



In den letzten 30 Jahren sind Essstörungen zu einer Epidemie geworden. Als Fitnesstrainer begegnet man im Studio häufig Menschen mit Essstörungen, da viele Betroffene Fitnessstraining als Mittel zum perfekten Körper ansehen. Verena Brauwers und Stephanie Staks geben Tipps, wie man Anzeichen einer Erkrankung erkennen und entsprechend reagieren kann.

# Wenn Essen zum Problem wird

## Essstörungen – auch im Studio kein Einzelfall

Das körperliche Idealbild der Frau hat sich im Laufe des 20. Jahrhunderts enorm verändert – vor allem in den Industrienationen. Eine Frau mit Normalgewicht stellt schon lange kein Ideal mehr dar, stattdessen wird ein extremer Schlankheitskult propagiert, der Essstörungen geradezu fördert. Das Spektrum von gestörtem Essverhalten, das von permanenter Beschäftigung mit Essen und Körpergewicht bis hin zu klinisch definierten Essstörungen reicht, ist groß. Eine eindeutige Zuordnung zu einer bestimmten Essstörung ist nicht immer einfach, denn die Übergänge zwischen auffälligem, aber gesellschaftlich akzeptiertem Essverhalten und einer Störung sind fließend.

### Essstörungen steigen dramatisch

In den letzten 30 Jahren ist die Zahl der Essstörungen in Deutschland dramatisch gestiegen, was folgende Zahlen belegen: Laut einer Forsa-Studie hat jede zweite Frau schon mal eine längere Diät gemacht (Forsa/BMG und BzgA, 2000). Von 100.000 Einwohnern erkranken jährlich 21 Personen an Magersucht und 30 an Ess-Brech-Sucht (Bulimie). Inzwischen leiden deutschlandweit mehr als 700.000 Menschen an diesen Essstörungen (Adapt. Fairburn u. Harrison, 2003). Der Einstieg in diese Krankheit erfolgt in immer jüngerem Alter und die Sterblichkeitsrate ist die höchste unter den psychiatrischen Störungen (Forster, 2002). Be-

### RAT UND HILFE

- Hungrig-Online e.V. (Mitglied im Bundesfachverband für Essstörungen e.V.) [www.hungrig-online.de/](http://www.hungrig-online.de/)
- Verein magersucht.de – Selbsthilfe bei Magersucht e.V. [www.magersucht.de/](http://www.magersucht.de/)
- Mädchenhaus Heidelberg e.V. <http://ess-stoerungen.net/>

troffen sind in erster Linie Frauen, doch auch Männer erkranken zunehmend an Essstörungen, insbesondere am sogenannten Adonis-Komplex (siehe Kasten).

### Gefährlicher Schlankheitswahn

Ursachen für Essstörungen gibt es viele; sie schließen beispielsweise see-

lisch-psychodynamische, psychosoziale, soziokulturelle und biologische Faktoren mit ein, sie greifen ineinander und verstärken sich gegenseitig. Die Wissenschaftler sind sich einig, dass in vielen Fällen das heute gültige Schlankheitsideal die „Einstiegsdroge“ für eine Essstörung ist. Der Schlankheitswahn steht für einen großen Teil der zunehmend verunsicherten, vor allem weiblichen Bevölkerung als Synonym für Erfolg, Wertschätzung, Attraktivität und Ausstrahlung. Probleme mit der eigenen Identität (die besonders die Pubertät generell mit sich bringt) werden auf den Körper projiziert, was dazu führt, dass die Gewichts- und Nahrungskontrolle als erhoffte Problemlösung einen überdimensionalen Stellenwert einnimmt.

### Treffpunkt Studio

In Fitnessstudios treffen sich nicht nur die Gesundheitsbewussten oder jene mit „normal“ ausgeprägtem Sinn für Ästhetik, sondern auch viele, für die Fitnessstraining in Kombination mit gestörtem Essverhalten zur Sucht geworden ist. Der Grat zwischen gesundem Training und gefährlichem Körperkult ist schmal, was Fitnesstrainer vor eine große Herausforderung stellt. Sie sollten sich mit diesem Thema intensiv beschäftigen, um verantwortungsvoll handeln zu können. Neben grundlegendem Wissen über die Ursachen und Folgen der häufigsten Essstörungen ist es wichtig, Warnsignale erkennen zu können. Ebenso wichtig ist es, präventive Maßnahmen zu kennen und zu wissen, wie zu handeln ist.

### Was tun?

Wichtig ist, das Thema allgemein nicht zu tabuisieren, sondern es zu thematisieren! Es gibt einige Präventivmaßnahmen, die im Fitnessstudio angewendet werden können:

- ▶ Legen Sie Informationsbroschüren mit Anlaufstellen (Ärzten, Psychologen, Selbsthilfegruppen) aus.
- ▶ Sprechen Sie das Thema in Ernährungsberatungen oder bei internen Ernährungsvorträgen an.
- ▶ Raten Sie niemals zu extremen Verhaltensweisen hinsichtlich

des Trainings oder des Essens, sondern propagieren Sie „die goldene Mitte“.

- ▶ Motivieren Sie die Trainierenden zu ausgewogenem Essen und gesundheitsorientiertem Training.
- ▶ Informieren Sie die Mitglieder über die Gefahr von Diäten (Jo-Jo-Effekt, Nährstoff- und Mineralstoffmangel etc.).
- ▶ Sensibilisieren Sie die Trainierenden für das Thema Essstörungen, indem Sie über deren Tragweite und Gefährlichkeit sprechen.
- ▶ Als Vorbild sollten Sie gängige Schönheitsideale hinterfragen und unbedachte Äußerungen zum Thema Figur vermeiden.
- ▶ Achten Sie darauf, dass sich die Trainierenden keine utopischen Ziele setzen! Ein athletischer Körpertyp kann niemals auf natürlichem Weg die Figur eines hageren Topmodels erreichen.
- ▶ Sprechen Sie über Themen wie subjektives Wohlbefinden und Lebensqualität.

### Warnsignale erkennen

Entwickeln Sie einen Blick für gefährdete Mitglieder und Betroffene! Folgende Warnsignale sollten Ihre Aufmerksamkeit wecken:

- ▶ extrem kritische Haltung gegenüber dem eigenen Körper,
- ▶ übermäßige Beschäftigung mit Themen wie Körperfettmessung, Kalorien, Diät, Körpergewicht etc.,
- ▶ häufige Gespräche über die o. g. Themen,
- ▶ exzessive sportliche Betätigung (zwanghaftes Trainieren),
- ▶ chronische Müdigkeit, trotzdem regelmäßiges Training,
- ▶ starker Gewichtsverlust,
- ▶ Vermeiden von Essen in der Öffentlichkeit,
- ▶ Einnahme von Appetitzüglern, Abführ- oder Entwässerungsmitteln,
- ▶ Magen- und Darmbeschwerden,
- ▶ Kälteempfindlichkeit,
- ▶ Verletzungsanfälligkeit,
- ▶ Infektanfälligkeit.

Nicht alle aufgeführten Anzeichen deuten unbedingt auf eine Essstörung hin. Wenn Ihnen aber mehrere Merkmale auffallen, sollten Sie handeln!

## FORMEN VON ESSTÖRUNGEN

**Anorexia nervosa = Magersucht**  
Die Entwicklung der Magersucht beginnt mit dem Fasten oder bewussten bzw. unbewussten Hungern. Möglicherweise kommt es zu übertriebener körperlicher Aktivität, die zu Untergewicht führen kann.

### Kriterien:

- ▶ Body-Mass-Index (BMI)  $\leq 17,5 \text{ kg/m}^2$ ,
- ▶ selbst herbeigeführter Gewichtsverlust,
- ▶ Körperschemastörung (Person fühlt sich dick, obwohl sie Untergewicht hat),
- ▶ krankhafte Angst vor Gewichtszunahme,
- ▶ übermäßiger Sport, um Kalorien zu verbrennen.

**Bulimia nervosa = Ess-Brech-Sucht**  
Bulimie beginnt i. d. R. mit Diätverhalten, welches ein suboptimales Gewicht nach sich ziehen kann. Es führt weiter zu einem Kontrollverlust und zu Essanfällen. Die Angst vor Gewichtszunahme kann Scham- und Schuldgefühle nach sich ziehen. Charakteristisch für Bulimie ist das bewusste Erbrechen und/oder Abführen.

### Kriterien:

- ▶ Essattacken, bei denen sehr große Mengen Nahrung in kurzer Zeit aufgenommen werden;
- ▶ Versuch, dem dick machenden Effekt durch kompensatorische Verhaltensweisen entgegenzusteuern (erbrechen und/oder abführen),
- ▶ krankhafte Furcht vor einer Gewichtszunahme.

### Anorexia athletica

Im Gegensatz zur Anorexia nervosa und Bulimia nervosa handelt es sich hier primär um keine psychiatrische Erkrankung. Die Gewichtsreduktion soll durch sportliche Leistung erfolgen, aber nicht selten treten bei Missachtung des gesunden Verhältnisses zwischen Körpergewicht und sportlicher Leistung sowohl eine Leistungsminderung als auch gesundheitliche Störungen als Folge auf.

### Kriterien:

- ▶ übertriebene Angst, fettleibig zu werden,
- ▶ das Bestreben nach maximaler sportlicher Leistungsfähigkeit,

