

Projekt Esstörungen und (Leistungs-) Sport

Verhinderung von Esstörungen

bei jungen Sportler/innen

ein Projekt von und für Sportler/innen, Trainer/innen, Ärzt/e/innen,
Sportwissenschaftler/innen, Sportpsycholog/en/innen ...

Anorexia athletica oder Sportanorexie kann der Beginn einer lebensbedrohlichen Essstörung sein und beginnt oft mit Abnehmen für bessere sportliche Leistung.

Wie kann ich als Trainer/in, Elternteil, (Sport-)Mediziner/in, Sportpsycholog/e/in vorbeugen? Wie kann eine beginnende Essstörung erkannt werden?

Informationen über Esstörungen im (Leistungs-) Sport und Antworten auf diese Fragen zu geben ist Ziel dieses Projektes.

Informationen, Termine und Anfragen

- Dr.ⁱⁿ Michaela Tappauf
michaela.tappauf@klinikum-graz.at
- www.kinderpsychosomatik.at

Das Projekt Esstörungen und (Leistungs-) Sport wird unterstützt durch die Landesregierung Steiermark

- Dr.ⁱⁿ Bettina Vollath
Landesrätin für Bildung, Jugend, Frauen und Familie
- Ing. Manfred Wegscheider
Landesrat für Sport, Umwelt und erneuerbare Energie
- FA12C-Sport



Wo finde ich professionelle Unterstützung?

Sportmedizinische Untersuchungsstellen des Landes Steiermark

Leitung: Univ.-Prof. Dr. Peter H. Schober,
peter.schober@klinikum-graz.at

Sportpsychologische Beratungsstellen

Leitung: Dr. Alois Kogler, a.kogler@psychosomatik.at

Psychosomatik und Psychotherapie

Univ. Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde

Leitung: Univ.-Prof. Dr. Peter Scheer
peter.scheer@klinikum-graz.at

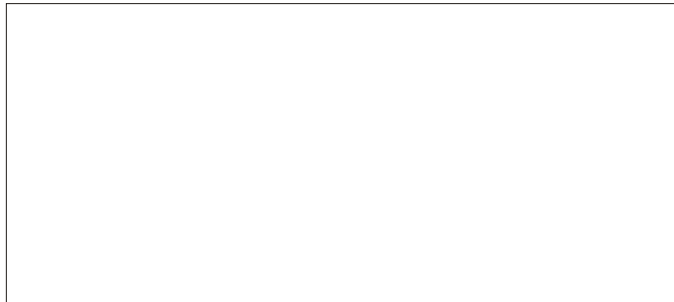
Frauengesundheitszentrum Graz, frauen.gesundheit@fgz.co.at

Wo bekomme ich mehr Information?

www.kinderpsychosomatik.at

www.verwaltung.steiermark.at/sport

Überreicht durch:



Für den Inhalt verantwortlich:

Univ.-Prof. Dr. Peter Scheer und Dr.ⁱⁿ Michaela Tappauf

Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde - Psychosomatik & Psychotherapie

Layout und Design:

Nicole Kapellari

Berufspädagogische Akademie des Bundes Graz



Energie durch und für Sport VS. wenn Sport krank is(s)t

Essstörungen und (Leistungs-)Sport
niedriges Gewicht vs. mehr Leistung

www.kinderpsychosomatik.at

Esstörungen im (Leistungs-) Sport

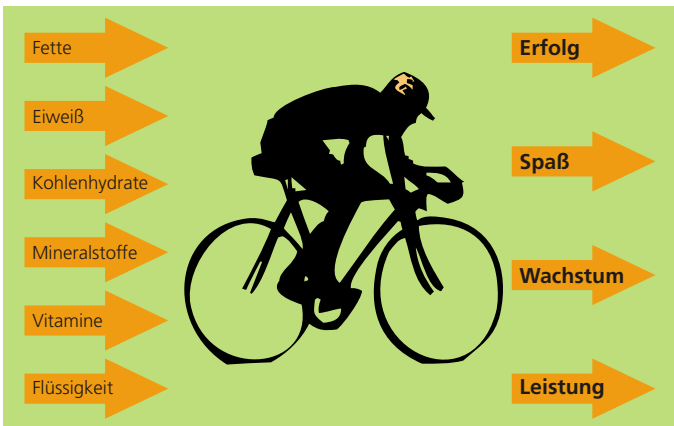
Esstörungen treten gehäuft auch im Sport auf. Viele Sportler/innen glauben, dass sie mehr Erfolg haben, wenn sie schlanker sind. Aber Diäten und starke Gewichtsschwankungen schaden dem Sportler/der Sportlerin auf lange Zeit - er/sie kann dann die gewünschte Leistung nicht mehr bringen. Die sportliche Karriere und die Gesundheit der Sportler/innen sind in Gefahr.

Besonders bedroht sind:

- ästhetische Sportarten
wie Ballett, Tanz, Eiskunstlauf, Gymnastik, Kunstturnen, rhythmische Gymnastik ...
- gewichts(klassen)abhängige Sportarten
wie Judo, Karate, Ringen, Rudern, Schispringen, Klettern ...
- Ausdauersportarten
wie Schilanglauf, Schwimmen, Langstreckenlaufen, Radrennfahren ...

Sportspezifische Risikofaktoren für Esstörungen

- die falsche Formel "Geringes Gewicht = Erfolg, Triumph, Sieg"
- die Definition des Selbstwerts über den Sport



Während ein Ungleichgewicht zwischen Ernährung und Training über lange Zeit dem Körper und der Karriere schadet, erhält eine ausgewogene und ausreichende Nahrung die Leistungsfähigkeit.

Jugendliche, Sport & Esstörungen

Max, 15 Jahre alt - Läufer

Schon jetzt gewinnt er einen Pokal nach dem anderen. Erwachsene sind begeistert von ihm, seine Eltern loben ihn und bringen ihn zu seinen Trainings und den Veranstaltungen am Wochenende.

„Ohne Sport und Bewegung bin ich gar nichts. Es ist mir das Wichtigste! Sicher, ich wiege nicht viel. Meine Versuche vom Laufen im Sommer zu Schilanglauf im Winter umzusteigen, sind gescheitert. Der dortige Trainer hat mich abgelehnt, weil er meint, dass ich die langen Strecken nicht schaffen kann. Aber deswegen werde ich jetzt auch nicht so dick, wie die anderen Kinder, die immer gegen mich verlieren.“ sagt er.

Das Wachstum steht. Seine Sportbegeisterung und sein Untergewicht machen aus ihm einen Zwerg.



Tatjana, 15 Jahre alt - Rhythmische Gymnastik



Tatjana ist ein wunderschönes Mädchen. Aus einer sehr netten Familie. Ihre Eltern sind zu Recht stolz auf sie - in der Schule ist sie fleißig, im Sport so gut und zu Hause so nett.

Sie ist die Beste in rhythmischer Gymnastik. Doch um das 14. Lebensjahr musste sie die Altersklasse wechseln und plötzlich waren da ältere Mädchen, die sie besiegt. Nun hat Tatjana abgenommen und gewinnt wieder.

Manchmal wird ihr schwarz vor den Augen. Sie hat auch die Regel, die sie schon hatte, nie mehr gehabt. Tatjana findet das angenehm. Tatjana wird langsam dünner. Sie trinkt nur mehr Wasser, trainiert fast dauernd und redet mit Niemandem mehr.

Tatjana will nicht zunehmen. Sie fürchtet sich davor, dass sie dann wieder verliert - andere Ziele hat sie im Moment keine.

Die schädigenden Folgen der Esstörung treten auch schon bei Kindern und Jugendlichen auf. Sie betreffen die körperliche und soziale Entwicklung, das Wachstum und die Knochendichte.

www.kinderpsychosomatik.at

Checkliste für Sportler/innen

Bin ich in Gefahr?

- Ich habe große Angst, dick zu werden.
- Ich will nur noch aus Muskeln bestehen.
- Dünne Menschen sind beliebter.
- Weniger Gewicht bedeutet bessere Leistung.
- Wenn ich maximal 800 Kalorien esse, ist es am besten.
- Ich bin schlecht. Meine Leistungen sind schlecht.
- Ich bin oft krank und verletze mich häufig.
- Ich will alles aus mir rausholen und um jeden Preis gewinnen.
- Gott sei Dank kommt meine Regel nicht.
- Wenn ich satt bin, möchte ich erbrechen.
- Abführmittel, Diät- oder Entwässerungstabletten helfen mir.
- Mir ist ständig kalt.

Infos für (Sport-)Mediziner/innen

Wie kann ich einer Esstörung vorbeugen? Wie kann ich eine Esstörung erkennen?

- Frage nach den Ernährungsgewohnheiten, Diäten und Verletzungen - bei Mädchen und Frauen Frage nach der Menstruation
- regelmäßige Kontrolle von Wachstum, Größe, Gewicht, der BMI-Perzentile, Ruhe- und Belastungspuls
- Ergometrie, EKG, Elektrolyte, Knochendichtemessung bei Verdacht auf längere Esstörung

Infos für Trainer/innen

Meine Rolle bei der Vorbeugung von Esstörungen

Ich achte auf eine ausgewogene Ernährung entsprechend dem Energiedarf. Diät ist unnötig - wenn doch dann nur in Zusammenarbeit mit Sportmediziner/innen.

Wenn eine Esstörung droht

- beobachten und mit den Betroffenen reden
- Maßnahmen der Ernährungsberatung ergreifen
- Training anpassen
- keinen Ausschluss aus der Organisation