

# Mitunter rekordverdächtig riskant

## Konsum- und Essverhalten im Sport

Modul 8



# Inhaltsverzeichnis

- Grundlagen des Essverhaltens
- Problematisches Essverhalten
- Umgang mit Essstörungen

# Was beeinflusst das Essverhalten?

- Physiologische Faktoren
  - Hunger, Sättigung, Appetit ...
- Emotionale Faktoren
  - Genuss, Wunsch nach Wohlbefinden, Fitness ...
  - (unbewusst) emotionaler Ausgleich
- Soziale Faktoren
  - Essverhalten ist Ausdruck der eigenen Persönlichkeit
  - Essverhalten bestimmt die Position in der Gemeinschaft
  - Essen schafft Gemeinschaft
  - Essen schafft Struktur und Stabilität

# Spannungsfeld Essverhalten

Das Konsum- und Essverhalten wird  
**subjektiv** optimiert → nicht objektiv

## Widerstreit

Ernährungsphysiologischer  
Bedarf des Organismus



Psychische und soziale  
Bedürfnisse der Person

# Konsequenzen im Sport I

- Wunsch nach leistungsgerechter (-fördernder) Ernährung meist bei leistungsorientierten Sportlern
  - Offen für ausgewogenes Essverhalten und kompetente Lebensmittelauswahl
  - Konsum von Produkten mit zweifelhaftem Nutzen (Sportlerlebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel)
- Essen und Trinken als stabilisierende Faktoren im Wettkampf
  - „Magische“ Zuschreibung (*ohne mein Spezialgetränk kein Erfolg*)
  - Ritualisiertes Verhalten (*gemeinsames Essen einer Mannschaft*)

# Exkurs: Placebo/Placeboeffekt

- Placebo = Scheinpräparat, dessen **Inhaltsstoffe** keine (pharmakologische) Wirkung entfalten; die nachweisbaren Wirkeffekte beruhen auf der Wirkerwartung des Anwenders; psychologischer Effekt
- Im Sport häufig belegt bei der Nutzung von Nahrungsergänzungsmitteln

# Konsequenzen im Sport II

- Sport im Verein erfüllt das Bedürfnis nach Gemeinschaft
- Einflussfaktor auf Essverhalten
  - „Feierlaune“ nach Wettkampf und/oder Training vs. empfohlene leistungsgerechte Ernährung
  - Gruppendruck bzw. Vorbildfunktion bei der Lebensmittelauswahl
  - Umgang mit Alkohol

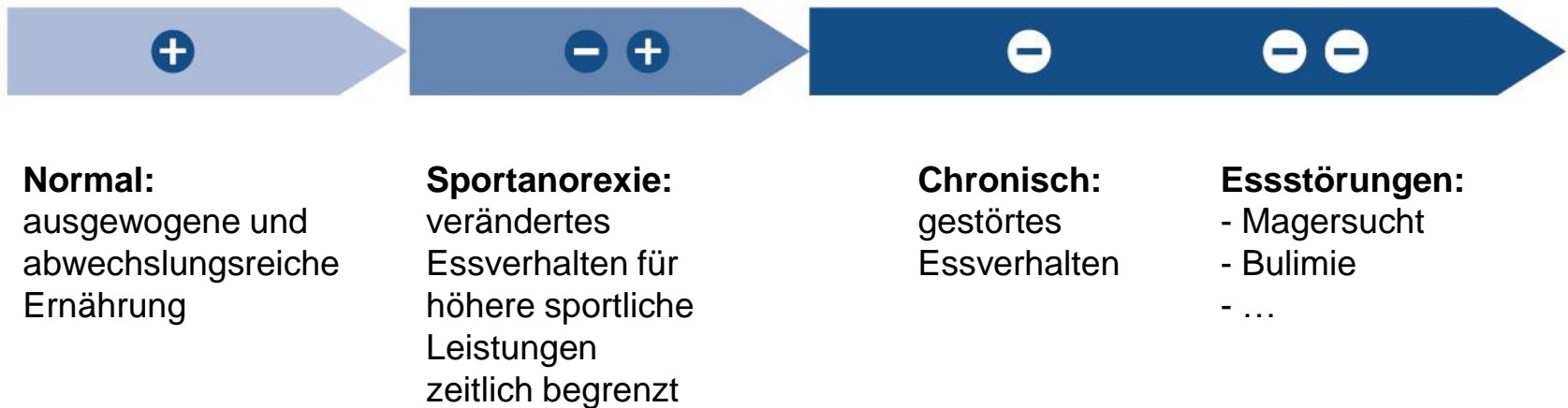
# Problematisches Essverhalten im Sport I

- Risikogruppen im Sport für Essstörungen sind u. a.
  - Athleten, die an Wettkämpfen teilnehmen, in denen Schlankheit bzw. ein bestimmtes Körpergewicht wichtig für den Erfolg ist (*z. B. bei Skispringen*)
  - Sportarten mit Gewichtsklassen
  - Ausdauersport
  - Ästhetische Sportarten



# Problematisches Essverhalten im Sport II

Leistungsorientierte Ernährung im Sport – fließende Grenzen zum problematischen Essverhalten



(Abbildung nach Tappauf, M.;Scheer, P.: Anorexia athletica: Verhinderung von Essstörungen bei jungen SportlerInnen. - Graz: Pädiatrie Aktuell 155 (2007), Heft 6)

# Problematisches Essverhalten im Sport III

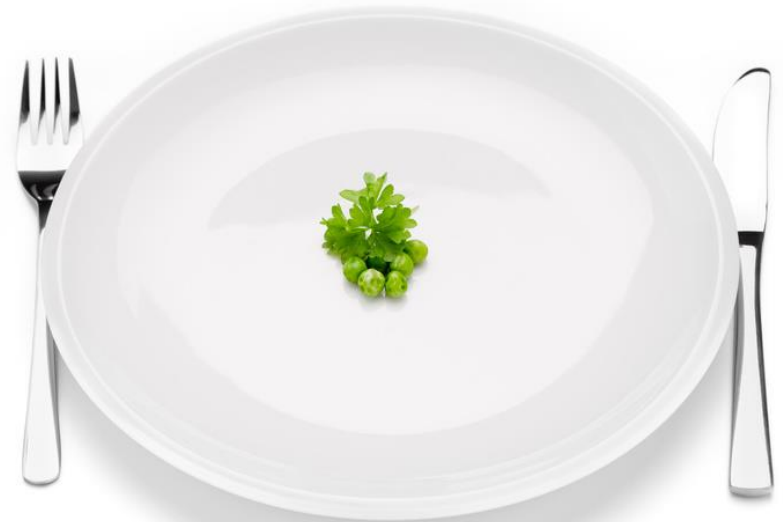
- Gestörtes Essverhalten ist noch keine Krankheit
- „Essstörungen“
  - Sind schwere seelische, psychosomatische Erkrankungen
  - Diagnose können nur Fachleute stellen
- Multiples Ursachengeflecht
- Führen zu erheblichen körperlichen und seelischen Beschwerden
  - Sehr starkes Schamgefühl bei den meisten Betroffenen

# Problematisches Essverhalten im Sport IV

- **Hauptscheinungsbilder im Sport**
  - Anorexia nervosa – Magersucht  
(Sonderfall Anorexia athletica)
  - Bulimia nervosa – Ess-Brech-Sucht
  - Atypische Essstörungen (Biggerexie, Orthorexie)

# Anorexia nervosa

- Weigerung, das Minimum eines gesunden Körpergewichtes – entsprechend dem Alter und der Körpergröße – zu halten
  - Körpergewicht von weniger als 85 % des Normalgewichtes
- Ausgeprägte Angst vor der Gewichtszunahme bis zur lebensgefährlichen Unterernährung



# Anorexia athletica

- Sportbedingte Pseudoanorexie
- **Keine** psychosomatische Erkrankung
  - **Birgt das Risiko, in eine Essstörung abzugleiten**
- Ausprägung abhängig von der Trainings-/Wettkampfphase
- Vorübergehend und vollständig reversibel nach Ausstieg aus dem leistungsorientierten (Wettkampf-) Sport

# Bulimia nervosa

- Verzehr einer überdurchschnittlich großen Nahrungsmenge in einem bestimmten Zeitraum
- **Kontrollverlust** während des Essanfalls
- Anschließend gewichtsreduzierende Maßnahmen  
selbstinduziertes Erbrechen, Gebrauch von Abführmitteln,  
Entwässerungsmitteln, Fastenkuren  
Achtung! Exzessiver Sport
- Angst vor Gewichtszunahme

# Biggorexie

- Muskelsucht = zwanghafter Wunsch nach einem muskulösen Körper
- Exzessives Muskelaufbautraining
- Häufig Konsum von Supplementen bis zur Einnahme von Dopingsubstanzen → gesundheitliches Zusatzrisiko
- Hauptbetroffene sind junge Männer

# Orthorexie

- Extreme Beschäftigung mit vermeintlich „*gesundem*“ Essen und der Lebensmittelauswahl
  - Stark verminderte Genussfähigkeit
  - Exzessive Beschäftigung mit den Nährstoffen und der Speiseplangestaltung
  - Selbstbeschränkung auf „erlaubte“ Lebensmittel
- **Keine** psychosomatische Erkrankung
  - **Birgt das Risiko, in eine Essstörung abzugleiten**



# Keine Essstörung – aber problematisch

- Kritischer Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln
  - Allmähliche Steigerung der Einnahme bis zur Überdosierung  
→ gesundheitliches Risiko
  - Gefahr des Einstiegs in die Nutzung von Dopingsubstanzen
  - Auch im Zusammenhang mit Biggerexie und Orthorexie

# Umgang mit Essstörungen im Verein I

- Was kann im Verein geleistet werden?
  - Maßnahmen zur Primärprävention
  - Umgang mit Verdachtsfällen
    - Ansprache Betroffener
    - Grenzen der Handlungsmöglichkeiten



# Umgang mit Essstörungen im Verein II

- Ansprache Betroffener
  - **Eigene** Sorge über den schlechten Gesundheitszustand zum Ausdruck bringen
  - Verdacht auf Essstörung vorsichtig, aber direkt ansprechen
  - Unterstützung anbieten, Verweis auf Hilfsangebote
  - Bei Minderjährigen Sorge gegenüber den Eltern zum Ausdruck bringen
  - Taktvoll auftreten

# Umgang mit Essstörungen im Verein III

- Grenzen des Handelns
  - **Trainer sind keine Therapeuten!**
    - Eigene Grenzen im Erkennen und Bewerten der äußeren Anzeichen kennen
    - Eigene Hilflosigkeit gegenüber der Erkrankung des Betroffenen annehmen
    - Eigene Begrenztheit der Einflussnahme kennen
  - Betroffene benötigen professionelle Hilfe
    - Arzt, Therapeut

# Ansprechpartner

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:
  - Angebote zur Prävention und Informationsmaterial für Betroffene, Betreuer, Angehörige unter [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)
- Beratungs- und Informationsserver für Essstörungen:
  - Onlineberatung für Betroffene, Kontaktadressen [www.abserver.de](http://www.abserver.de)
- Bundesfachverband Essstörungen e. V.:
  - Adressen, Kontakt zu Kliniken, Therapie, Beratungsstellen [www.bundesfachverbandessstoerungen.de](http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de)

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**verbraucherzentrale**

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

**[www.in-form.de](http://www.in-form.de)**





















