

Weniger essen, mehr leisten?

Essstörungen - ein bekanntes Krankheitsbild im Spitzensport

An der diesjährigen Tagung der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie haben Praktiker und Wissenschaftler über den Umgang mit Essstörungen im Hochleistungssport referiert. Der ehemalige Skispringer Stefan Zünd hat nebst anderen geschildert, wie er als Spitzenathlet der neunziger Jahre dem Drang erlegen ist, der besseren Leistung wegen zu hungern, und dafür seine Gesundheit aufs Spiel setzte.

jam. Bern, 22. Oktober

Der Hochleistungssport entspricht in so mancher Hinsicht einer Gratwanderung. Um Erfolg zu haben, wird vieles ausprobiert, auch wenn dies der eigenen Gesundheit längst nicht immer zuträglich ist. Dessen ist man sich unter anderem seit der verstärkten Dopingdiskussion bewusster geworden. Ein anderer, quasi systemimmanenter Bestandteil des Spitzensports sind Essstörungen, deren extreme Ausprägungen Magersucht und Bulimie sind. Und diesem Krankheitsbild, das in vielen Sportarten zur Ausprägung gelangt, aber oft zu spät erkannt und thematisiert wird, hat die Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie ihre diesjährige Jahrestagung in der Bundesstadt gewidmet.

Der Erfolg führt oft übers Gewicht

Fünf Referenten aus Wissenschaft und Praxis trugen zum Gelingen der Fachtagung bei, den Anfang machte der frühere Skispringer Stefan Zünd, der dem Publikum einen höchst interessanten Einblick in ein Umfeld gewährte, in welchem Essstörungen signifikant stärker auftreten als in anderen Sportarten. Der sportliche Erfolg im Skispringen, Ringen, Judo, Mittel- und Langstreckenlauf, Kunstturnen, Eiskunstlauf und in der rhythmischen Gymnastik hängt nämlich

vielfach davon ab, ob das eigene Körpergewicht unter Kontrolle gebracht beziehungsweise so tief wie möglich gehalten werden kann.

Stefan Zünd, der 1996 vom nordischen Skisport zurücktrat, wies unmissverständlich darauf hin, dass ein leichter Skispringer nun mal weiter fliegen könne. Dies habe er im Laufe seiner Karriere - Zünd schaffte vier Weltcup-Siege - am eigenen Körper erfahren. Walter Steiner hatte ihn 1986 darauf hingewiesen, dass die Ernährung im Spitzensport eine wichtige Rolle spiele; damals sei es allerdings noch mehr darum gegangen, das Richtige und nicht primär wenig zu essen, erinnert sich Zünd. Nach der Rekrutenschule habe sein Verhältnis zum Essen dann aber eine entscheidende Wende genommen, galt es doch, eine Gewichtszunahme von immerhin drei Kilogramm wettzumachen. Wieder bei 65 Kilogramm angelangt, sei ihm dann bewusst geworden, dass noch weniger Gewicht mit einer noch besseren Leistung einhergehe, sagte Stefan Zünd, der in der Folge mit Wissen der Trainer mit einer eigentlichen Abmagerungskur begann. Zwei bis drei Kilogramm weniger waren schnell einmal Realität; schon zu diesem Zeitpunkt beschlichen ihn zwar ab und zu Hungergefühle, von den später einsetzenden Essanfällen konnte aber noch nicht die Rede sein. Zünd strich sämtliche Süßigkeiten von seinem Ernährungsplan, später auch noch das Brot und lebte eine Zeit lang gewissermassen von Mineralwasser.

Zusammenbruch ist vorbestimmt

Die weiteren Symptome sind geradezu typisch für Essstörungen: täglich zweimal auf die Waage stehen, den anderen Athleten in der Klosterschule Einsiedeln skeptisch in den Teller schauen, fehlende

Trainingsmotivation, allgemeine Unlust auf alles - ausser eben aufs Essen. Noch im Oktober wurde im gewohnten Rahmen auf die bevorstehende Saison hin trainiert, der Zusammenbruch, der schliesslich im Dezember 1992 erfolgte, zeichnete sich allerdings bereits zu diesem Zeitpunkt ab. Mit seinem damaligen Gewicht hätte er zwar sehr gute Resultate erzielen können, nur die in der Zwischenzeit mangelhafte Kondition und die schwächliche Muskulatur hätten diese mit Sicherheit nicht mehr zugelassen, mutmasst Zünd, der nach seinem physischen und psychischen Zusammenbruch ein Jahr brauchte, um sich einigermaßen wieder aufzufangen. Die an der Psychiatrischen Poliklinik in Bern arbeitende Ärztin Bettina Isenschmid steuerte anschliessend zusätzliches Material zur Problematik bei, indem sie von ihren Erfahrungen mit den jährlich 350 Jugendlichen berichtete, die mit Anzeichen von Essstörungen zu einer ersten Konsultation erscheinen. Auch wenn 90% aller Betroffenen nach wie vor weiblichen Geschlechts seien, würden ihr immer mehr auch junge Männer mit entsprechenden Symptomen auffallen, sagte sie. Rund 50% der Patienten seien irgendwie in einem sportlichen Umfeld anzusiedeln, 10% seien Spitzensportler, wobei sich diese in der Regel erst meldeten, wenn ein markanter Leistungsabfall zu verzeichnen sei.

Kein einheitliches Lösungsmodell

Sportarten, in denen Essstörungen auffällig oft vorkommen, sind Ringen, Judo und Rudern sowie Tanzen, Kunstturnen und Mittel- und Langstreckenlauf - alles Disziplinen also, in welchen das Körpergewicht leistungsbestimmend ist. Bettina Isenschmid fragte gewissermassen rhetorisch ins Publikum, ob der Sport denn immer die alleinige Ursache von Essstörungen sei? Mitnichten, wie auch die Erkenntnisse der Psychotherapeutin Gerda Mastronardi zeigten. Bei besagter Krankheit gebe es auch kein einheitliches Lösungsmodell, und vielfach seien die tieferen Gründe, die letztlich zum

Ausbruch einer Essstörung führen, selbst im Fall von Hochleistungssportlern im familiären Umfeld zu suchen, sagte Mastronardi. Eine abschätzige Bemerkung im falschen Moment, die allenfalls gar nicht so gemeint ist, genügt in manchen Fällen (allerdings nicht nur im Sport) als Auslöser. Interessant dann die abschliessende Aussage von Stefan Zünd auf die Frage, in welchem Rahmen er sich von Trainerseite her mehr Hilfe gewünscht hätte. «Nach dem Zusammenbruch vielleicht, aber sicher nicht während der Akutphase.» Das Infragestellen seiner Essgewohnheiten zum damaligen Zeitpunkt hätte er als Misstrauensvotum des Trainers aufgefasst, meinte Zünd, der damit klarstellte, dass die ganze Sache weit diffiziler ist, als sie vielleicht erscheint. Der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie ging es letztlich weniger darum, Lösungsansätze aufzuzeigen, als vielmehr darum, zu sensibilisieren und den Trainern Hinweise zu liefern, die letztlich auf eine Essstörung schliessen lassen - dies ist ihr auch gelungen.

Jan Mühlethaler/Neue Zürcher Zeitung
vom 24.10. 2000