

Press release**Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg****Blandina Mangelkramer**

06/12/2013

<http://idw-online.de/en/news538092>Research results
Nutrition / healthcare / nursing, Psychology, Social studies, Sport science
transregional, national**FAU-Studie: Ausdauersportarten können abhängig machen**

Sie üben Sport geradezu zwanghaft aus und verspüren den Drang, sich täglich zu bewegen: Sportsüchtige kennen kaum Grenzen. Sie riskieren nicht nur den Kontrollverlust, sondern setzen ihre eigene Gesundheit aufs Spiel. Unabhängig vom Alter oder Geschlecht: Wer eine Ausdauersportart wie zum Beispiel Triathlon, Laufen oder Radfahren betreibt, läuft Gefahr, an einer Sportsucht zu erkranken. Das haben Sportwissenschaftler der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) und der Universität Halle-Wittenberg in einer Studie nachgewiesen, für die 1089 Athletinnen und Athleten befragt wurden.

"Immerhin 4,5 Prozent der untersuchten Sportlerinnen und Sportler waren sportsuchtgefährdet", sagt der Erlanger Sportpsychologe Dr. Heiko Ziemainz vom Institut für Sportwissenschaft und Sport an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg als einer der Verfasser der Studie. Besonders gefährdet sind jüngere Athleten, Triathleten und jene, die sich besonders oft körperlich ertüchtigen. Die höchsten Gefährdungswerte weisen jedoch Sportler auf, die bereits jahrelang trainieren. Heiko Ziemainz erläutert das Ziel, das die Betroffenen verfolgen: "Sie wollen eine positive Stimmung aufrechterhalten."

Gegenüber sämtlichen früheren wissenschaftlichen Untersuchungen zum Thema Sportsucht differenzieren die Autoren der Erlanger Studie erstmals zwischen Sportsucht und Sportsuchtgefährdung. Sportsüchtige missachten körperliche Signale und laufen auch trotz höllischer Schmerzen weiter. "Diese Menschen müssen zwingend therapiert werden", sagt Heiko Ziemainz. Ein anderes Indiz für Sportsucht ist der soziale Verfall bei Ausdauersportlern: "Sie tolerieren etwa, dass ihre Ehe in die Brüche geht oder dass sie ihr soziales Umfeld nicht mehr wahrnehmen, weil sie immer mehr Sport brauchen." Der Ausdauersport wird für Sportsüchtige zum zentralen Motiv: "Das Verhalten kontrolliert die Person, nicht umgekehrt." Ähnlich wie Raucher oder Alkoholiker leiden sie unter Entzugserscheinungen. Sie befinden sich etwa in einer depressiven Stimmung, verspüren innere Unruhe oder berichten von Schlaflosigkeit.

Anders verhalten sich jene Ausdauersportler, die als gefährdet eingestuft werden. "Diese haben die Kontrolle noch nicht verloren und achten noch auf körperliche Symptome", erklärt Ziemainz. Die Grenzen zwischen dem normalen ehrgeizigen Sportler und dem gefährdeten sind hier schwer exakt zu ziehen – die Wissenschaftler gehen im Rahmen ihrer Studie nach einem Punktebewertungsschema vor. Die Autoren konzentrieren sich dabei auf die Untersuchung der sogenannten primären Sportsucht/Sportsuchtgefährdung und auf die Ursachen ihrer Entstehung.

Dem gegenüber steht die "sekundäre" Sportsucht/Sportsuchtgefährdung. Sie tritt häufig in Verbindung mit Essstörungen auf. Die Sporttreibenden möchten Figur oder Gewicht kontrollieren oder verändern. Die Entwicklung einer Sportsucht bzw. Sportsuchtgefährdung wird auch dann begünstigt, wenn etwa junge Frauen mit ihrer Figur unzufrieden sind, obwohl sie einen normalen BMI haben.

"Das Krankheitsbild Sportsucht/Sportsuchtgefährdung taucht in den Diagnosehandbüchern der Klinischen Psychologie nicht auf", bedauert Heiko Ziemainz. Dennoch dürfe die Gefährdung nicht unterschätzt werden. "Sportsuchtgefährdung scheint in Zusammenhang mit bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen zu stehen." Als Gründe für ein exzessives Sporttreiben nennt er zum Beispiel ein negatives Selbstwertgefühl, Zwanghaftigkeit oder den Hang zum

Perfektionismus.

Während Sportsüchtige therapeutisch behandelt werden müssen, könnten Sportsuchtgefährdete zunächst in einem für das Thema sensibilisiert werden, gegebenenfalls verbunden mit der Empfehlung für bestimmte Verhaltensänderungen wie etwa eine gewisse Trainingsreduktion.

Dr. Heiko Ziemainz
09131/85-25003
heiko.ziemainz@sport.uni-erlangen.de

