

Eva Bartl

# Essstörungen im Leistungssport

Die Negation eines Tabuthemas



*Diplomica Verlag*

Eva Bartl  
**Essstörungen im Leistungssport**  
Die Negation eines Tabuthemas

ISBN: 978-3-8366-4300-9  
Herstellung: Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2010

---

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und der Verlag, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

© Diplomica Verlag GmbH  
<http://www.diplomica-verlag.de>, Hamburg 2010

**Lesehinweis:**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Arbeit auf die parallele Verwendung der männlichen und weiblichen Sprachform weitgehend verzichtet. An Stellen, an denen geschlechtsspezifische Unterschiede akzentuiert werden sollen, wird dies entsprechend gekennzeichnet.

## **Vorwort**

Bei der Anfertigung der vorliegenden Arbeit habe ich auf verschiedene Art Hilfe erfahren, für die ich mich ganz herzlich bedanken möchte.

Zu nennen wäre da Frauke Mutschall, die mir des Öfteren mit Rat und Tat zur Seite stand. Die freundliche Zusammenarbeit mit ihr und Herrn Dr. Norbert Hagemann trugen durch ihre reichhaltigen Anregungen und Kritik wesentlich zur Verbesserung der Arbeit bei.

Dank gilt auch Herrn Dr. Daniel Schmidt- Isenbeck, der mir nicht nur bei den statistischen Auswertungen geholfen hat, sondern mir zugleich auch mit viel Geduld die gesamte Verfahrensweise einer empirischen Arbeit erklärte.

Meine Mitbewohner und Freunde haben mir in den letzten Monaten seelischen Beistand geleistet und mich immer wieder zum Schreiben motiviert. Es fiel ihnen bestimmt nicht immer leicht, mich mit meinen wechselnden Launen, von himmelhoch jauchzend bis tiefbetrückt, zu ertragen.

Einen Dank aussprechen möchte ich meinen Eltern, die durch ihr kritisches Interesse und einem stets offenen Ohr meine Arbeit vorangetrieben haben.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	<b>III</b>
<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>V</b>
<b>Tabellenverzeichnis</b> .....	<b>VI</b>
<b>Abkürzungsverzeichnis</b> .....	<b>VII</b>
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>1</b>
1.1 Zielsetzung.....	3
1.2 Thematischer Aufbau .....	3
<b>2 Essstörungen</b> .....	<b>5</b>
2.1 Symptomologie und Krankheitsverlauf von Essstörungen.....	5
2.1.1 Anorexia nervosa .....	5
2.1.2 Anorexia athletica .....	8
2.1.2.1 Female Athlete Triad .....	10
2.1.2.1.1 Amenorrhoea athletica.....	10
2.1.2.1.2 Osteoporose .....	11
2.1.3 Bulimia nervosa.....	11
2.1.4 Orthorexia nervosa .....	14
2.1.5 Binge Eating .....	15
2.2 Prävalenz von Essstörungen .....	17
2.3 Theorien über die Ätiologie von Essstörungen .....	20
2.3.1 Prädisponierende Faktoren.....	21
2.3.1.1 Individuelle Belastungsfaktoren .....	21
2.3.1.2 Familiendynamische Aspekte .....	22
2.3.1.3 Soziokulturelle und gesellschaftliche Faktoren.....	25
2.3.1.3.1 Exkurs: Schönheitsideale im Wandel der Zeit .....	26
2.3.1.3.2 Gesellschaftliche Erwartungen .....	31
2.3.1.4 Biologische und genetische Komponente .....	32
2.3.1.5 Sportpsychologische Perspektive .....	33
2.3.2 Auslösende Ereignisse.....	35
2.3.3 Angstbewältigung.....	36
2.3.4 Fortführung der Krankheitsspirale.....	36

2.4	Essgestörte Athleten- Kasuistiken.....	37
2.4.1	Marathon- Olivia Grüner.....	37
2.4.2	Schwimmen- Franziska van Almsick.....	38
2.4.3	Eiskunstlaufen- Eva Maria Fitze .....	39
2.5	Zusammenfassung .....	39
<b>3</b>	<b>Körperbild .....</b>	<b>41</b>
3.1	Die Entwicklung des Körperbildes.....	42
3.2	Die Erfassung des Körperbildes .....	43
3.3	Körperbildstörungen .....	45
3.3.1	Körperbildstörungen bei essgestörten Personen.....	45
3.3.2	Körperbildstörungen bei weiblichen Sportlerinnen.....	48
3.4	Zusammenfassung.....	49
<b>4</b>	<b>Selbstkonzepte .....</b>	<b>51</b>
4.1	Die Entwicklung des Selbstkonzeptes .....	51
4.2	Übergang von der Kindheit zum Erwachsensein .....	54
4.3	Individualisierungsbedingungen .....	56
4.4	Sport als Vehikel zur Identitätsbildung .....	58
4.5	Zusammenfassung .....	60
<b>5</b>	<b>Ableitung der Forschungshypothesen .....</b>	<b>62</b>
<b>6</b>	<b>Methodische Vorgehensweise.....</b>	<b>64</b>
6.1	Versuchsplanung.....	64
6.1.1	Probanden.....	64
6.1.2	Instruktion, Material, Hilfsmittel, Geräte.....	65
6.1.2.1	Versuchsinstruktion.....	65
6.1.2.2	Versuchsmaterial.....	66
6.1.2.3	Hilfsmittel und Geräte.....	68
6.2	Versuchsdurchführung .....	68
6.3	Operationalisierung der statistischen Vorhersagen .....	70
<b>7</b>	<b>Ergebnisse .....</b>	<b>75</b>
<b>8</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>80</b>
<b>9</b>	<b>Zusammenfassung und Ausblick.....</b>	<b>85</b>
<b>10</b>	<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>86</b>
<b>Anhang</b>	<b>.....</b>	<b>99</b>

## **Abbildungsverzeichnis**

Abb. 1: „Funktionales Modell der Bulimia nervosa“.

Abb. 2: „Griechische Klassik“.

Abb. 3: „Barock“.

Abb. 4: „Renaissance“.

Abb. 5: „Rokoko“.

Abb. 6: „Klassizismus“.

Abb. 7: „Zwanziger Jahre“.

Abb. 8: „Fünfziger Jahre“.

Abb. 9: „Gegenwart“.

Abb. 10: „Das multidimensional- hierarchisch organisierte Modell“.

Abb. 11: „Mittelwerte Alter und BMI“

Abb. 12: „Beispiel für die Berechnung der Unzufriedenheit“

Abb. 13: „Indizes und Mittelwerte“

Abb. 14: „Mengenverteilung der Probanden in den Videogruppen“

## **Tabellenverzeichnis**

Tab. 1: „Aufteilung der Items“

Tab. 2: „Teilnehmende Probanden und deren Vereine“

Tab. 3: „Fragebogenkategorien und Mittelwerte“

Tab. 4: „Veranschaulichung des Befragungsvorgangs“

Tab. 5: „CDRS Mittelwerte und Standardabweichungen“

Tab. 6: „Gewichtsskala Mittelwerte und Standardabweichungen“

Tab. 7: „CDRS Differenz Mittelwerte und Standardabweichungen“

Tab. 8: „Mittelwerte und Perzentile der Indizes Unzufriedenheit und  
Selbstbewusstsein“

## Abkürzungsverzeichnis

Abb.	Abbildung
AIQ	Athlete Identity Questionnaire
APA	American Psychiatric Association
AV	Abhängige Variable
BMI	Body- Mass- Index
CdP	Code de Pointage
CDRS	Contour Drawing Rating Scale
DAG	Deutsche Adipositas Gesellschaft
DGF	Deutsches Gesundheitsfernsehen
DHB	Deutscher Handballbund
DSM- IV	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
EDI	Eating Disorder Inventory
ESI	Essstörungen- Inventar
F	Wert der F- Verteilung aus Varianzanalyse
FEV	Fragebogen zum Ernährungsverhalten
FIG	Federation International of Gymnastics
fMRT	funktionalen Magnetresonanztomographie
HSG	Handballsportgemeinschaft
ICD- 10	International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems
IEG	Inventar zum Essverhalten und zu Gewichtsproblemen
Kap.	Kapitel
KTV	Kunstturnverein
M	Mittelwert
N	Anzahl der Probanden
n.s.	nicht signifikant
P	Perzentil
p	Signifikanz
S.	Seite
SV	Sportverein
T	T- Wert aus T- Test
Tab.	Tabelle

THC	Thüringer Handball Club Erfurt- Bad Langensalza
TSG	Turn- und Sportgemeinde
UV	Unabhängige Variable
vgl.	vergleich

# 1 Einleitung

Nahrungsaufnahme ist ein Grundbedürfnis des Menschen, welches von Geburt an mit emotionalen und zwischenmenschlichen Erfahrungen verknüpft ist. Dabei wird Essen nicht nur als bloße biologische Notwendigkeit angesehen, sondern es werden zudem komplexe Wertmaßstäbe, Ideologien sowie religiöse Überzeugungen oder soziales Prestige ausgedrückt. Die intensive und differenzierte Beschäftigung mit Essen in unterschiedlichen gesellschaftlichen Gruppen, prägt somit kulturelle und nationale Konventionen.

In der heutigen Gesellschaft, insbesondere in den westlichen Industrieländern, wird dem Essen oftmals, resultierend aus dem Nahrungsüberschuss, dem Individualismus sowie der starken Konsumorientierung und der Entwicklung eines funktionalistischen entpersonalisierten Körperbildes, eine missbräuchliche Funktion zugeschrieben. Psychische Konflikte und soziale Probleme werden durch Essen scheinbar kompensiert, denn Essen und Trinken hält bekanntlich „Leib und Seele“ zusammen. Die Reaktionen auf emotionale Spannungen sind vielfältig; manche Menschen zeichnen sich dadurch aus, dass sie Unmengen an Nahrung zu sich nehmen, andere reduzieren diese auf ein Minimum. Das Phänomen „Essstörungen“ ist somit eine seelisch bedingte Störung, hinter der sich einschneidende persönliche Probleme verbergen (Bruch, 1996, S.13; Schumann, 1993/1994, S.10f; Stahr et al., 2007, S.7). Für Außenstehende ist diese Krankheit nur schwer greifbar, denn allein die Vorstellung essgestört zu sein, ist für viele absurd. Die Beweggründe, weshalb eine Person

„[...] auch dann noch hungert, wenn (sie, E.B.) dem sicheren Tod entgegengieht [...] oder in Fressattacken bei schon schmerzdem Magen fortfährt, unvorstellbare Nahrungsmengen in sich hineinstopft, um alles anschließend möglichst vollständig wieder zu erbrechen oder warum jemand sich weiterhin ununterbrochen 'zufrißt', ob wohl ihm sein Körpergewicht bereits jede Bewegung zur Qual macht- das entzieht sich dem 'rationalen' Verständnis“ (Neubeck- Fischer, 1991, S.139)

Dabei ist es gar nicht so verwunderlich, dass immer mehr, hauptsächlich pubertierende Menschen von dieser Krankheit betroffen sind, denn laut Neubeck-Fischer (1991) sind Essstörungen ein „Arrangement für's Überleben“- eine spezifische Art der Vernunft. Essgestörte Menschen zeigen gegenüber der Realität die gängigen Verhaltensweisen, nur in extremer Übertreibung. Dies resultiert aus der

wachsenden Verunsicherungen des Alltags, bei der die Frauen mit neuen Rollenerwartungen konfrontiert werden und zugleich ein unsicheres Identitäts- und Selbstwertgefühl aufweisen. Sie erleben diese Veränderungen als eine Art Spannung, die in ihnen wächst und sich eruptiv immer wieder auch im Essen entlädt (Neubeck- Fischer, 1991, S.142ff). Die Ursachen von Essstörungen sind multifaktoriell, das heißt, dass es ein Ergebnis vieler zusammenwirkender Faktoren darstellt. Zu nennen wäre da der Medieneinfluss des heutigen Zeitalters, dessen Bilder und Inhalt sich in unserem Gedächtnis einfräsen und unsere Denkweise beeinflussen. Deutlich wird dies anhand von Jugendzeitschriften, die wie zum Beispiel die Bravo oder Mädchen, in denen Abnehmtipps schon für das junge Publikum gegeben werden. Aber auch in Fernsehsendungen wie die Simpsons werden Essstörungen indirekt thematisiert. In der Folge „Smoke on the daughter“ (Serie 19, Episode 15) beschließt Lisa Simpson Ballettunterricht zu nehmen. In einem Gespräch mit einer Balletttänzerin erfährt Lisa folgendes: „Wir Ballerinas stehen unter dem ständigen Druck konzentriert, [...] elegant und dünn zu sein.“ Darauf fragt Lisa ganz irritiert wie man das durchhält. „Du musst rausfinden, was Dir am besten hilft. Für manche ist es Yoga, für andere Meditation, aber alle Ballerinas auf der Welt brauchen Zigaretten.“ Dieses Zitat vermittelt der jungen Zuschauerschaft, dass man als Balletttänzerin nur erfolgreich sein wird, wenn man ein schlankes Erscheinungsbild aufweist. Um dieses zu erreichen, werden kompensatorische Maßnahmen ergriffen, wie in diesem Fall das Rauchen. Selbstverständlich handelt es sich bei den Simpsons um eine Parodie, bei der ernste Themen auf ironische, aber auch sarkastische Art und Weise dem Zuschauer näher gebracht werden. Inwieweit die jungen Zuschauer, aufgrund ihres noch heranwachsenden Intellekts die Ironie erkennen ist jedoch fraglich. Zu vermuten wäre daher, dass ein gewisser medialer Einfluss besteht.

Die Krankheit Essstörungen findet man darüber hinaus auch immer mehr im Leistungssport wieder. Das Erbringen von Spitzenleistungen erfordert eine Vielzahl von eigenverantwortlichen Maßnahmen, wie beispielsweise die Teilnahme an einem qualitativ hochwertigen Training. Dabei gewinnt die Optimierung trainingsbegleitender Maßnahmen sowie das sportliche Umfeld an zunehmender Bedeutung für den Athleten.

„Der Druck auf Athletinnen und Athleten, ihre Leistungsfähigkeit zu steigern, einer ästhetischen Norm zu entsprechen oder einer Gewichtsklasse zu erreichen, führt immer häufiger zu Anstrengungen, ein oft unrealistisch niedriges Körpergewicht zu erreichen und zu behalten“ (Lebenstedt et al., 2004, S.7).

Das vermehrte Auftreten von Essstörungen stellt daher im Leistungssport schon lange keine Seltenheit mehr dar. Trotz allem werden die Athleten in dieser Angelegenheit oft alleine gelassen. Das Tabuisieren des Themas und die Unwissenheit der Trainer, Eltern und Betreuer über diese Krankheit führt oftmals dazu, dass es nicht nur die Leistungen der Sportler negativ beeinflusst, sondern auch die Gefahr einer gesundheitlichen Störung nicht rechtzeitig erkannt wird.

### **1.1 Zielsetzung**

Ob und inwieweit diese theoretischen Annahmen auf zwei sehr unterschiedliche Sportdisziplinen (Handball und Turnen) zutreffen, bleibt jedoch zu klären. Ebenso soll im Rahmen dieser Studie untersucht werden, ob und welchen Einfluss die Medien auf das individuelle Körperbild und das Selbstkonzept haben. Des Weiteren sollen die Zusammenhänge zwischen den kognitiven Fähigkeiten eines Menschen und dem Verhalten ermittelt werden, sodass etwaige Tendenzen zur Essstörung schon präventiv behandelt werden können. Um diese Fragen explorativ zu beantworten, werden Befragungen von leistungsorientierten Turnerinnen und Handballerinnen herangezogen.

### **1.2 Thematischer Aufbau**

Die Untersuchung zu verschiedenen Körperbildern und Selbstkonzepten in unterschiedlichen Sportdisziplinen erfolgt nach psychologischen Gesichtspunkten in Kombination mit soziologischen Aspekten. Die psychologische Herangehensweise diskutiert das Verhalten und die mentalen Prozesse von essgestörten Personen. Dabei spielen subjektive innere Erfahrungen, die aus dem Verhalten abgeleitet werden, eine entscheidende Rolle. Dieser psychologische Ansatz, der die Empfindungen, Wahrnehmungen, Träume, Gedanken, Einstellungen und Gefühle von essgestörten Personen beschreibt (Myers, 2005, S.9), wird in der vorliegenden Untersuchung mit der soziologischen Herangehensweise kombiniert. Laut Max Weber (1972) ist Soziologie „eine Wissenschaft, welche soziales Handeln deutend verstehen und dadurch in seinem Ablauf und in seinen Wirkungen ursächlich

verstehen will“ (Weber, 1972, S.1). Die Fragen, inwieweit die Gesellschaft Einfluss auf die eigene Identität beziehungsweise auf das soziale Handeln hat, sollen in dieser Untersuchung in Hinblick auf Essstörungen untersucht werden.

Der Fokus dieser Arbeit liegt, wie bereits erwähnt, auf dem Thema Essstörungen, insbesondere im Leistungssport. Es werden dabei die Ursachen und Symptome von Essstörungen, sowie die verschiedenen Körperbilder und Selbstkonzepte bei Nicht-Sportlern in Relation zu denen bei sportlich Aktiven untersucht.

Die vorliegende Arbeit gliedert sich somit wie folgt: Im ersten Teil wird zunächst ein Überblick über die einzelnen Essstörungen und deren Symptome gegeben (Kap. 2.1). Im Anschluss daran wird auf die Häufigkeit von Essstörungen eingegangen (Kap. 2.2). Kapitel 2.3 soll Aufschluss über die „multifaktoriellen“ Ursachen geben und diese anhand von Kasuistiken erfolgreicher Leistungssportlerinnen verdeutlichen. Die Beschreibung des Wandels von Schönheitsidealen und der gesellschaftlichen Erwartungen, welche sich auf die soziokulturellen und gesellschaftlichen Faktoren beziehen, werden dem Leser in einem Exkurs näher gebracht. Das Kapitel 3 bildet den zweiten Teil dieser Arbeit und umfasst die Entwicklung und Erfassung des Körperbildes sowie die Körperbildstörungen bei essgestörten Personen im Vergleich zu Körperbildstörungen bei weiblichen Athletinnen. Im dritten Teil des theoretischen Rahmens wird die Entwicklung des Selbstkonzeptes im soziologischen Kontext dargestellt (Kap. 4). Die Fragen zu welchem Zeitpunkt und unter welchen Umständen es zur Entwicklung des individuellen Selbstkonzeptes kommt, werden in diesem Kapitel beantwortet. Die Ableitung der Forschungshypothesen, welche aus dem theoretischen Wissen resultieren, soll zur empirischen Forschungsstudie leiten.

Anschließend werden im praktischen Teil dieser Arbeit, der auf dem Fragebogen zur Bestimmung des Ess- und Ernährungsverhalten von jungen leistungsorientierten Sportlerinnen basiert, die Ergebnisse von Handballerinnen und Turnerinnen analysiert. In einem letzten Schritt werden in Kapitel 7 die Ergebnisse der Bestandsaufnahme ausgewertet und präsentiert. Mit Hilfe der Daten werden abschließend Anregungen für weitere Forschungen diskutiert.