

## **Sportsucht: Wenn trainieren zur Krankheit wird**

**Die zunächst nur bei Leistungssportlern bekannte „Anorexia athletica“, auch „Sportsucht“ genannt, taucht immer häufiger im Breitensport auf. Dabei paaren sich extreme Trainingsumfänge mit unzureichender Nahrungsaufnahme. Mediziner warnen davor, dass die Konzentration und das Überbewerten des Körpers zu Ess- und Verhaltensstörungen führen kann.**

Häufig geht es Leistungssportlern, wie beispielsweise im Eiskunstlauf oder Turnen, um eine bewusste Verringerung des Körpergewichts. Sie wollen damit ihre sportlichen Leistungen steigern. Fitness- und Gesundheitssportler haben dieses Prinzip übernommen. Für sie gilt die Regel: „Diät und Sport machen schlank“.

Dieses Motto wird jedoch für viele zum Selbstläufer: Sie zwingen sich zu extremen Bewegungsprogrammen und reduzieren durch Crash-Diäten ihre Nahrungsaufnahme. Der vermeintlich körperbewusste Mensch gerät in eine Abwärtsspirale, die zu einer Essstörung führen kann. Der kanadische Soziologe und Neurowissenschaftler W. David Pierce von der Universität Alberta nennt dieses Phänomen „Aktivitätsanorexie“.

Das Umfeld des Sports ist ein Nährboden für das Entstehen von Ess- und Körperwahrnehmungsstörungen. Besonders in der Pubertät, in der eine kritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper stattfindet, kann es zu Verhaltensauffälligkeiten kommen. Die Psychologin Kelly D. Brownell bezeichnet die Pubertät als „den Beginn eines niemals mehr endenden Kampfes mit dem Körper“.

Eltern und Erzieher können bereits frühzeitig auf das Ess- und Bewegungsverhalten von Kindern einwirken: nicht durch Maßregelegung, sondern indem sie selbst einen gesunden Lebensstil vorleben. Gleichzeitig ist es sinnvoll, Kinder und Jugendliche zu selbstbewussten und eigenständigen Menschen zu erziehen. Denn psychologische Studien haben gezeigt, dass Menschen mit einem geringen und instabilen Selbstwertgefühl eher zur Körperunzufriedenheit neigen als solche mit einer hohen Selbstakzeptanz.

Menschen mit einer Aktivitätsanorexie suchen Anerkennung durch ihren Körper. Durch ausbeuterisches Training und gleichzeitige Verringerung der Nahrungsaufnahme streben sie einen Sieg des Geistes über den Körper an. Häufig bleibt dabei aber gerade der Körper auf der Strecke: Mangelnde Ernährung kann vielfältige Folgen nach sich ziehen, beispielsweise Blutarmut, Vitaminmangel, Osteoporose, Wachstumsstörungen, Ausbleiben der Regelblutung bis hin zu Störungen des Immunsystems und der Herzfähigkeit.

Personen, die an einer Anorexia athletica leiden, sind oft sehr ehrgeizig und haben einen hohen Leistungsanspruch an sich selbst. Zudem wird ihnen ein Hang zum Perfektionismus nachgesagt. Im Breitensport sollte jedoch nicht Leistung, sondern der Einklang von Körper und Seele oberstes Ziel sein. Damit es Körper und Geist gut gehen kann, spricht sich die Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie bei allen sportlichen Aktivitäten für „die Betonung von Spaß, Freude und Wohlbefinden“ aus.

WANC 28.09.06/dgk

Aus: [http://www.medizinauskunft.de/artikel/aktiv/sportmedizin/28\\_09\\_aktivitaetsanorexie.php](http://www.medizinauskunft.de/artikel/aktiv/sportmedizin/28_09_aktivitaetsanorexie.php)

Stand 16.11.2009