

Essstörungen rechtzeitig erkennen



MARIE GRUNDL, BA BSc
MEIN KIND IM SPORT 2025





[Hungern für Gold: ARD-Doku über Essstörungen im Leistungssport](#)

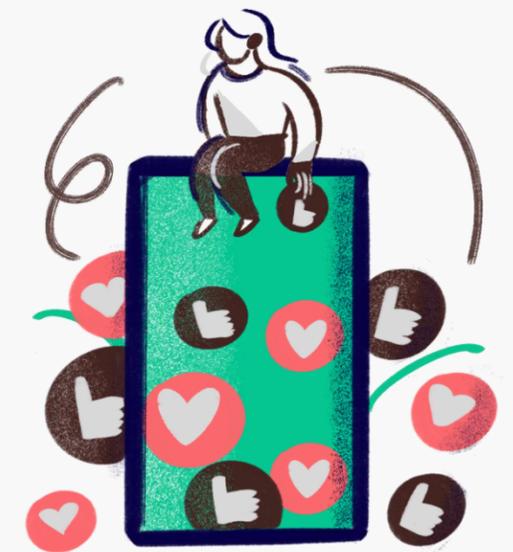
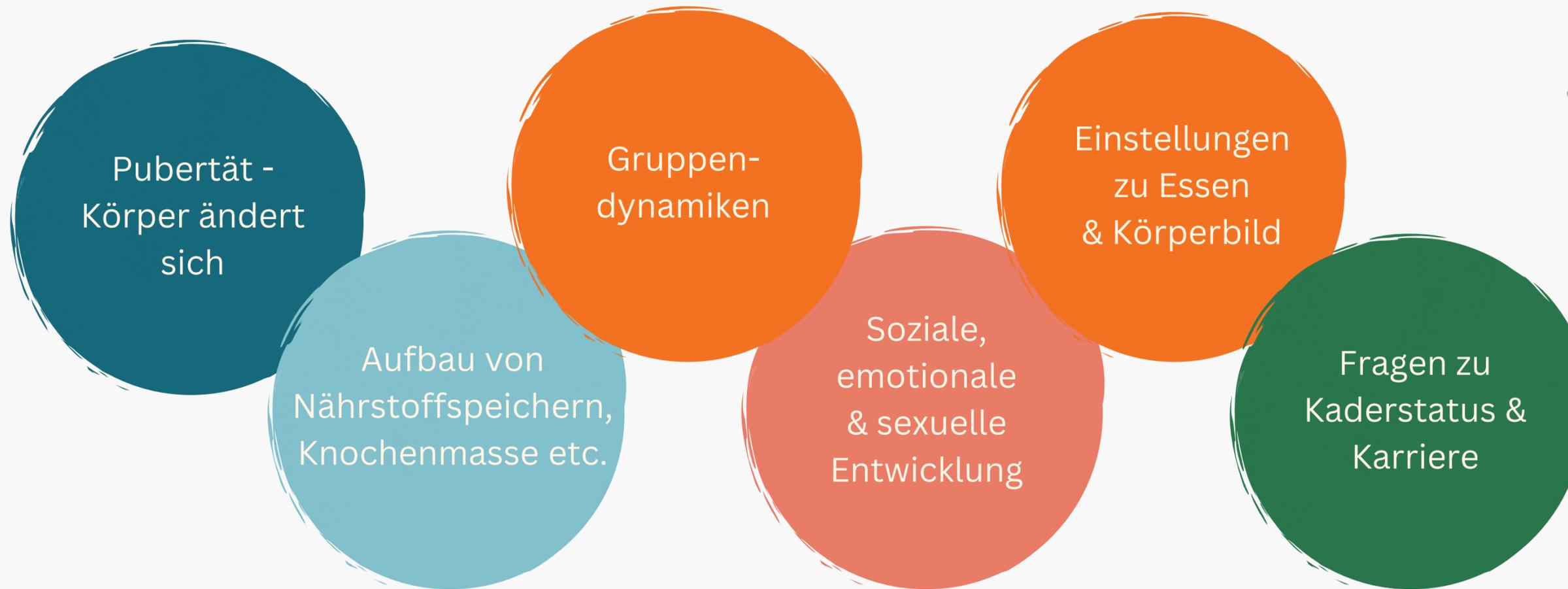
Kim Bui sitzt am Esstisch ihrer Eltern. Die ehemalige Leistungsturnerin ist nervös, sie will mit ihnen darüber sprechen, dass sie in ihrer Karriere Probleme mit dem Essen hatte, laut eigener Aussage zum ersten Mal. »Das war eine sehr schwere Zeit für mich, das hat mir sehr leid getan«, sagt die Mutter, »Aber was konnte ich denn dagegen machen?« Auch der Vater wirkt hilflos. Das Turnen sei Kim ja so wichtig gewesen.

Bui, 34 Jahre alt, gewann in ihrer aktiven Turnkarriere zwei EM-Bronzemedailien, nahm an den Olympischen Spielen teil.

Doch sie lebte extrem ungesund für ihren Sport. »Ich war erst 15 als ich zum ersten Mal das Essen wieder hervorwürgte. Es musste raus, ich durfte einfach nicht zunehmen. Von da an, erbrach ich mich mehrmals, jeden Tag«, sagt Bui. »Ich hatte jahrelang Bulimie.«

<https://www.spiegel.de/sport/esstoerungen-und-magersucht-im-sport-hungern-fuer-gold-ich-war-erst-15-als-ich-zum-ersten-mal-das-essen-wieder-hervorwuergte-a-58571748-a5c4-4b48-bdf2-d1838d35d048>

Jugend als vulnerable Phase

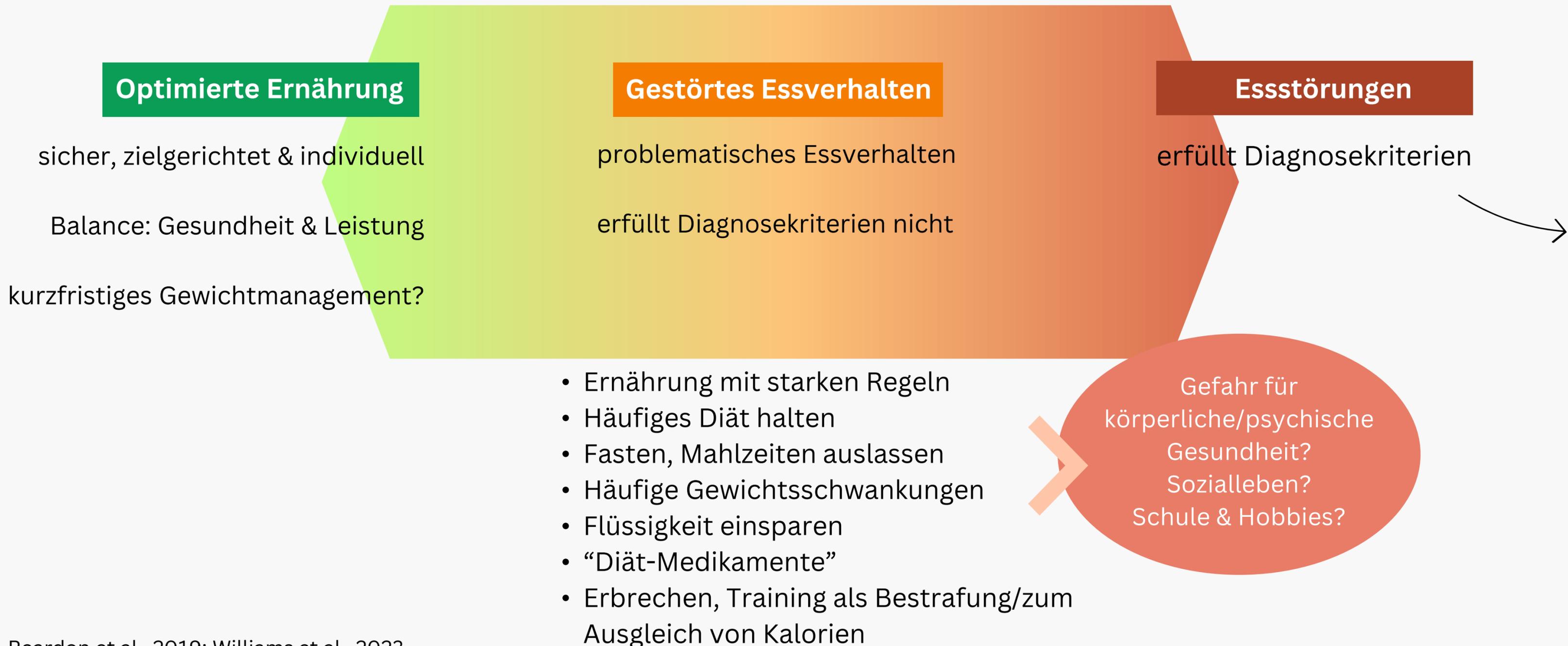


>> Risiko für die Entwicklung von Essproblematiken

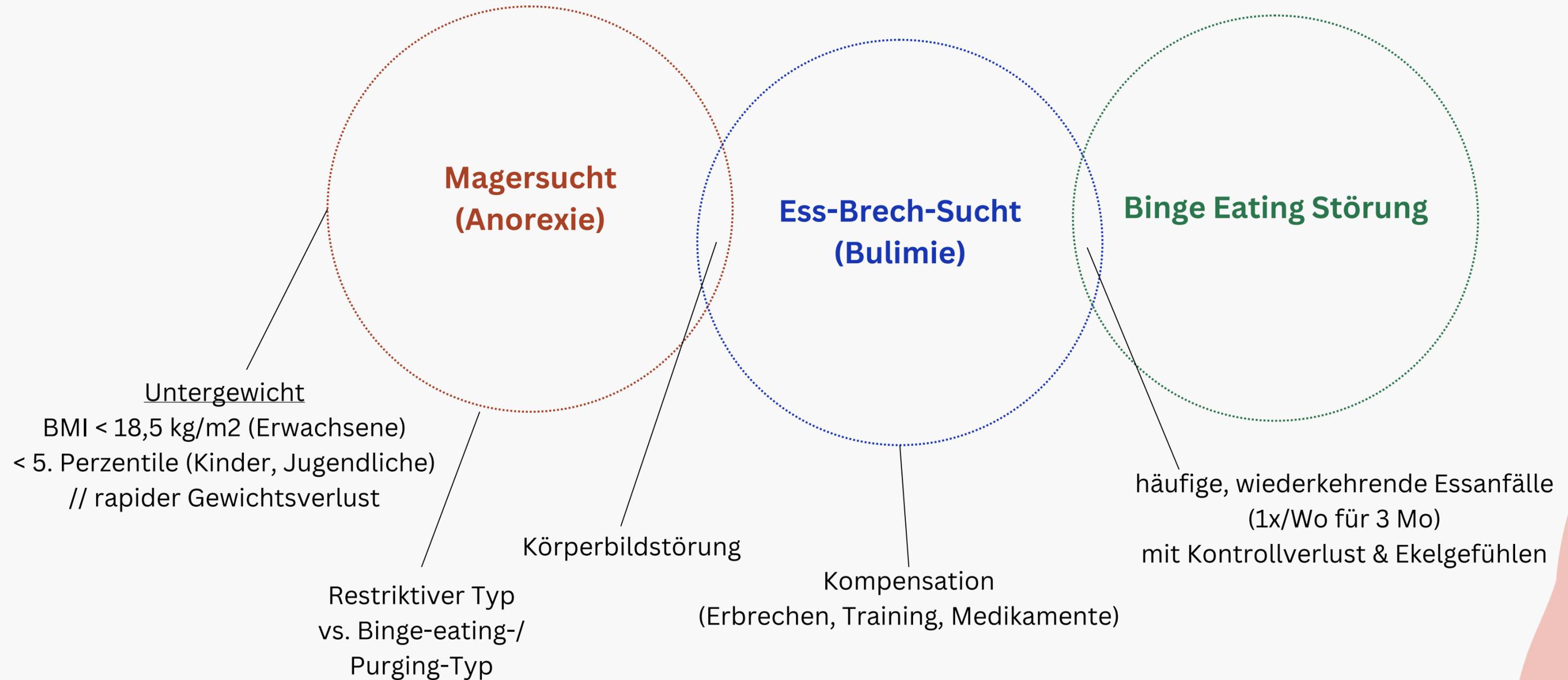
>> großes Potential für negative Folgen

Spektrum des Essverhaltens

Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019)



Arten von Essstörungen

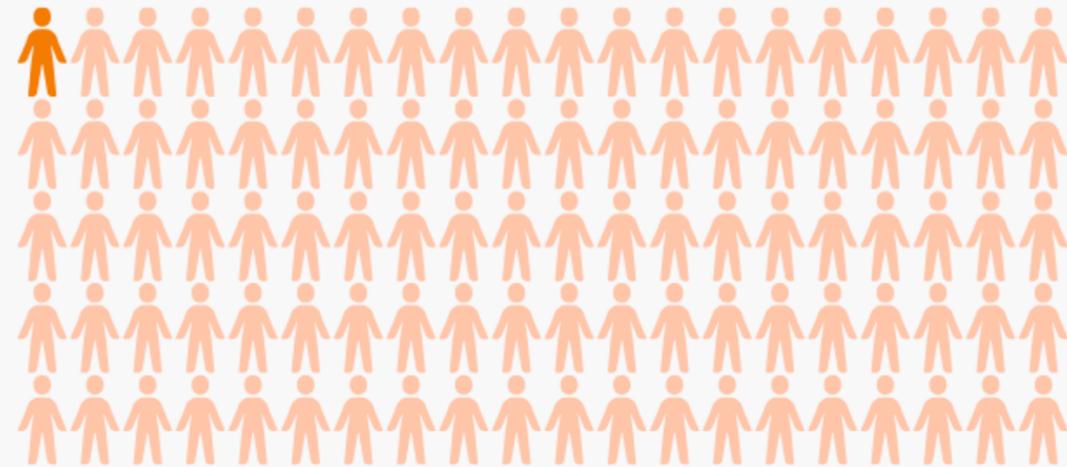


ständige, zwanghafte Gedanken an Essen, Körpergewicht & Aussehen --> **Selbstwert**
andere Lebensbereiche werden vernachlässigt
ausgeprägter Leidensdruck & Risiko für lebenslange Komplikationen (**Mortalität!**)

Normalgewicht ≠ gesund !

Häufigkeiten

■ Allgemeinbevölkerung



Deutschland: 14- bis 24-Jährige

Esstörungen

0,8%

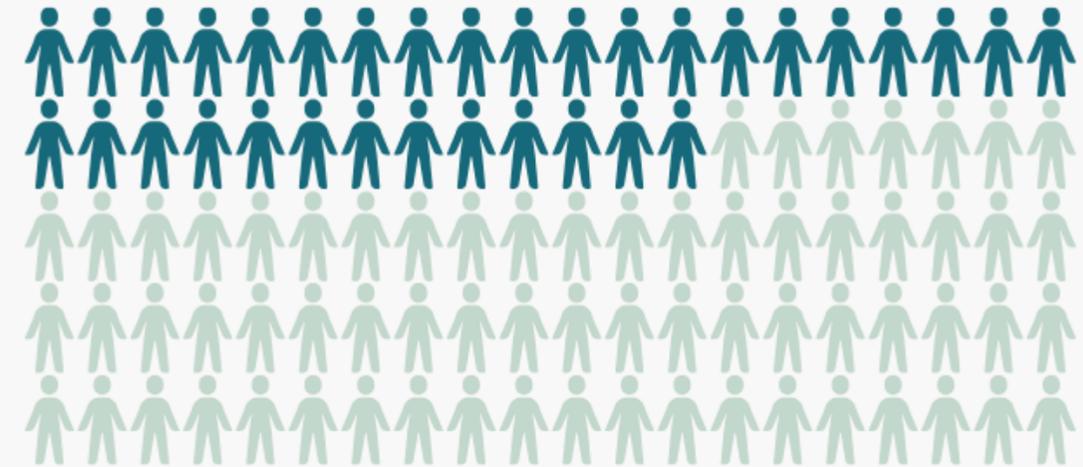
4-32,8 %

Anorexie: **höchste Sterblichkeitsrate** aller psychischen Erkrankungen

→ ~6% Mortalität, 50% Heilung, 20% chronisch



■ Spitzensport



Frankreich: 12-35-Jährige 4%

Norwegen: 13-39-Jährige 32,8%

Australien: 15-36-Jährige 22% f / 4% m

Jugend & junge Erwachsene

Frauen/Mädchen

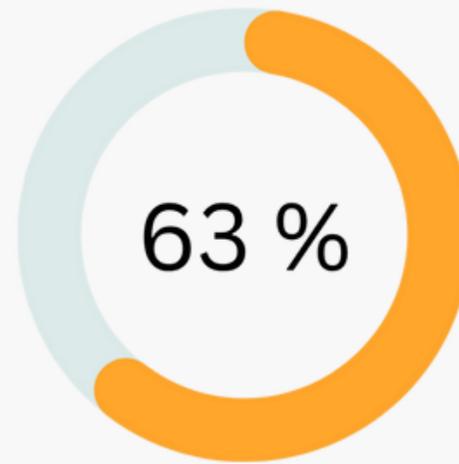
Gewichts-sensitive Sportarten, z.B.:

- Radsport, Triathlon, Leichtathletik
- Kampfsport
- Klettern
- Kunstturnen, rhythmische Gymnastik, Voltigieren, Eisschnelllauf, Eiskunstlauf

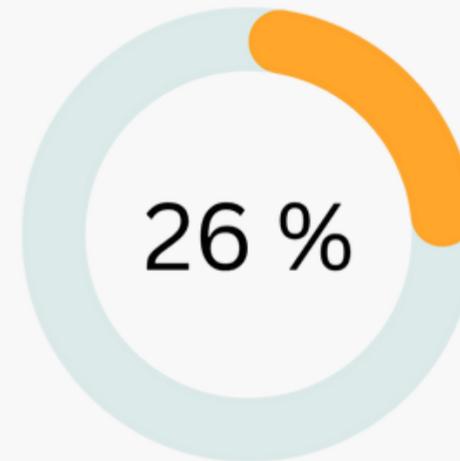
Studien

27 Slowenische Nachwuchskletter*innen

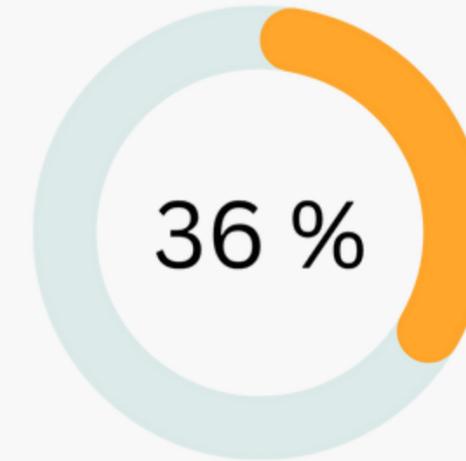
- 13-18 Jahre // 13 m, 14 w
- 16 h Training pro Woche



Zu niedrige Energieverfügbarkeit

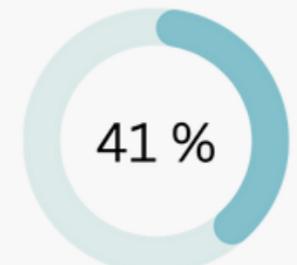


Erreichen Grundumsatz nicht

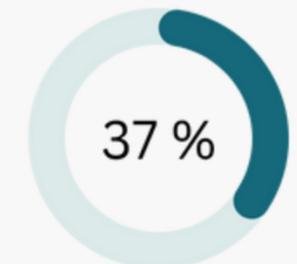


Menstruelle Dysfunktion

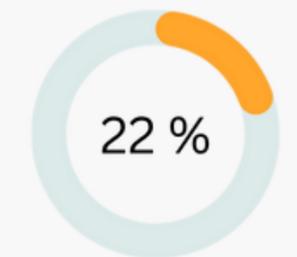
Absichtliche Nahrungseinschränkung?



Nie

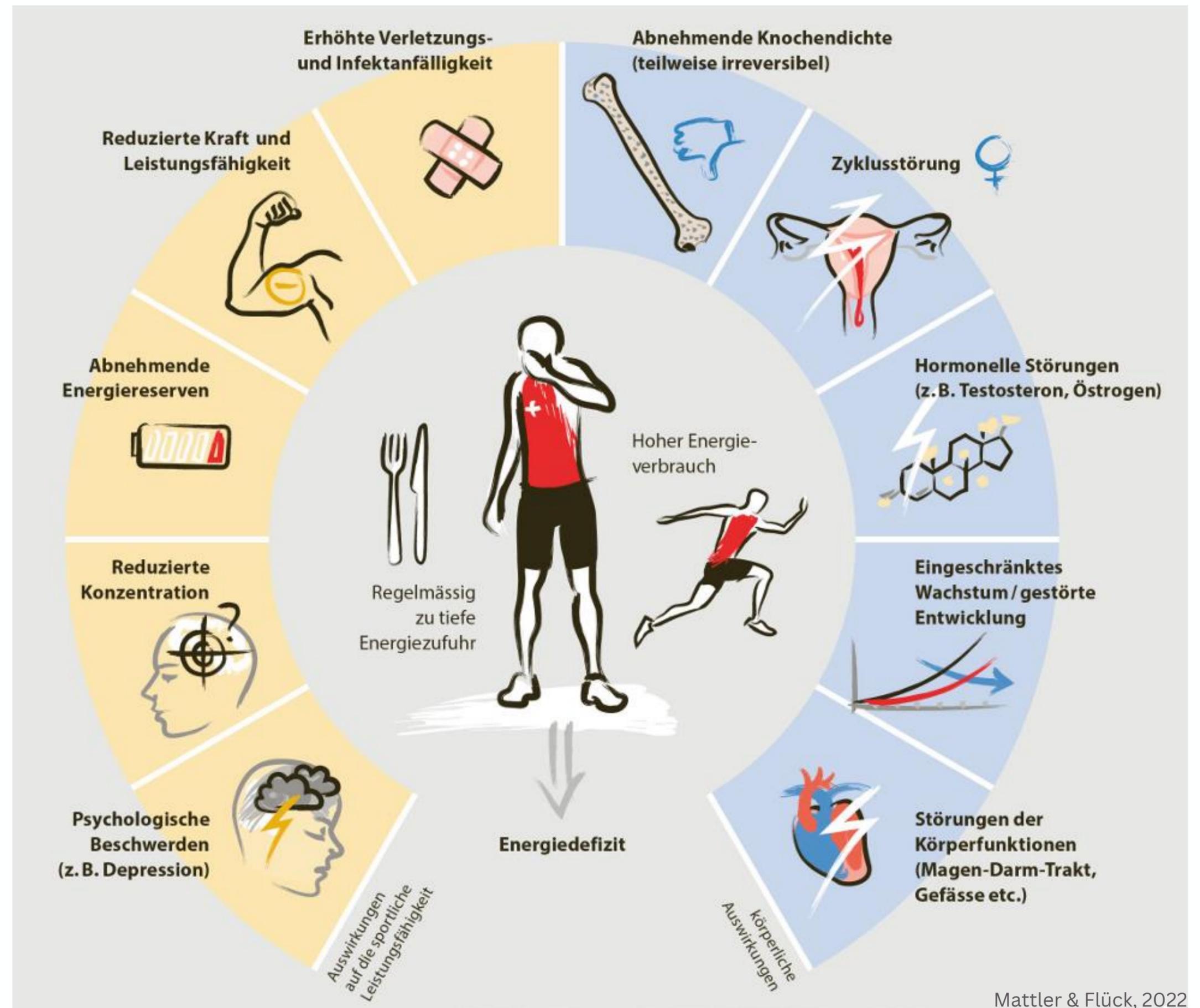


Selten



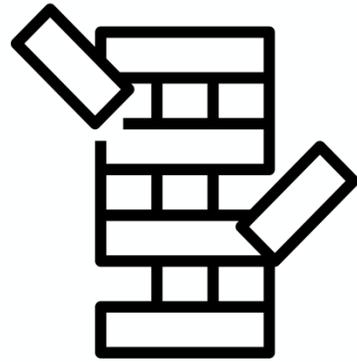
Manchmal

RED-S



Risikofaktoren

Reardon et al., 2019



Gene, Geschlecht,
Alter, Pubertät

Biologisch

Körperunzufriedenheit

Perfektionismus
Starkes Kontrollbedürfnis

Niedriges Selbstwertgefühl
Negativer Affekt

Psycho- logisch

Sport- spezifisch

Zeitknappheit, Übergangsperioden

Traumatische Erfahrung
(z.B. Verletzungen)

Druck zum Gewichtsmanagement,
Zwang zum Wiegen

Leistungsdruck
Gruppendynamiken
Coaching Verhalten

Sozio- kulturell

Essverhalten in der Familie

Gruppenzwang
Social Media

Mobbing, Stigmatisierung
Gewalt

Trigger- faktoren

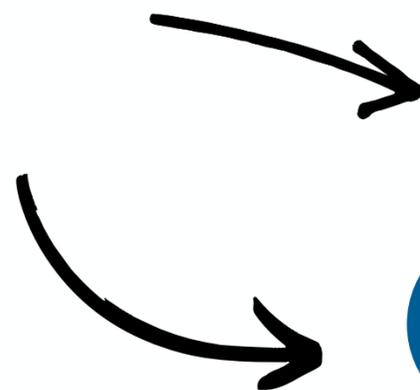


“Es wird genau beobachtet, was wir essen. Wir werden auch oft nach unserem Gewicht gefragt.”

“Schokolade ist Gift für den Körper. Das kannst du dir vielleicht 1x im Jahr leisten”

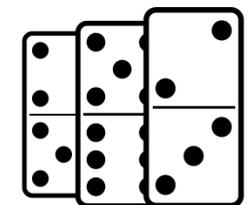
&

Erhaltungsfaktoren



Gutheißen durch Umfeld

Ursprünglicher Leistungsschub



Warnsignale >> Abklären

Rituale und Regeln
rund um Essen &
Kochen

Vermeiden von
Lebensmittel-
gruppen, "clean
eating"

Diätpillen,
"Fat burner"

Obsession mit
Gewichtskontrolle

Ausbleiben der
Periode/verspätete
Pubertät

Häufige
Kurzzeit-Diäten

Mahlzeiten
auslassen,
Fasten

Essanfälle,
"cheat meals"

Auffällige Zähne/
Halsschmerzen

Rapider
Gewichtsverlust

Versteckt
essen,
"Grazing"

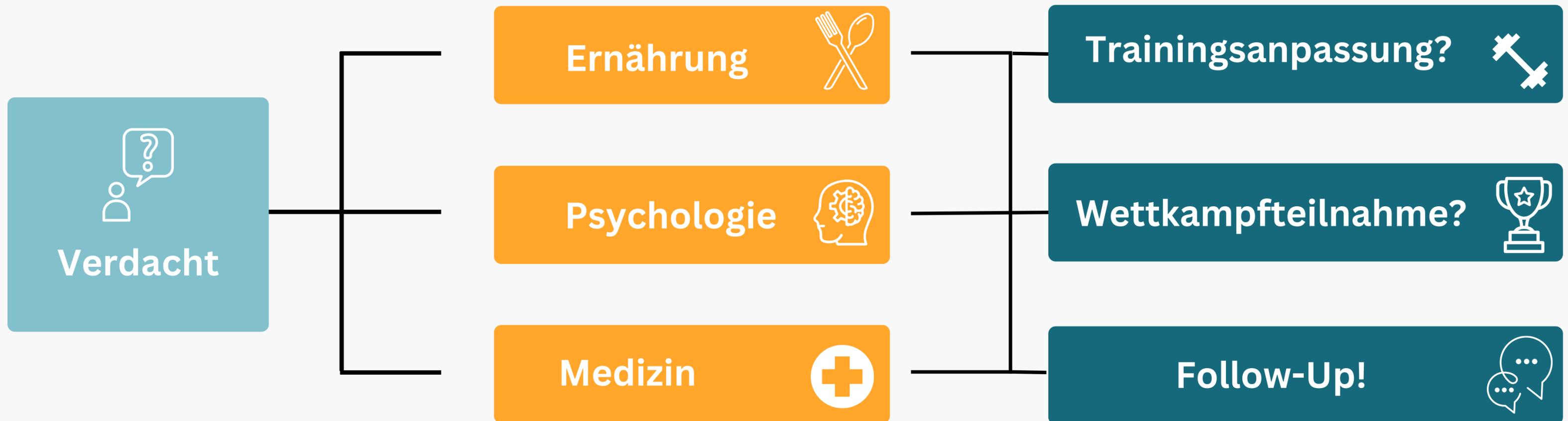
Unerklärliche
Bauchschmerzen/
Magen-Darm-
Beschwerden

Zwanghaftes
Training



Wie vorgehen?

Frühzeitig Handeln >> multidisziplinäre Abklärung





Do we want
to raise
the next
generation of
skeletons?

Let's not
look away.

“We all have the power to change the culture of eating disorders in sports.

It starts with the way we talk about food, our bodies and how we define being fit.

So first, we need to create a healthy environment that you can thrive in and that's the most important thing.”



janja_garnbret • Follow



[Comfortable: 50 People 1 Question](#)



Prävention >> so jung wie möglich



DANKE



MARIE GRUNDL, BA BSc

m.grundl@nlst.at



Quellen

- Bratland-Sanda, S. & Sundgot-Borgen, J. (2013). Eating disorders in athletes: Overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment, *European Journal of Sport Science*, 13(5), 499-508, DOI: 10.1080/17461391.2012.740504
- Desbrow, B. et al. (2014). Sports Dietitians Australia position statement: sports nutrition for the adolescent athlete. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 24(5), 570–584. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2014-0031>
- Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark (2021). Der Athlet*innenteller für eine Hauptmahlzeit. <https://gesundheitsfonds-steiermark.at/sporternaehrung/>
- Garnbret, J. (Juli 2023). Instagram Post. <https://www.instagram.com/p/CvNdC2TM3Mf/?hl=en>
- Herpetz et al. (2013). S3-Leitlinie Diagnostik und Therapie der Essstörungen. *AWMF online*. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/051-026>
- Meule, A. (2020). Diagnostik von Essverhalten. Hogrefe. 10.1026/02991-000.
- Michael, M. K., Joubert, L. & Witard, O. C. (2019) Assessment of Dietary Intake and Eating Attitudes in Recreational and Competitive Adolescent Rock Climbers: A Pilot Study. *Frontiers in Nutrition*, 6(64). doi: 10.3389/fnut.2019.00064
- Nagl, M. et al. (2016). Prevalence, incidence, and natural course of anorexia and bulimia nervosa among adolescents and young adults. *European child & adolescent psychiatry*, 25(8), 903–918. <https://doi.org/10.1007/s00787-015-0808-z>
- Reardon, C. L. et al. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British journal of sports medicine*, 53(11), 667–699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Simic, V., Jevšnik, Š. & Mohorko, N. (2022). Low energy availability and carbohydrate intake in competitive adolescent climbers. *Kinesiology*. 54. 268-277. 10.26582/k.54.2.8.
- Smirnova, L. & Encabo, L. (2023). Exclusive - Olympic champion Janja Garnbret speaks out on eating disorders in sport climbing: 'Being light does not mean being strong'. <https://olympics.com/en/news/slovenia-janja-garnbret-eating-disorders-sport-climbing-exclusive-interview>
- Williams, R. et al. (2023). Consensus Statement on Eating Disorders in Climbing. <https://www.iapsyc.com/>
- World Health Organization (WHO) (2023). ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (ICD-11 MMS) https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/_node.html