



8 Hinweise für Trainerinnen und Trainer, Betreuerinnen und Betreuer, Eltern, Angehörige und weitere Bezugspersonen

Um Athletinnen und Athleten, die an einer Ess-Störung leiden oder die zu den potentiell Gefährdeten gehören, im präventiven Sinne oder frühzeitig (therapeutisch) helfen zu können, ist es wichtig, dass erste Anzeichen erkannt und ernst genommen werden. Nachfolgend sind stichwortartig Hinweise aufgeführt, die für das Erkennen von anorektischem oder bulimischem Verhalten hilfreich sein können (vgl. auch BZgA; Clasing et al., 1996; <http://www.magersucht-online.de> [Stand: 15.04.2004]); Saß et al., 1998/2003; SASP, 2001; Schek, 2002a, 2002b)

8.1 Hinweise für das Erkennen von anorektischem Verhalten bei Athletinnen und Athleten

Bei der Magersucht ist das Körpergewicht stark reduziert. Die Betroffenen streben oft nach Perfektion und haben sehr hohe Ansprüche an sich selbst. Sie genießen das Gefühl, ihren Körper „unter Kontrolle“ zu haben. Jede Gewichtsabnahme ist eine Bestätigung ihrer Leistung. Die Magersucht ist also häufig gepaart mit hohem Leistungsdenken.

Achten Sie auf folgende Hinweise bei Athletinnen und Athleten:

- Starke Furcht vor dem Dickwerden bzw. einer Gewichtszunahme trotz bereits geringen Körpergewichts.
- Die Äußerung von Schuldgefühlen nach der Einnahme einer Mahlzeit.
- Die klare Ablehnung, größere Mengen zu essen.
- Eine unrealistische Einschätzung und/oder Bewertung des eigenen Körpers im Sinne einer Störung des Körperschemas. Das heißt, die betroffenen Athletinnen und Athleten fühlen sich viel dicker, als sie tatsächlich sind. Das Ausmaß des aktuellen sehr geringen Körpergewichts wird geleugnet.
- Wiederholte Äußerungen zum „Zu dick sein“, obwohl das Körpergewicht deutlich unterhalb des sportlichen Idealgewichts liegt.
- Unzufriedenheit mit dem äußeren Erscheinungsbild bezogen auf das Körpergewicht und die Figur; häufige Aussagen der Sportlerinnen und Sportler über scheinbar „zu dicke“ Oberschenkel und Hüften, einen „zu dicken“ Bauch und Po etc.
- Gewichtsabnahme bis unter das sportliche Idealgewicht und dies auch außerhalb der Wettkampfzeit.
- Die Weigerung, das sportliche Idealgewicht zu halten oder wieder zu erreichen, stattdessen weitere Gewichtsabnahme.

- Das zwanghafte Betreiben von Sport, d.h. über das vorgegebene Trainingspensum hinaus.
- Die Betroffenen tragen oft sehr weite Kleidung, um das tatsächliche Gewicht zu kaschieren.
- Großes Interesse an der Nahrungszufuhr und den Ernährungsgewohnheiten anderer, insbesondere auch bezogen auf die unmittelbare sportliche Konkurrenz.
- Das Bekochen anderer Personen, ohne dabei selbst ausreichend mit zu essen.
- Dauerhafte Beschäftigung mit allem, was mit Essen, Kalorien(-zählen), Körpergewicht, Diäten, Figur etc. zu tun hat.
- Bevorzugung von Light-Produkten und Kauen von Kaugummi.
- Die Betroffenen vermeiden es, mit anderen (z.B. bei Lehrgängen mit dem Team) zusammen zu essen.
- Auffällige Essrituale; es wird z.B. die Nahrung in winzig kleine Stücke geschnitten.
- Das Äußern von Schwindelgefühlen und Gleichgewichtsstörungen.
- Auffällige erhöhte Reizbarkeit, depressive Verstimmungen und/oder Stimmungsschwankungen.
- Die Betroffenen neigen zum Perfektionismus.
- Die Beobachtung von Wasseransammlungen.
- Das Auftreten von Stressfrakturen.
- Bei Frauen: Amenorrhö, d.h. das Ausbleiben der Menstruation.

8.2 Hinweise für das Erkennen von bulimischem Verhalten bei Athletinnen und Athleten

Vom äußeren Erscheinungsbild sind diese Athletinnen und Athleten zunächst meist eher unauffällig. Es funktioniert alles scheinbar perfekt. Denn die Bulimie ist eine heimliche und schambesetzte Ess-Störung.

Achten Sie auf folgende Hinweise bei Athletinnen und Athleten:

- Häufig auftretende kritische Bemerkungen zum eigenen Körper und zur eigenen Figur.
- Die Betroffenen haben eine krankhafte Furcht davor, zu dick zu werden.
- Die Betroffenen beschäftigen sich andauernd und übertrieben mit Figur, Körpergewicht und -umfang.
- Innerhalb kurzer Zeit kommt es immer wieder zu größeren Gewichtsschwankungen.
- Diskrepanzen zwischen dem tatsächlichen Gewicht und der Menge der Nahrung, die die Athletinnen und Athleten zu sich nehmen.
- Geheimes Essen und das Entwenden von Lebensmitteln.
- Auftretende Nervosität und Gereiztheit, wenn nach dem Essen nicht die Möglichkeit zum Alleinsein gegeben ist. Dies ist vor allem bei Lehrgängen und Wettkämpfen zu beobachten.
- Nach den Essattacken kommt es immer wieder zu intensiven Versuchen zur Gewichtsabnahme. Dies kann durch

strenge Diäten und/oder selbst induziertes Erbrechen und/oder die Einnahme von Abführmitteln und/oder Diuretika erfolgen. Auch exzessives Sporttreiben ist ein Versuch, weiter abzunehmen.

- Die Betroffenen verschwinden kurz nach dem Essen, insbesondere dann, wenn sie größere Nahrungsmengen zu sich genommen haben.
- Sie beobachten eine gewisse Heimlichtuerei und Isolierung.
- Die betroffenen Athletinnen und Athleten haben möglicherweise gerötete Augen. Dies ist vor allen Dingen nach dem Aufsuchen von Toilette, Badezimmer o.ä. zu beobachten.
- Es riecht in den entsprechenden Räumlichkeiten nach Erbrochenem.
- Durch das selbstinduzierte Erbrechen können bei den Betroffenen Verhornungsmerkmale an den Handrücken auftreten (beachte: dominante Hand).
- Durch die bulimischen Attacken können die Speicheldrüsen geschwollen sein (sog. Hamsterbacken). Hinzu kommen Zahnschmelzschäden und Rhagaden (Einrisse) an den Mundwinkeln.
- Es treten Wassereinlagerungen und Kreislaufprobleme auf.
- Bei Frauen: Oligomenorrhö, d.h. die Abstände zwischen den Regelblutungen vergrößern sich.

Grundsätzlich ist zu beachten, dass bulimisches und anorektisches Verhalten sich abwechseln können. In der Vorgeschichte von Bulimikerinnen und Bulimikern finden sich häufig mager-süchtige Phasen und umgekehrt. Beide Ess-Störungen können sich immer wieder verlagern und der Übergang ist oft fließend.

8.3 Was Sie beachten sollten

- Entwickeln Sie eine Sensibilität für Äußerungen und Verhaltensweisen von Athletinnen und Athleten, die auf eine Körperschemastörung (d.h. die Betroffenen fühlen sich trotz geringen Gewichts noch als „zu dick“) und/oder Angst vor einer Gewichtszunahme hindeuten. Dies gilt auch für zwanghaftes Trainieren und ungewohnte Hyperaktivität.
- Seien Sie ganz vorsichtig mit unbedachten Äußerungen zum Körpergewicht und zur Figur der Athletinnen und Athleten. Unbedachte Äußerungen zu Gewicht und Figur müssen von **allen** Funktionsträgerinnen und Funktionsträgern im Sport vermieden werden.
- Analysieren Sie Erfolge oder Misserfolge sorgfältig und vermeiden Sie es, zu schnell und unbegründet einen Zusammenhang zum Körpergewicht herzustellen.
- Vermeiden Sie monotones und zwanghaftes Trainieren.
- Geben Sie bezogen auf das Essen keine rigiden Verbote. Stattdessen sollten Sie unter Beteiligung von oder nach Rücksprache mit Expertinnen und Experten (z.B. aus der Ernährungswissenschaft) gezielte Tipps zur Ernährung

geben. Sie sollten diese Gespräche grundsätzlich an einem neutralen Ort und in Ruhe mit den Athletinnen und Athleten führen.

- Lassen Sie sich bei Unsicherheiten Ihrerseits durch Expertinnen und Experten (wie Sportmedizinerinnen und -mediziner, Sportpsychologinnen und -psychologen, Ernährungswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler) beraten und ermutigen Sie auch die Betroffenen oder potentiell Gefährdeten, Hilfe anzunehmen.
- Achten Sie bei einem Gespräch mit betroffenen oder potentiell gefährdeten Athletinnen und Athleten auf eine vertrauensvolle Atmosphäre. Diese sollte von gegenseitigem Respekt geprägt sein. Hören Sie gut zu und bieten Sie Hilfe und Unterstützung an. Vermeiden Sie dabei Überfürsorglichkeit und besserwisserisches Verhalten.
- Vermeiden Sie es, betroffenen Athletinnen und Athleten Vorwürfe zu machen und/oder sie zu kritisieren. Vermeiden Sie Schuldzuweisungen.
- Vermeiden Sie es, essgestörte oder potentiell essgestörte Athletinnen und Athleten zum Essen zu zwingen. Wenden Sie sich stattdessen an entsprechende Expertinnen oder Experten und lassen Sie sich beraten.
- Vermeiden Sie es, die Rolle einer Therapeutin oder eines Therapeuten zu übernehmen, wenn Sie keine/r sind.
- Hinterfragen Sie durchaus mal Ihr eigenes Schlankeitsideal und Frauenbild.
- **Denken Sie an Ihre Vorbildfunktion!**