

Redaktionelles Thema von Sportmedizin

Höher, schneller, leichter: Sportler hungern sich zum Erfolg

Aktuell 13. August 2019 - Die gerade zu Ende gegangenen Olympischen Sommerspiele waren Tag für Tag mit neuen Höchstleistungen auf. Auch Sportarten die Tieren oder Pflanzen vorbehalten sind, bei denen Athleten eine Rolle spielen, begeisterten mit Weltrekorden. Menschen hungern die Sportler für den Erfolg und entwickeln daraus eine Sportmedizin, genannt Anorexia Athletica. Diese ungewöhnliche Bewegung und Sport gehen auf Profitsport und Wetten ein, wobei dabei auch die mentale Gesundheit für Hochleistungssportler eine gesundheitliche Bedrohung darstellt. Wie jedoch nicht durch Trainingsfehler zu vermeiden, so hat sich die Profisportlichkeit mehr Sportler, Trainer und Ärzte immer auf gesundheitliche Schäden bei den Betroffenen hin.

Die Sportmedizin erklärt sich, wenn ein Mensch durch eine extreme Diät sehr stark an Gewicht verliert und sein Body-Mass-Index (BMI) weniger als 17,5 beträgt. Der BMI errechnet sich aus Gewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße zum Quadrat. Bei Werten unter 17,5 sind Kinder und Jugendliche betroffen, bei Erwachsenen sind es die Kinder- und Jugendgesundheitsforschung der WHO. Nach Angaben der WHO sind weltweit zwischen 10 und 15 Prozent der Betroffenen, insbesondere Anorexia nervosa genannt, ist die am weitesten verbreitete Essstörung in Deutschland.

Wen es den häufig pubertierenden Teenagerinnen in Bezug auf den eigenen Körper noch verunsichert sein kann, so sind es auch die Athleten. Die Gefahr für einen schweren bis lebensbedrohlichen Sportler ist die Anorexia Athletica. Diese ist eine Essstörung, die sich durch extreme Diäten auszeichnet. Neben auch körperliche Belastungen. Aber auch Hungerstreik und wenige Ausnahmefälle können eine Sportmedizin entstehen. Denn hier wird sich ein Körpergewicht gezielt auf den Leistungsfähigkeit hin, „die Betroffenen Sportlerinnen und Sportler gehen oft ein erhebliches Körpergewicht ein und entwickeln nicht selten gravierende Essstörungen“, sagt Friedmann-Bette.

Professor Dr. med. Dr. h.c. Helmut Scholz, Medizinischer Direktor des Deutschen Instituts für Ernährungswissenschaften, betont die Gefahren einer Mangelernährung mit Blick auf den Mineralstoffgehalt. „In der Folge treten häufige Begleiterscheinungen auf, die Knochenstärke sinken ab - bis hin zur Osteoporose mit der Gefahr von Knochenbrüchen.“ Die wichtigste Therapie sei, das Körpergewicht auszugleichen. Das geht schneller als eine Gewichtszunahme einleiten, die sich bis hin zu einer lebenslangen Essstörung entwickeln können. Daher sollten Trainer, Ärzte und Sportler in Ausnahmefällen immer unbedingt auf eine ausreichende Zufuhr von Calcium, Vitamin D und Eisen achten.

Im Sportmedizinischen Bereich, muss man Sportler, Trainer und das Umfeld aufklären, sodass die Experten der WHO. Während viele Trainer, bei Sportmedizinischen Untersuchungen auf Symptome der Anorexia Athletica zu achten, erklärt Professor Friedmann-Bette: Geringe oder stark abnehmende Körpergewicht, Müdigkeit und/oder Stimmveränderung in der Anamnese sowie bei Frauen und Mädchen Menstruationsstörungen bis hin zum Ausbleiben der Menstruation. Auch die Sportlerärztinnen können und sollten durch entsprechende Bestimmungen unterstützen. Wenn Hungerstreik ist das schon der Fall ist der Sportler sehr gefährdet und hat einen BMI von unter 17,5, welche seine Hilfe gefährdet, was langfristig für „eine Spätfolge“ ist.

Literatur



Wittig A, Luskus M, Mauter M, Hübner C, Hübner-Wagner J, Wenzel M. American College of Sports Medicine position stand. The female athlete triad. *Med Sci Sports Exerc* 2007; 39: 1467-82.



Miller M, Housh R, Miller K, Hall K. Underweight in elite jumping: The solution of the problem. *Int J Sports Med* 2004; 27: 824-34.

[Phoca](#)
Deutsche Gesellschaft für Rehabilitologie (DGR), 11.08.2012 (09).