

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
1 Ess-Störungen im Sport – (k)ein Thema?	7
2 Welche klassischen Ess-Störungen gibt es?	14
2.1 Anorexia nervosa (Magersucht)	14
2.2 Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht)	18
2.3 Nicht näher klassifizierte Ess-Störungen (EDNOS)	20
2.4 Weitere Ess-Störungen	22
2.5 Vorkommen der klassischen Ess-Störungen	22
3 Ess-Störungen und Leistungssport	24
3.1 Anorexia athletica	25
3.2 Mögliche Ursachen für die Entstehung von Ess- Störungen im Leistungssport	29
4 Welche Risikosportarten gibt es?	37
5 Gesundheitliche Konsequenzen von Ess-Störungen	40
5.1 Mangelerscheinungen	40
5.2 Hormonveränderungen	44
5.3 Folgen des Erbrechen	47
5.4 Folgen von Medikamentenmissbrauch	48
5.5 Psychische und soziale Folgen	48
6 Sind die Trainerinnen und Trainer schuld?	50
7 Präventive Maßnahmen – was können wir tun?	52

8	Hinweise für Trainerinnen und Trainer, Betreuerinnen und Betreuer, Eltern, Angehörige und weitere Bezugspersonen	54
8.1	Hinweise für das Erkennen von anorektischem Verhalten bei Athletinnen und Athleten.....	54
8.2	Hinweise für das Erkennen von bulimischem Verhalten bei Athletinnen und Athleten.....	57
8.3	Was Sie beachten sollten.....	59
9	Meine Ess-Störung besiegen	61
9.1	Ein möglicher erster Schritt: Selbstanalyse durch Schreiben.....	62
9.2	Psychotherapie.....	64
9.3	Ernährungsmedizinische (-therapeutische) Therapie	66
9.4	Stationäre Behandlung	67
10	Wo finde ich Hilfe?	68
10.1	Sportspezifische Hilfe für betroffene Athletinnen und Athleten	68
10.2	Informationen zu (spezialisierten) Beratungs- stellen	69
11	Informationen zum leistungsoptimierten Gewichts- management bei Athletinnen und Athleten	71
11.1	Hinweise zum angemessenen Abnehmen	71
11.2	Hinweise zu leistungsoptimierender Gewichtszunahme	75
11.3	„Gewichtmachen“	76
12	Informationen im Internet zum Thema	78
12.1	Ess-Störungen online.....	78
12.2	Fachzeitschriften online (nur in englischer Sprache)	84

13	Literatur	85
	13.1 Zitierte Literatur	85
	13.2 Weiterführende (nicht zitierte) Literatur	88