

Essverhalten und Körperbild von Athletinnen und Athleten technisch-kompositorischer Sportarten

Katrin Giel
Universität Tübingen

Schlüsselwörter: Essstörungen, Essverhalten, Körperbild, Sport, Turnen

Einleitung

Ein starker Fokus auf den eigenen Körper zeichnet Athletinnen und Athleten aus – der Körper ist das Instrument, um ihren Sport auszuüben und Spitzenleistung zu erbringen. Neben dem Training spielen auch Essverhalten und Ernährung eine zentrale Rolle für die Beeinflussung des eigenen Körpers. Diese Körper-Fokussierung und damit verbundene Einstellungen, Überzeugungen und Verhaltensweisen können Athletinnen und Athleten zu einer Risikogruppe für die Entwicklung dysfunktionaler und pathologischer Verhaltensweisen machen, wie sie im Rahmen von Essstörungen zu beobachten sind, u.a. Körperunzufriedenheit, ein gestörtes Essverhalten oder kompensatorische Verhaltensweisen zur Gewichtsregulation. Dies wurde insbesondere auch für Sportarten vermutet, die eine besonders schlanke Körperform erfordern, zu denen auch teilweise technisch-kompositorische Sportarten gehören.

Methode / Ergebnisse / Diskussion

Der Vortrag gibt zunächst ein Update zu empirischen Befunden bezüglich Essverhalten, Essstörungen und Körperbild in technisch-kompositorischen Sportarten. In einem zweiten Teil werden Daten zu diesen Verhaltensbereichen aus der GOAL-Studie (1) präsentiert. In der GOAL-Studie hat unsere Arbeitsgruppe > 1000 NachwuchsspitzensportlerInnen zu verschiedenen Aspekten des Gesundheitsverhaltens befragt, u.a. haben wir auch bezüglich der Kernsymptome von Essstörungen gescreent und Körperzufriedenheit erfasst. Wir konnten in dieser großen Kohorte eine Reihe von Risikogruppen für das Vorliegen von Essstörungspathologie identifizieren. Abschließend stellt der Vortrag aktuelle internationale Richtlinien und Empfehlungen zum Umgang mit gestörtem Essverhalten und Körperbild im Spitzensport vor.

Literatur

1. Thiel A, Diehl K, Giel KE, Schnell A, Schubring AM, Mayer J, et al. The German Young Olympic Athletes' Lifestyle and Health Management Study (GOAL Study): design of a mixed-method study. BMC Public Health. 2011;11:410.