



- ▶ tägliche Kalorienaufnahme von weniger als 1.200 Kalorien,
- ▶ zwanghafte körperliche Betätigung,
- ▶ ausgeprägte Körperschemastörung,
- ▶ Nutzung von abführenden Methoden,
- ▶ Heißhungerattacken.

Binge Eating Disorder = Esssucht

Dieses Krankheitsbild lässt sich den „Essattacken bei anderen psychischen Störungen“ zuordnen. Es ist charakterisiert durch einen Kontrollverlust, verbunden mit wiederholten Heißhungerattacken und einer daraus resultierenden Aufnahme großer Nahrungsmengen. Dies erfolgt an mindestens zwei Tagen der Woche über mindestens sechs Monate trotz fehlenden Hungergefühls.

Kriterien:

- ▶ besonders schnelles Essen,
- ▶ essen, bis ein unangenehmes Völlegefühl einsetzt,
- ▶ essen, ohne hungrig zu sein,
- ▶ das Essen erfolgt allein,
- ▶ nach der Essattacke entstehen Schuldgefühle und Depressionen,
- ▶ die Essattacken werden als belastend empfunden.

Adonis-Komplex

Während Frauen hungern oder durch Erbrechen bzw. Abführmittel versuchen, schlank zu werden, trainieren Männer übermäßig viel, um einen idealen Muskelaufbau zu erreichen. Die meisten Männer setzen Muskeln mit Männlichkeit gleich.

Kriterien:

- ▶ Identifikation nur über das Erscheinungsbild bzw. den Körper,
- ▶ Priorität des Trainings vor Berufs- und Privatleben,
- ▶ Körperschemastörung,
- ▶ entwässern oder Steroide schlucken,
- ▶ exzessives Streben nach Muskeln,
- ▶ eingeschränkte Nahrungsaufnahme (kein Fett, oder z.B. nur Gemüse).

Atypische Essstörungen

Diese Patientengruppe wird den atypischen und nicht näher beschriebenen Essstörungen zugeordnet. Es werden u.a. der psychogene Appetitverlust, das Fasten bei Übergewicht und das Kauen und Ausspucken großer Nahrungsmengen bei Erwachsenen dazu gezählt.

Konkrete Hilfe anbieten

Der Trainer darf nicht wegschauen, wenn ein Mitglied offensichtlich essgestört ist! Die meisten Menschen haben Angst, sich einzumischen oder ins Fettnäpfchen zu treten. Man sollte bedenken, dass es sich hierbei um eine schwerwiegende psychische Erkrankung handelt, die tödlichen enden kann! Das Problem darf nicht ignoriert, sondern muss angepackt werden.

Generell sollte ein gleichgeschlechtlicher Trainer das Gespräch suchen, da die meisten Betroffenen Schamgefühle haben. Es ist notwendig, eine vertrauensvolle Basis zu dieser Person herzustellen, schließlich handelt es sich um ein sehr persönliches und sensibles Thema. Dem Betroffenen sollte eine kostenfreie Ernährungsberatung angeboten werden. In dem Gespräch könnte der Trainer seine Vermutung vorsichtig ansprechen, Hilfe und Unterstützung anbieten, aber in jedem Fall auf einen Arztbesuch bestehen. Ferner sollten dem Betroffenen Informationsbroschüren sowie die Adresse eines guten Arztes oder Psychologen gegeben werden. Wenn der Betroffene nicht Gesprächsbereit ist, kann man nicht viel tun. Zumindest muss sich der Trainer keine Vorwürfe wegen Untätigkeit machen. Sollte das Untergewicht des Betroffenen allerdings drastisch sein, sollte der Studioleiter ein Trainingsverbot aussprechen und sich dabei auf die Gesundheitsgefährdung berufen, wenn bei einem Body-Mass-Index von 17 und weniger weiter trainiert wird.

LESETIPPS:

- „Ess-Attacken stoppen“ von Christopher G. Fairburn, 251 Seiten, Huber Verlag
- „Bulimie“ von Cordula Keppler, 175 Seiten, Patmos Verlag
- www.bzga-essstörungen.de
- Bundesfachverband Essstörungen e. V. www.bundesfachverbandessstoerungen.de/de/2/index.html

Folgen von Essstörungen

Der Fitnesstrainer sollte unbedingt versuchen, der essgestörten Person Hilfe anzubieten, denn sonst drohen große gesundheitliche Probleme:

- ▶ Störung der Sättigungsregulation,
- ▶ Hormonstörungen,
- ▶ Dehydration,
- ▶ Verzögerung der pubertären Entwicklungsschritte bei Auftreten vor Beginn der Pubertät,
- ▶ Verlust an Knochenmasse und -struktur,
- ▶ Schwächung der Immunabwehr,
- ▶ Elektrolytstörungen,
- ▶ dermatologische Veränderungen,
- ▶ Veränderungen am Zahnschmelz (besonders bei Bulimie),
- ▶ Verdauungsstörungen,
- ▶ Herzrhythmusstörungen,
- ▶ Muskelatrophie,
- ▶ Organschädigungen,
- ▶ Lethargie,
- ▶ Verletzungsanfälligkeit,
- ▶ im schlimmsten Fall: der Tod.

Fazit: Aufklärung, ein Grundwissen über vernünftige Ernährung und ein gestärktes Selbstbewusstsein sind von höchster Bedeutung, um Essstörungen vorzubeugen. Ein starkes Selbstbewusstsein kann auch durch ein falsches Schlankeitsideal nicht geschwächt werden.

Verena Brauwers und Stephanie Staks,

Fachbereich Fitness, Wellness & Gesundheit beim IST-Studieninstitut.
Infos: www.ist.de



Ist körperliche Fitness ohne viel Zeit und Geld für aufwändige Sportgeräte möglich? Dr. Till Sukopp zeigt, dass es möglich ist und wie man mit „klassischen“ Körpergewichtsübungen interessante Trainingsfortschritte erzielen kann.

Fit ohne Geräte

Training mit dem eigenen Körpergewicht

Die Fitnesswelt kann manchmal sehr verwirrend sein. Ständig kommen neue Trends und Trainingsmethoden hinzu, teilweise mit den kuriosesten Hilfsmitteln. Doch wer ständig neuen Trends hinterherläuft und alles ausprobiert, macht von allem ein bisschen, aber nichts richtig. Und dann besteht die Gefahr, dass langfristig Trainingserfolge ausbleiben, weil vieles nur angerissen, aber kein konkreter Trainingsplan verfolgt wurde. In diesem Artikel geht es um eine traditionelle, altbewährte Trainingsmethode, die ohne großen Aufwand das bietet, was viele im Fitness-training suchen:

- ▶ mehr Kraft,
- ▶ mehr Körperspannung,
- ▶ festere Muskeln,
- ▶ einen hohen Kalorienumsatz,

- ▶ eine gute Wirbelsäulen- und Gelenkstabilität,
- ▶ abwechslungsreiches Training,
- ▶ gute Rundum- oder Ganzkörperfitness,
- ▶ kurze Trainingszeiten.

Der eigene Körper als Sportgerät

Das alles lässt sich problemlos durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht erreichen. Die große Effektivität der Körpergewichtsübungen zeigt sich u.a. darin, dass diese Trainingsform nicht nur in der Physio- und Sporttherapie einen festen Platz hat, sondern auch im Kampf- und Leistungssport sowie bei zahlreichen (Spezial-)Einheiten des Militärs und der Polizei eingesetzt wird. Gerade in der heutigen Zeit bietet sich diese Trainingsmethode an, weil immer mehr Menschen im-

mer weniger Zeit für körperliche Aktivität aufwenden wollen oder können. Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht lässt sich praktisch überall durchführen und ist sehr effektiv. Man kann mit dieser Form des Krafttrainings die Kraftausdauer sowie die Maximal- und die Schnellkraft verbessern. Bei entsprechender Übungsauswahl und Trainingsmethodik kann damit auf Wunsch ein Muskelzuwachs erzeugt werden. Viele Übungen eignen sich auch für ein intensives Herz-Kreislauf-Training.

Positive Nebeneffekte

Außer bei Gruppenkursen führt das Fitnesstraining ohne Hilfsmittel ein Schattendasein. Zu Unrecht: Durch eine große Variationsvielfalt vieler Übungen lässt sich der Schwierigkeitsgrad nahezu stufenlos verändern. So kann jeder, egal wie viel Erfahrung er



Unter www.trainer-magazine.com findet ihr den Artikel zum Runterladen.

Benutzername: trainer04
Passwort: tao