

Sucht nach Sport

Wie viel Bewegung ist definitiv zu viel?

Rund ein Prozent aller Freizeitsportler leidet Expertenschätzungen zufolge an einer Form von Sportsucht. Frauen zwischen 15 und 25 Jahren sind dabei die Hauptbetroffenen. Grund genug für «Smash», dieses weitgehend unerforschte Phänomen genauer zu beleuchten. **Michael Hasler**

Wann kippt Trainingsfleiss in Sportsucht über? So genau weiss das niemand, nicht einmal Thomas Schock, der als Sportwissenschaftler und Psychologe an der Universität Bielefeld dieses wenig bekannte Phänomen erforscht. Auch wenn Schock in der Ausbreitung seiner Forschungsdaten zurückhaltend ist, so scheint für ihn immerhin gesichert, dass es bei der Sportsucht nicht nur um die so-

genannten «Glückshormone» geht. «Lange ist man davon ausgegangen, dass Sportsüchtige bei ihrer übermässigen Aktivität vor allem darauf abzielen, die körpereigenen Hormone zu produzieren, die etwa zu einem Runner's High führen. Doch diese Erklärung ist überholt», hält Schock fest und präzisiert: «Meiner Ansicht nach handelt es sich um ein bio-psycho-soziales Phänomen.»

Entzugserscheinungen

Ausgedeutet bedeutet Schocks Wissenschaftsterminologie in etwa so viel, als dass sich von Sportsucht befallene Menschen sozial zurückziehen, ihren Bewegungsdrang über ihren Beruf und ihre Verpflichtungen stellen und zudem rein physische Schmerzen und Warnsignale ihres Körpers schlicht ignorieren. «Bei meinen Forschungsarbeiten ist mir ein Läufer begegnet, der so viel trainierte, dass er am Ende nur noch auf seinem Fussknochen lief», erinnert sich Schock. Oft bleiben die Sportsüchtigen unerkannt. «Viele trainieren in der Nacht oder so früh morgens, dass sie von niemandem beobachtet werden», sagt der Wissenschaftler. Eine explizite Angabe über Umfang oder Trainingsstunden, die als pathologisch gelten, kann auch er nicht geben. «Es ist ein ganzer Strauss von Symptomen, den man beobachten muss. Der wichtigste für mich ist aber der Umstand, ob ich bei den Pro-

“Sportsüchtige zeigen bei Nichttraining Entzugserscheinungen.”

banden Entzugserscheinungen beobachte, wenn man sie nicht trainieren lässt.» Die Entzugserscheinungen manifestieren sich als Depressionen, Nervosität, in Magenproblemen oder auch als selbsterstörerische Tendenzen und oft auch im sozialen Rückzug.

Eng verbunden mit Bulimie

Schock geht davon aus, dass die Sportsucht eng an das eigene Selbstbewusstsein, das eigene Selbstbildnis und auch den Körperkult der letzten zehn Jahre geknüpft ist. Auch die Sportliteratur bescheinigt, dass die Sportsucht häufig an

Daniela Hantuchova galt auf der WTA-Tour als bekanntestes Magersucht-Opfer.



Foto: Art Seitz



Etwa jeder Hundertste leidet unter Sportsucht: Nebst Kraftsportarten sind sie vor allem in den Ausdauerdisziplinen zu finden.

Esstörungen gekoppelt ist. Die These, wonach Sportsucht nur ein Träger von fremd gemachten Idealen ist, stützt die Tatsache, dass vor allem junge Frauen von 15 bis 25 Jahren davon befallen sind. Auch das zweite Hauptsegment, Männer von 40 bis 50 Jahren, belegt, dass der optische Kampf – in diesem Fall gegen das Altern – ein Hauptantrieb sein mag.

Ein gefährliches Spiel

Das Zusammenwirken von Sportsucht und Bulimie ist durchaus ein gefährliches Spiel. Nebst Schäden am Bewegungsapparat werden nachweislich auch Organe beschädigt. Im Bereich des Tennis kann Daniela Hantuchova als bekanntestes Beispiel angeführt werden. Die Sportgeschichte kennt gar einige Todesfälle, die mit einiger Wahrscheinlichkeit auf das Zusammenspiel von Essstörung und Sportsucht zurückgeführt werden können. US-Weltmeisterschaftsteilnehmerin Christy Henrich (Turnerin) beispielsweise litt an einer Mischform von Anorexia nervosa und Bulimie. Ein mehrfacher Organausfall führte 1994 zu ihrem Tod. Auch die Gymnastin Helga Brethan starb an den Folgen ihrer Magersucht.

Die Sportsucht: Definitionsversuch

Die Sportsucht ist ein nicht abschliessend erforschtes Phänomen. Experten sind sich allerdings einig, dass sie relativ selten auftritt. Schätzungen gehen davon aus, dass etwa ein Prozent der Freizeitsportler süchtig nach Bewegung ist. Sportarten, in denen man Sportsüchtige gehäuft antrifft, sind:

- Exzessive Ausdauersportarten wie Langstrecken-Laufen, -Fahrradfahren, -Inlineskating, Skilanglauf sowie Triathlon.
- Fitness-Sport: In den amerikanischen Fitnessstudios hat sich für die Süchtigen der Begriff «permanent residents» eingebürgert, was übersetzt in etwa so viel heisst, als dass die Trainierenden praktisch in ihren Trainingscentren wohnen.
- Ein grosser dritter Teil der Sportsüchtigen findet sich im Umfeld von Bodybuilding und Kraftsport.

Symptome

Die Eingrenzung der Begrifflichkeit der «Sportsucht» kann am ehesten über das Auftreten von Symptomen passieren. Anbei eine Übersicht.

- Dosissteigerung: Die Leistungen müssen permanent erhöht werden, um die schöne Erschöpfung nach dem Training zu erleben.
- Entzugserscheinungen: Ist wegen Krankheiten oder Unfällen kein Training möglich, fühlen sich die Betroffenen unausgeglichener und gereizt, sie leiden an innerer Unruhe und Nervosität. Lustlosigkeit, depressive Verstimmungen, Aggressionen und sogar Angstzustände sind möglich. Wird das Training wieder aufgenommen, verschwinden diese Symptome binnen weniger Tage.
- Betroffene achten darauf, dass Entzugssymptome nicht erst auftreten, es entsteht ein Zwang zum Sport.
- Die Kontrolle über das Ausmass des Sportkonsums geht verloren. Sport wird zum wesentlichen Lebensinhalt. Planung und Ablauf des Alltags werden dem Sport untergeordnet. Freunde, das Familienleben und selbst der Beruf werden zunehmend vernachlässigt.
- Das Training wird trotz des Wissens um die schädlichen Folgen fortgesetzt. Verletzungen und Schmerzen werden ignoriert.