



2.3 Wie deckt man diesen Bedarf auf natürliche, aber dennoch kalorienarme Weise?

Essen nach Tagesplan:

Morgens:

- **2 Eier** (ca. 52 g pro Ei): 161kcal; 13,4g Eiweiß
- **2 Scheiben Vollkorntoast** (52g): 120kcal; 16,4g Eiweiß
- **1 Packung Quark 20%** (250g): 260kcal; 30g Eiweiß
- **1 Banane:** ca. 88kcal; 1,2g Eiweiß

⇒ 629 kcal; 61g Eiweiß

Mittags:

- **200g Lachsfilet:** 576kcal; 56,8g Eiweiß

- **200g Broccoli:** 52kcal; 6,6g Eiweiß

⇒ 628 kcal; 63,6g Eiweiß

Abends:

- **1 Joghurt 0,1%:** 30kcal; 4,0g Eiweiß

⇒ 30kcal; 4,0g Eiweiß

Das ergibt eine **Gesamtzahl von 1287kcal** und **128,6g Eiweiß**.

Durch die Einnahme von Fisch und Milchprodukten kann der Eiweißgehalt sehr schnell gedeckt werden.

Allerdings ist es typisch für Essgestörte, bestimmte Lebensmittel zu meiden, vegetarisch oder gar vegan zu leben.

Vegetarier haben äußerst erschwerte Möglichkeiten ihren täglichen Eiweißbedarf ausreichend zu decken. Veganer allerdings können den hohen Eiweißgehalt von Leistungssportlern nicht decken, da selbst Eiweißshakes Milcheiweiße enthalten.

Vegetarische Leistungssportler können ihren täglichen Eiweißbedarf ausreichend durch die oben genannten Eiweißshakes zu sich nehmen.

Auch sind Eiweißshakes eine kcal ärmere Alternative zu oft sehr kcal haltigen Fisch und Fleischgerichten.

Eiweißshakes ersetzen bei Sportanorektikern ganze Mahlzeiten.

Ihr tägliches Essen sieht dann beispielsweise wie folgt aus:

Morgens verändern wir nichts.

Morgens:

- **2 Eier** (ca.52 g pro Ei): 161kcal; 13,4g Eiweiß

- **2 Scheiben Vollkorntoast** (52g): 120kcal; 16,4g Eiweiß

- **1 Packung Quark 20%** (250g): 260kcal; 30g Eiweiß

- **1 Banane:** ca. 88kcal; 1,2g Eiweiß

⇒ 629kcal; 61gEiweiß

Mittags/ abends:

Die Mahlzeit am Mittag wird durch den Eiweißshake ersetzt, der sich zusammensetzt aus:

- 400 ml Milch 1,5%: 188kcal; 13,6g Eiweiß
- 75g Isostarpulver: 188kcal; 63,3g Eiweiß

Daraus ergeben sich ungefähr Gläser, die über den Rest des Tages nach Belieben verteilt werden können. Eiweißshakes haben eine außerordentlich lange und intensive Sättigungszeit.

⇒ 376 kcal; 76,8 g Eiweiß

Das ergibt eine **Gesamtzahl von 1005kcal und 137,3g Eiweiß.**

Somit ist es möglich durch die Eiweißshakes, die zusätzlich noch mit Vitaminen versetzt sind, 282kcal zu sparen und sogar 8,7g Eiweiß mehr aufzunehmen. Es ist anhand dieser Rechnung leicht zu erkennen, dass auch „nicht-vegetarische“ Sportanorektiker ganze Mahlzeiten durch einen Shake ersetzen.

Diese Zahlen sind erschreckend, aber in der Realität ist das wirklich der tägliche Essplan eines anorektischen Leistungssportlers.

Um diese Zahlen richtig bewerten zu können, muss erst einmal geklärt werden, wie hoch der **Energiebedarf eines Leistungssportlers** überhaupt ist.

2.4 Ein Beispiel:

Der Leistungsumsatz (inklusive Grundumsatz) einer 19-jährigen Leistungssportlerin (Sportart Gymnastik) beträgt etwa 3026,5kcal.

Hinzu kommt der Freizeitumsatz von 504,7kcal, weil die 19-jährige in ihrer Freizeit äußerst aktiv ist, z.B. mit dem Fahrrad zur Schule fährt, abends zu ihrer Freundin joggt usw. (=Versteckter Sport).

Somit beträgt ihr Energiebedarf etwa 3531,2kcal.

Sie nimmt jedoch, wie im Plan beschrieben, nur 1005 kcal zu sich, somit **2526,2 kcal zu wenig.**

Der Energiebedarf des Sportlers ist absolut nicht ausreichend gedeckt.

Die Folgen für einen jungen Körper durch diese Disbalance sind verheerend.

3. Folgen

Bei Mädchen setzt die Regelblutung aus. Oftmals setzt die Regelblutung gar nicht erst ein.

Dies hängt nicht unbedingt mit dem Körpergewicht, sondern mit dem Körperfettanteil zusammen. Wie viel Körperfettprozent der Körper eines jungen Menschen wirklich braucht, um sich zu entwickeln, ist unklar. Jedoch wird ein Körperfettmindestanteil von 15% empfohlen. *Der Durchschnittskörperfettanteil bei Frauen beträgt 22 bis 27%.*

Durch den unnatürlichen Abbau von Körperfettprozent entsteht ein Ungleichgewicht, durch das Hormonstörungen ausgelöst werden können. Diese Hormonstörungen können zum Beispiel Haarausfall und Entwicklungsstörungen hervorrufen oder gar zum Entwicklungsstillstand führen. Dieser Entwicklungsstillstand führt vor allem bei Jungen zu Minderwuchs, der oft unwiderruflich ist.

Das Immunsystem ist durch die unzureichende Nahrungsmittelaufnahme geschwächt und der Sportler wird viel häufiger krank.

Verletzungen wie Bänderrisse und Muskelfaserrisse treten öfter auf.

Durch das gestörte Essverhalten und den übermäßigen Sport wird auf lange Sicht die Knochendichte abgebaut, somit steigt das Risiko für Knochenbrüche und Gelenkbeschwerden enorm an.

Einige betroffene Sportler leiden an Magen-Darmbeschwerden, Übelkeit, Schwindel, Müdigkeit, die Mädchen an Zyklusstörungen und frieren häufig.

Es fällt auf, dass die Symptome ähnlich bzw. identisch zu den Symptomen von Anorexia nervosa sind.

Anorexia athletica kann auch zum Tod führen. Organversagen, Herzstillstand, Nieren- und Leberleiden sind die häufigsten Ursachen.





4. Vergleich zwischen Anorexia nervosa und Anorexia athletica

Die Übergänge zwischen Anorexia athletica und nervosa oder bulimia sind oft fließend und schwer an einzelnen Punkten festzumachen.

Grundsätzlich muss zunächst einmal die Frage geklärt werden, welche Krankheit zuerst entstanden ist. Ob die Essstörung zum Leistungssport geführt hat oder ob der anfänglich gesunde Sportler erst durch den Leistungssport an Sportanorexie und dann schließlich an einer Essstörung erkrankt ist.

Dennoch ist eine kleine Differenzierung möglich.

<i>Anorexia athletica</i>	<i>Zwischenzone/ Gemeinsamkeiten</i>	<i>Anorexia nervosa</i>
<p>Motiv: Leistungssteigerung durch Gewichtsreduktion, Sieg ist im Vordergrund → Kein Selbstzweck Die Perfektion der Sportart und des Körpers im Zusammenspiel mit der Technik und Ausführung</p> <p>Formel: Dünn = Sportlich erfolgreicher</p> 	<p>Perfektion</p>	<p>Motiv: Schön, dünn, glücklich, geliebt sein, Perfektion erreichen, Kontrolle über sich selbst und den eigenen Körper</p> <p>Formel: Dünn = glücklicher, beliebter, schöner, erfolgreicher</p> 
Verändertes Essverhalten ist zeitlich auf die Leistung begrenzt	Verändertes Essverhalten oft nicht zeitlich begrenzt	Verändertes Essverhalten ist dauerhaft

Augenmerk auf Eiweißhaltige UND kcal arme Ernährung	Kcal arme Ernährung	Möglichst Kcal arme bzw. keine Ernährung wird angestrebt
Sozialer Rückzug: Sport ist das Zentrum des Lebens. Unverständnis von nicht am Sport interessierten oder beteiligten Personen	Sozialer Rückzug: Gefühl von Unverständnis	Sozialer Rückzug: Empfinden sich als unverstanden und ohne bedeutungswürdige Gemeinsamkeiten mit gesunden Menschen.
Körperliche Folgen: Organversagen, (gegebenenfalls Tod), Entwicklungsstörungen/-stillstand, Menstruationsbeschwerden, Immunschwächung,	identisch	Identisch

Wenn der Übergang von Anorexia athletica zur Essstörung bereits schleichend stattgefunden hat, kann der Sportler sein Essverhalten nicht mehr so einfach wieder auf den normalen Bedarf umstellen. In diesem Fall ist in seinem Gehirn bereits die Verknüpfung zwischen „Erfolg“ und „sinkendem Gewicht“ entstanden.

Dass dieses positive Ereignis nicht von Dauer sein kann, erkennt der Sportler nicht mehr. Auch kann er die, sich in letzter Zeit häufenden Verletzungen und Krankheiten nicht in Verbindung mit dem gestörten Essverhalten bringen.

Längst sind Diäten und Zusatztraining zum Alltag geworden. Das Selbstbild verändert sich.

Der Sportler definiert sich über den sportlichen Erfolg, den er in Verbindung mit Gewichtsreduktion sieht. Um weiterhin das positive Selbstbild aufrecht zu halten, müssen also weiterhin sportliche Erfolge erzielt werden. Diese können aber nur durch Gewichtsreduktion erfolgen.

→ So entsteht ein Teufelskreis.

Doch auf Dauer bedeutet ein Leben mit Anorexia athletica einen vorprogrammierten Leistungsabfall, der vor allem für den Sportler plötzlich und niederschmetternd eintritt.

Aus diesem Loch wieder herauszukommen ist unglaublich schwer und es bedarf professioneller Hilfe und der Einsicht des Sportlers, sein Ess- bzw. Trainingsverhalten ändern zu müssen, um wieder lebens- und leistungsfähig zu werden.

5. Besonders betroffene Sportarten

Generell kann jeder Sportler einer jeden Sportart betroffen sein. Dennoch scheint es, dass einige Sportarten besonders in die Anorexia athletica drängen.

5.1 Ästhetische Sportarten:

Zu dem Bereich der ästhetischen Sportarten zählen z.B.:

- Turmspringen
- Turnen
- Eiskunstlaufen
- Rhythmische Sportgymnastik
- Synchronschwimmen
- Tanz

Die Leistungen der Sportler werden in diesen Sportarten von Kampfrichtern bewertet. Bewertet werden der künstlerische und der technische Ausdruck im Vergleich zu den anderen Übungen.

Dabei ist es durchaus von Vorteil dem Idealbild eines schlanken, ästhetischen Körpers zu entsprechen.

Zudem ist ein niedrigeres Gewicht bei diesen Sportarten besonders vorteilhaft, da die Sprungkraft verbessert wird, die Beweglichkeit erhöht und schnellere Drehungen möglich sind. In Paardisziplinen kann man außerdem leichter gehoben werden.

Besonders in der rhythmischen Sportgymnastik ist eine hohe Überdehnbarkeit von Muskeln, Bändern und Sehnen notwendig, um die Übungen perfekt ausführen zu können. Das ist wesentlich leichter mit geringerem Körpervolumen zu erreichen.

Erschreckende Tatsache: Über 60% der Athletinnen der RSG haben einen BMI unter 17,5.

Betroffene Sportler:

- Christy Henrich (Bild) starb am 26. Juli 1994 als Folge von mehrfachem Organausfall.
- Helga Berthan (Gymnastik) starb an den Folgen ihrer Magersucht
- Deutsche Eiskunstläuferin Eva-Maria Fitze

5.2 Ausdauer Sportarten:

Zum Bereich der Ausdauer Sportarten zählen z.B.:

- Langstreckenlauf
- Biathlon
- Skilanglauf
- Radrennen
- Schwimmen
- Triathlon
- Berglauf

Die Ausdauerleistungsfähigkeit ist bei Sportlern mit geringerer Körpermasse meistens besser. Jedoch muss hier beachtet werden, dass die schmale Grenze zwischen geringem Gewicht und zu geringem Gewicht nicht überschritten wird. Tritt dies ein, wird Muskulatur abgebaut, die zur Energiebereitstellung und zur Leistungserbringung dringend benötigt wird.

Beim Sport und vor allem bei Wettkämpfen werden gerade bei Ausdauersportarten vermehrt Endorphine ausgeschüttet. Durch die Endorphine wird dem Körper des Sportlers vorgespielt, dass er keinerlei Nahrung und Flüssigkeiten benötigt. Der Sportler fühlt sich gesättigt und oft sogar „übersättigt“. Dies ist allerdings ein Trugschluss, da der Körper gerade nach dem Sport die verbrauchten Nährstoffe und Mineralien wieder auffüllen muss. Der Körper ist also extrem erschöpft, doch der Sportler denkt durch das ausgeschüttete Glückshormon, dass er ausreichend versorgt ist (=Runner's High). Wenn Sportler diesem Gefühl nachgeben, besteht ein hohes Risiko an einer Essstörung zu erkranken.

Beispiel Langstreckenlauf:

Eine Gewichtsreduktion wirkt sich beim Langstreckenlauf immens positiv aus, da die Sauerstoffversorgung bei einem geringeren Körpergewicht besser ist als bei einem schwereren.

Das Verhältnis zwischen den Blutbahnen und dem Gewebe ist bei einem dünneren und somit kleineren Körper besser. Der Sauerstoff wird im Körper durch die Wände der Adern in das Gewebe geleitet. Die Transportwege bei einem kleineren Körper sind kürzer, da die Adern enger zusammen liegen. Außerdem muss weniger Gewebe versorgt werden, somit ist die Oberflächen/Volumen-Relation optimierter.

Zudem kann ein kleinerer Körper Höhenunterschiede (die Rennstrecke beim Skilanglauf besteht zu ca. 60-70% aus Steigungen) schneller und einfacher überwinden als ein schwerer Körper bei gleicher Muskelmasse.

Betroffene Sportler:

Ellen Schöner, die Bergläuferin, die heute neben ihrem Training als Ärztin in einem Garmischer Krankenhaus arbeitet. Sie gilt als Bayerns erfolgreichste Bergläuferin.

5.3 Gewichtslimitierte Sportarten:

Zu den Gewichtsklassesportarten gehören alle Sportarten, bei denen das Gewicht über Sieg und Niederlage bestimmen kann.

Dazu zählen z.B.:

- Kampfsportarten (Ringern, Boxen, Judo)
- Gewichtheben
- Rudern
- Pferdesport

Beim Rudern muss unterschieden werden zwischen den Ruderern und den Steuerleuten. Jedes überflüssige Kilo bringt einer Mannschaft Nachteile in der Zeit.

Dennoch wurde dieses Mindestgewicht eigentlich zum Schutz der Steuerleute eingeführt. Wiegetermin ist meistens ein bis zwei Stunden vor Wettkampfbeginn. Oft liegt das Gewicht der Steuerleute jedoch nochmals 1-2 kg unter dem Mindestgewicht. Dieses wird dann für das **Wiegen durch übermäßiges Trinken** erreicht und **anschließend durch die Einnahme von entwässernden Mitteln wieder ausgeschieden**.

Fakten:

Bei einer Studie von 162 Collegeruderern (SIKORA in CLASING, 1996, S. 29) findet sich bei etwa 20 % der Frauen und 12 % der Männer ein bulimisches Essverhalten. Gewichtsschwankungen vor Wettkämpfen treten dabei häufiger bei Männern (57 %) als bei Frauen (15 %) auf. Die Essstörungen finden sich vor allem in der Leichtgewichtsklasse (68 %), weniger dagegen in den Schwergewichtsklassen (15 %).

Beim **Gewichtheben** gewinnt bei gleicher Leistung, derjenige mit dem geringeren Körpergewicht.

5.4 Technische Sportarten:

Dazu gehören z.B.:

- Alpinski fahren
- Skispringen
- Leichtathletik, z.B. Hochsprung
- Kurze Sprintstrecken bei Schwimmwettkämpfen

Bei diesen Sportarten ist eine perfekte Technik entscheidend zwischen Sieg und Niederlage.

Trotzdem ist auch hier ein schlanker Körper mit somit geringerer Körpermasse aus physikalischen Gründen leistungssteigernd.

Im Hochsprung zum Beispiel kann das geringere Körpergewicht bei gleicher Muskelmasse besser verlagert werden.

Hier lautet die Formel zum Erfolg:

⇒ *Je geringer die Luft- oder Wasserverdrängung, desto besser die Leistung des Athleten.*

Skispringen:

Beim Skispringen können die geringsten technischen Fehler oder der zeitlich minimal falsch gewählte Absprungmoment die Länge des Fluges negativ beeinflussen.

Der deutsche Skiverband wird beschuldigt, seine Sportler durch Kampfwiegen und Leitsätze wie:

„wer leichter ist, fliegt weiter, wer am leichtesten ist, am weitesten“

enorm unter Druck zu setzen abzunehmen und ein sehr geringes Gewicht zu halten.

Neue Regelung vom FIS:

Aufgrund der sich häufenden Fälle des extremen Untergewichts bei Skispringern trat 2004 eine neue Regel in Kraft. Diese besagt, dass die Springer mindestens einen BMI von 20 haben müssen und somit ein gesundheitlich noch vertretbares Gewicht aufweisen müssen. Ansonsten werden die Athleten von den Wettkämpfen ausgeschlossen.

Diese Regelung trat schon bei der Olympiade in Turin in Kraft und disqualifizierte alle Springer mit einem BMI unter 20.

Betroffene Sportler:

- Sven Hannawald
- Franziska van Almsick wurde jahrelang von der Presse „von Speck“ genannt, woraufhin sie sich in den darauffolgenden Jahren nur noch von Salzstangen und etwas Obst ernährte.

5.5 Einzelfälle in anderen Sportarten:

Zwar sind einige Sportarten besonders betroffen, jedoch gibt es immer wieder Einzelfälle in anderen Sportarten. Sportler einer jeden Sportart können betroffen sein. Es muss hier von Fall zu Fall differenziert werden, ob es sich um eine sportinduzierte Essstörung handelt.

Es entsteht, gerade bei sportlich besonders erfolgreichen Athletinnen, ein enorm hoher öffentlicher Druck, vergleichsweise wie bei Sängerinnen oder Schauspielerinnen. Die Zahl der Essgestörten ist hier gleich hoch.

Besonders betroffen sind Sportarten mit knappen Bekleidungen der Sportler, die sogar im Volleyball oder Tennis, im Hinblick auf die Fernseh-Einschaltquoten, verbindlich vorgeschrieben wurden.

Zudem sind die Sportler angewiesen auf Werbeverträge. Diese sind leichter zu bekommen, wenn das optische Erscheinungsbild den Idealen entspricht.

6. Auswege:

- Mindest-BMI-Regelungen:

Die BMI –Regelungen sollten in den besonders betroffenen Sportarten eingeführt werden, (siehe Skispringen), um die Sportler zu schützen.

Allerdings könnte so ein Leistungsabfall der Athleten, besonders im Vergleich zu der Leistung vor der BMI-Regelung, eintreten.

Hier müsste auch viel öffentliche Arbeit geleistet werden (Medien), um die Sportler vor zu starkem Druck und Vorwürfen zu schützen.

Es gibt Grenzen für die Leistungsfähigkeit von menschlichen Körpern.

Um neue Weltrekorde aufzustellen und die Zuschauer zu begeistern, wird die Grenze immer öfter überschritten. Das muss verhindert werden.

- Frühzeitiges Erkennen durch Eltern/Trainer:

Die Sportverbände müssen viel mehr Aufklärung zum Thema „Anorexia athletica“ durchführen.

Zudem muss das Verantwortungsgefühl der Trainer gestärkt werden und auch Konsequenzen haben, sollte der Trainer seinen Verantwortungen nicht nachkommen (Gehaltskürzungen bei sehr niedrigem BMI der Athleten).

Bemerkt der Trainer eine Essstörung und starkes Untergewicht, ist er verpflichtet Maßnahmen einzuleiten (dem Verband melden, Beratungsstelle, Eltern aufmerksam machen).

- Behandlungsmaßnahmen einleiten:

Ist eine Sportanorexie erkannt, muss unbedingt eine Beratungsstelle oder ein Therapeut eingeschaltet werden. Oft sind die Beteiligten (Trainer, Eltern, Sportler, sofern dieser seine Essstörung als solche realisiert hat) von der Aussicht auf sportliche Erfolge so geblendet, dass sie die Gesundheit des Sportlers außer Acht lassen.

- Therapie:

Es lohnt sich oft einen Sportpsychologen am Stützpunkt einzustellen, der verpflichtend eine Sitzung mit den Athleten durchführt. So können psychische Veränderungen frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Der Sportler muss im Fall einer Erkrankung zunächst einverstanden sein mit einer Therapie. Ansonsten wird diese keine Erfolge erzielen können.

Um das lebensgefährliche Risiko zu senken, müssen die Sportler in ihrem anorektischen Handeln eingeschränkt werden, (z.B. von Kaderlehrgängen / Trainingseinheiten ausgeschlossen werden, Turniersperre), bis sie den Handlungsbedarf erkennen und zunehmen und/oder sich bestmöglich in eine Therapie begeben.

7. Selbständigkeitserklärung

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

Nicole B.

Kontakt:

n.b.531991@googlemail.com



8. Quellen

http://www.shape-you.de/product_info.php?products_id=1292&ref=200

http://www.heilpraktiker-fragen.de/psychotherapie/bildergalerie/duenne_frau_magersucht_anorexia_nervosa.html

http://www.fitness24.de/grafik/produkte/ISOPOWHighProtein90_750g.jpg

http://www.criticalcaretech.org.uk/News/a_broken_bone_rz.gif

<http://www.beepworld.de/memberdateien/members55/3zinnen/pokal14-1.jpg>

[http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/neuro-
psychiatrische_krankheiten/essstoerungen/article/484871/kaum-wachstum-spaete-
pubertaet-anorexia-athletica-bleibt-gesundheit-strecke.htm](http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/neuro-psychiatrische_krankheiten/essstoerungen/article/484871/kaum-wachstum-spaete-pubertaet-anorexia-athletica-bleibt-gesundheit-strecke.htm)

[http://www.essprobleme.com/forum/entstehung-von-essstoerungen/778-anorexia-
athletica.html](http://www.essprobleme.com/forum/entstehung-von-essstoerungen/778-anorexia-athletica.html)

<http://www.optikur.de/gesundheit/krankheiten/essstoerung/arten/anorexia-athletica/>

http://www.docs4you.at/Content.Node/Vorsorgemedizin/Ernaehrung/Broschuere_Anorexia_athletica.pdf

http://de.wikipedia.org/wiki/Anorexia_athletica