



Z

HERZ & SEELE

So wird man zum Steh-auf-Männchen



Wer den Stürmen des Lebens trotzen will, braucht Widerstandskraft und eine «Steh-auf-Männchen-Mentalität». Neurofeedback-Coach Theresia Marty zeigt Wege.

1. Seien sie **optimistisch**, glauben Sie daran, dass sich Krisen überwinden lassen.
2. Es ist, wie es ist: Wer **widrige Umstände annehmen** kann, schafft die Voraussetzung für Veränderungen.
3. Richten Sie den Blick auf **Ziele und Lösungen**, schauen Sie nach vorne.
4. **Verlassen Sie die Opferrolle** und Gefühle der Fremdbestimmtheit.
5. Übernehmen Sie **Verantwortung** und fangen Sie an, selber zu bestimmen.
6. **Nutzen Sie Netzwerke**. Mit der Unterstützung von Freunden ist vieles leichter zu bewältigen.
7. **Planen Sie Ihre Zukunft**: Je konkreter wir unsere Schritte festlegen, desto eher werden wir die Ziele erreichen.

Mehr Infos: www.a-change.ch

STIMMTS?

Streiten ist ungesund

Stimmt nicht! Streiten mache unglücklich und sei daher nicht gut für Seele und Körper, das meinen viele. Laut US-Wissenschaftlern trifft jedoch das Gegenteil zu: Eheleute, die den Ärger über den Partner hinunterschlucken, sterben früher. Dagegen sei ein guter Streit der Gesundheit zuträglich. Die Forscher vermuten, dass unterdrückte Konflikte Bluthochdruck und Magen-Darm-Erkrankungen begünstigen, aber auch das körpereigene Immunsystem schwächen.



Heute eine der besten Mittel- und Langstreckenläuferinnen der Schweiz: Renate Wyss hat Female Athlete Triad

Zurück auf dem richtigen Weg

Kompromisslos abnehmen, um schneller und erfolgreicher zu sein – ein Trugschluss, dem viele junge Ausdauersportler verfallen. **Female Athlete Triad** ist die Folge. Läuferin Renate Wyss hat die schwere Erkrankung bezwungen – und ist heute besser denn je.

Renate Wyss (23) läuft leichtfüssig ihre Runden in St. Moritz. Sie hat Freude am Training und am Erfolg, der sich mehr und mehr einstellt und sie zu einer der gegenwärtig schnellsten Schweizer Mittel- und Langstreckenläuferinnen macht.

Das war nicht immer so. Zwar war Renate Wyss schon mit 13 schnell und erfolgreich, aber zwischen damals und heute liegt ein langer Leidensweg. Sie erkrankte als 16-Jährige an Female Athlete Triad (siehe unten), einer Krankheit, die mit Ess-, Zyklusstörungen und Osteoporose einhergeht. Betroffen sind hauptsächlich sehr zielorientierte Sportlerinnen, die im Verlust von Körpergewicht eine Möglichkeit sehen, noch besser zu werden – und dabei nicht erkennen, dass sie sich so zugrunde richten.

Ein verbreitetes Problem, wie eine sportmedizinische Untersuchung der Ärztin Sibylle Matter zeigt, die sich am Bundesamt für Sport in Magglingen mit FAT beschäftigte. «Ein Viertel der Orientierungsläuferinnen und ein Drittel der Ausdauerleichtathletinnen sind

gefährdet», erklärt die aktive Spitzentriathletin und Siegerin des Ironman Zürich 2008.

Bei Ausdauersportarten wie Laufen, Orientierungslauf, Mountainbiken, Rhythmische Sportgymnastik, Kunstturnen, Eiskunstlauf, aber auch Judo und Rudern tritt Female Athlete Triad

auf. «Oft beginnen die Probleme in der Mitte der Pubertät. Einige Betroffene schaffen den Ausstieg, andere begleitet die Krankheit ein Leben lang», erklärt die Medizinerin. Zudem könne die Dunkelziffer bei Nicht-Topathletinnen, die oft nicht sportmedizinisch betreut würden, hoch sein.

Renate Wyss gewann mit 15 Jahren ihren ersten Schweizer-Meistertitel über 3000 Meter auf der Bahn. Sie realisierte, dass sie bald zur Elite gehören könnte. Damals tauchte bei der 16-Jährigen die Idee auf, abzunehmen. Obwohl sie schon immer zierlich war, begann sie zu hungern, verlor Pfund um Pfund, wurde dafür immer schneller. «Ich hatte in dieser Zeit familiäre Probleme und Minderwertigkeits-



Mager und ausgezehrt: Renate Wyss im Alter von 16 Jahren, als sie nur noch 37 Kilo wog.

LESEN SIE WEITER AUF SEITE 73 ➔

Was ist Female Athlete Triad?

> Female Athlete Triad (FAT) ist eine Krankheit, die meist junge Sportlerinnen im Wachstum betrifft. Sie setzt sich aus den drei Komponenten **Essstörungen, Zyklusstörungen und Osteoporose** zusammen. Die Athletin ist oft zuerst mit dem Ermüdungsbruch konfrontiert. Ess- und Zyklusstörungen treten zwar auch auf, führen aber zuerst zur Leistungssteigerung.

> Wenn Menschen viel trainieren und zu wenig essen, führt dies zu einer **Stressreaktion im Körper**. **Stresshormone wie Cortisol und Endorphine** werden ausgeschüttet, was wiederum den Zyklus der Sexualhormone stört und zu einer Verminderung der Östrogenausschüttung führt. Dies hat den Ausfall der Menstruation und über längere Zeit eine Leistungseinbusse zur Folge. Ausserdem werden weniger Wachstumshormone und Schilddrüsenhormone ausgeschüttet, was zusammen mit dem zu tiefen Östrogen zu einer Verminderung der Knochendichte, also zu Osteoporose, führt.

> Als **Anlaufstellen für Betroffene** oder für ihnen nahe stehende Personen eignen sich bei Verdacht auf FAT die Swiss Olympic Medical Centers und Medical Bases: www.swissolympic.ch > Spitzensport > Sportmedizin.

➔ gefühle. Im Sport sah ich eine Möglichkeit, gleich viel Wert zu sein wie die anderen», erinnert sie sich. Anfangs ass sie nur weniger, bald schaute sie aber krankhaft genau darauf, was sie zu sich nahm, und übte sich in penibler Selbstdisziplin. «Ich fühlte mich nie schön oder dünn genug. Trotz der Qualen beim Hungern glaubte ich, auf dem richtigen Weg zu sein.»

Mit 16 Jahren wog sie noch 37 Kilo – und lief weiter Rennen. Sie ignorierte die besorgten Fragen der Familie, wurde sauer, wenn sie jemand auf ihre magere Figur ansprach. Doch immer öfter fühlte sie sich beim Training erschöpft, bis irgendwann die Kraft zum Laufen fehlte und sich auch die ersten Ermüdungsbrüche als Folge der Mangelernährung einstellten. Renate Wyss kam in ärztliche Behandlung. Ihr Zustand



Wieder Freude am Essen: Renate Wyss mit Bruder Remo (25). Die Geschwister waren ihr während der Kindheit eine grosse Hilfe.

war derart akut, dass sie auch in die Betreuung durch eine Psychiaterin und in einen viereinhalbmonatigen Spitalaufenthalt einwilligte.

Der Weg zurück sei harte Arbeit gewesen, zieht Renate Wyss Bilanz. Pro Woche musste sie 500 Gramm zunehmen, sonst hätte sie das Bett nicht verlassen dür-

fen. Die Methode schlug bei ihr an. Geholfen haben ihr in dieser schweren Zeit vor allem ihre Geschwister. «Wenn ich sie nicht gehabt hätte, hätte ich das nie überstanden.» Sie lernte wieder richtig essen und erreichte die 47 Kilogramm, welche ihr die Ärzte als Ziel gesetzt hatten. Auch das Training nahm sie wieder auf.

Aber der Körper brauchte vier Jahre, um völlig zu gesunden. Heute studiert Renate Wyss in Australien Biomedizin. Sie trainiert regelmässig und hat erst kürzlich ihre Bestzeit über 10 km auf der Strasse auf 34:05 Minuten verbessert. «Noch jetzt blitzt manchmal die Idee auf, abzunehmen», gesteht die Athletin. «Heute kann ich damit aber umgehen und habe ein viel gesünderes Essverhalten. Vor allem könnte ich mir all das Leiden nie mehr antun.»

Text Caroline Doka
Bilder Andrea Badrutt

 www.migrosmagazin.ch

Von Nadia Comaneci bis Stefan Zünd: Einige Spitzensportler überwinden die Magersucht.

DAS SAGT DIE EXPERTIN

«Das Umfeld darf nicht wegsehen»



Sibylle Matter, Sportmedizinerin und Siegerin des Ironman Zürich 2008. Zurzeit arbeitet sie als Assistenzärztin bei Medi24 in Bern.

Woran merkt man, dass jemand von Female Athlete Triad betroffen ist? Die Anzeichen sind Ermüdungsbrüche, deutlicher Gewichtsverlust, Leistungseinbruch und ein gestörter oder ausbleibender Monatszyklus.

Sind nur Sportlerinnen von dieser Krankheit betroffen?

Nein, grundsätzlich hat auch jede Magersüchtige diese Probleme. Magersüchtige, die Sport treiben, sind aber etwas weniger osteoporosegefährdet, da der Sport zur Stimulation des Knochens führt. Übrigens können auch Männer von FAT betroffen sein, sie haben dieselben Schwierigkeiten – ausser natürlich der Zyklusstörung. Und diese ist bei Frauen ein deutliches Indiz, ob jemand einfach

nur schlank oder aber an FAT erkrankt ist.

Steckt dahinter ein psychologisches Problem?

Die meisten Essstörungen haben psychologische Ursachen. Die Sportlerin fühlt sich zu langsam, zu dick oder auf andere Weise minderwertig. Oder es gab einen Trainerwechsel, die Bezugsperson ging verloren. Auch Verletzung oder Krankheit sind Gründe: Die Sportlerin kann nicht mehr trainieren, will nicht zunehmen und nichts essen. Dahinter steht häufig eine ehrgeizige zielstrebige Persönlichkeit.

Können Betroffene müheelos akzeptieren, dass sich bei ihnen etwas ändern muss?

Nein, es fällt ihnen schwer. Und es ist nicht nur das Akzeptieren, sondern das Herausfinden aus dieser Situation. Sie gewinnen mit der Sucht eine gewisse Kontrolle über sich. Die Essstörung steuert sie, nimmt ihnen Entscheidungen ab, sie sind von diesen Gedanken und Zahlen beein-

flusst. Es ist einfacher, jemanden zu therapieren, der neu an FAT erkrankt ist, als jemanden, der schon lange drinsteckt. Darum ist es wichtig, dass das Umfeld nicht wegsieht und das Problem professionell behandelt wird.

Von wem wird FAT behandelt?

In der Regel zieht man mehrere Spezialisten hinzu: Ein Orthopäde ist für die Ermüdungsbrüche zuständig, und ein Trainer bringt der Athletin bei, wie sie gesund trainiert. Aber auch ein Psychologe und ein Gynäkologe sollten dabei sein – und eine Bezugsperson, die das Ganze koordiniert.

Ist dieses Problem in den letzten Jahren vermehrt aufgetreten?

In jüngster Zeit werden Trainer, Sportlehrer und Sportmediziner vermehrt über FAT aufgeklärt. Deshalb stehen die Chancen auf eine frühzeitige und erfolgreiche Behandlung des Betroffenen gut. Es gibt aber noch zu wenig Fakten zur Thematik, um eine Tendenz festzustellen.

Interview Caroline Doka

Anzeige

Wenn Sie etwas gegen Zahnverfärbungen haben...

Der Konsum von Kaffee, Tee, Rotwein oder Nikotin kann zu oberflächlichen Zahnverfärbungen führen.

elmex® INTENSIVREINIGUNG entfernt Zahnverfärbungen und hilft, die natürliche Zahnfarbe zu erhalten. Aufgrund ihrer einzigartigen Formulierung und einer speziellen Putzkörperkombination hat die Spezial-Zahnpasta hervorragende Reinigungs- und Poliereigenschaften. Wirkt schon bei ein- bis zweimal wöchentlicher Anwendung, ohne den Zahnschmelz anzugreifen. ■



www.elmex.ch