

Sport-Anorexie und Sport-Bulimie (Anorexia oder Bulimia Athletika)



Beschreibung

Tendieren Menschen mit Anorexie zu übermäßiger sportlicher Aktivität, spricht man von Sport-Anorexie. Analog dazu nennt man übermäßigen Sport in Kombination mit Bulimie Sport-Bulimie. Bei diesen Sonderformen von Essstörungen ist das Erscheinungsbild geprägt von deutlich überhöhter sportlichen Aktivität.

Die gewichtsreduzierenden Maßnahmen wie Nahrungsrestriktion, Erbrechen oder Abführmittel sind nicht wie bei den klassischen Essstörungen Ausdruck eines gestörten Selbstwertgefühls, sondern werden als Mittel benutzt, die Leistungen oder Bewertungen im Sport zu verbessern. Mit großem Ernst und Leidensdruck absolvieren Betroffene anstrengende Übungen mit dem Ziel der „Selbstoptimierung“ – oftmals mehrere Stunden am Tag. Weil gleichzeitig noch die Nahrungsaufnahme sowie die Trinkmenge streng kontrolliert werden, kommt es zu einem starken Gewichtsverlust.

Die sportliche Aktivität ist geprägt durch ein striktes Sportprogramm im Sinne einer Zwangshandlung und nicht durch Freude an der Bewegung. Nichteinhaltung des selbst vorgeschriebenen Sportprogramms führt oft zum schlechten Gewissen und einer negativen Stimmungslage.

Merkmale

- ausgeprägter Bewegungsdrang
- zwanghaftes Denken an Essen, Gewicht und Leistung
- Experimentieren mit Nahrungsergänzungsmitteln
- Verzicht auf Essen und Trinken
- immer härtere Trainingseinheiten

Langfristige Folgen

- Organschäden (z.B. des Herzens) durch dauerhafte Überlastung
- Osteoporose
- Sportunfähigkeit
- Depressionen als Folge von Hormonstörungen

Therapie

In der therapeutischen Behandlung ist es wichtig, dem übermäßigen Bewegungsdrang entgegenzuwirken, eine achtsame Beziehung zum Körper aufzubauen und angemessene Balance von Anspannungs- und Entspannungsphasen zu finden.