

# Text 5 – Sport und Essstörungen

## 20.8 Sport und Essstörungen

Gefährdet sind vor allem Sportler aus Sportarten, bei denen eine Gewichtsreduktion eine vorübergehende Leistungsverbesserung zur Folge hat. Dazu zählen u. a. Skispringen, Turnen, rhythmische Sportgymnastik, Tanzsport, Judo, Ringen oder die leichtathletischen Ausdauerdisziplinen. Man kann bei vielen Sportlern ein sog. **gestörtes Essverhalten** feststellen, welches jedoch steuerbar ist.

Anders verhält es sich bei **Anorexie** (Magersucht) oder **Bulimie** (Ess-Brech-Sucht), die langfristig zu Leistungsbeeinträchtigungen führen und gravierende gesundheitliche Störungen bis hin zum Tod nach sich ziehen können. Anorexie und Bulimie sind **echte Essstörungen** und bedürfen einer professionellen Behandlung. Sehr häufig spielen auch psychische Faktoren eine nicht zu unterschätzende Rolle. Besonders gefährdet sind junge Frauen, die an Wettkämpfen teilnehmen, welche figurbetont sind oder ein bestimmtes niedriges Gewicht voraussetzen. Aber auch Männer sind zunehmend davon betroffen. Die Früherkennung hat hier höchste Priorität, damit das Fortschreiten der Krankheit eingedämmt und die Dauer verkürzt werden kann. Hier sind Trainer, Sportkameraden und auch Familienmitglieder zu größter Aufmerksamkeit aufgefordert (vgl. *Schek*, 2013).

## AB 5 – Sport und Essstörungen

### 20.8. Sport und Essstörungen

Welche Sportarten gelten im Hinblick auf Essstörungen als gefährdet? Nenne 3 Beispiele.

Sportart	Begründung
1. _____	→ _____ _____
2. _____	→ _____ _____
3. _____	→ _____ _____

Echte Essstörungen sind:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_