

Immer schneller – bis



Start des Frauen-Marathons an den Europameisterschaften in Berlin im August: Der Mediziner und ehemalige Spitzenläufer Thomas Wessinghage schätzt, dass 70 Prozent der Teilnehmerinnen zu leicht waren.

Triathleten, Läufer und Radprofis sind einem Schlankheitswahn verfallen. Das hat drastische Folgen für die Gesundheit. Experten sagen, Essstörungen seien im Hochleistungssport mindestens so gefährlich wie Doping. Sie fordern deshalb, Sportler mit einem zu tiefen Body-Mass-Index zu sperren. **Von Sebastian Bräuer**

Am Freitag vor seinem letzten Langdistanz-Wettkampf stellte sich der kanadische Triathlet Lionel Sanders auf die Waage. Das hätte er lieber bleiben lassen. Sanders wog 73 Kilo. Weil er glaubte, das sei zu viel, ass er zwei Tage lang fast nichts mehr. Am Wettkampfmorgen war Sanders nur noch gut 70 Kilo schwer.

Der Ironman am 19. August im kanadischen Mont-Tremblant wurde zum Desaster. Sanders musste beim Marathon Gehpausen einlegen. Er rettete sich ins Ziel, aber seine Ansprüche sind andere. Im letzten Jahr war der 30-Jährige an den Weltmeisterschaften auf Hawaii Zweiter geworden. Mit einer radikalen Ernährungsumstellung und dem Verzicht auf Kohlenhydrate wollte er das fehlende Prozent herauskitzeln und in diesem Jahr der beste Langdistanz-Triathlet der Welt werden. Jetzt muss er zunächst einmal ein normales Verhältnis zu seinem Körper zurückgewinnen.

Der Kanadier sagte im Ziel: «Um ganz ehrlich zu sein, habe ich eine leichte Essstörung entwickelt. Ich war besessen davon, dünn und leicht zu werden.»

Sanders ist ein Getriebener, der seinen Sport mit einer Konsequenz betreibt, die auf Aussenstehende abschreckend wirken mag. Aber seine Ernährungskapaden sind kein Einzelfall, sondern im Hochleistungssport Alltag. Betroffen sind nicht nur Skispringer, Jockeys oder Gymnastinnen. Sondern gerade auch Ausdauersportler. Der deutsche Triathlet Gregor Buchholz, der seine Profikarriere Ende 2016 beendete, nahm die Beichte von Sanders zum Anlass, von einem regelrechten Schlankheitswahn unter seinen Kollegen zu berichten. Buchholz sagte in einem von ihm selbst publizierten Podcast: «Innerhalb des Nationalkaders hat keiner ein normales Verhältnis zum Essen, zu seinem Gewicht, seinem Aussehen. Ganz ehrlich, keiner. Hatte ich auch nicht.»

Das Dilemma lautet: Wer schnell sein will, muss leicht sein. Ein Ausdauersportler schafft es nur an die Spitze, wenn er sehr wenig Kör-

perfett mit sich herumträgt. Aber Athleten, die das optimale Gewicht genau treffen wollen, scheitern reihenweise, wie der Psychiater und Neurologe Malte Claussen feststellt. Claussen, der an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich eine Sprechstunde für Sportler leitet, beschreibt einen typischen Prozess gestörten Essverhaltens: Es beginnt oft mit gesunden Diäten. Diese entwickeln sich zu restriktivem Fasten. Manche Sportler versuchen abzunehmen, indem sie in die Sauna gehen oder auch in der Hitze Trainingsanzüge tragen. Häufig kommen der Konsum von Abführmitteln, Diuretika oder Diätpillen hinzu sowie zwanghaftes Sporttreiben, um das Gewicht zu halten – selbst bei Verletzungen. Am Ende der Entwicklung steht dann eine klinisch manifeste Essstörung: Magersucht oder Bulimie.

«Ich kenne sogar Magersüchtige»

Kein einziger Profi-Ausdauersportler bleibt in seiner Karriere von der Versuchung verschont, durch Gewichtsreduktion auf einen Schlag besser zu werden. Der Schweizer Radprofi Mathias Frank, 2015 Achter an der Tour de France, berichtet anschaulich davon. Am Berg zähle, wie viel Watt pro Kilogramm Körpergewicht ein Fahrer treten könne, sagt Frank. Wenn das Training ausgereizt sei, schraubten viele Fahrer am Gewicht. «Das ist definitiv ein Trend», sagt Frank. Er selbst setze sich das Ziel, zum Saisonhöhepunkt drei Kilogramm leichter zu sein als im Winter, was ihm bisher stets gut gelungen sei. Hier ein Dessert weniger, dort ein Glas Wasser statt eines anderen Getränks. Aber nicht alle haben sich so gut im Griff. Frank sagt: «Abnehmen ist eine Gratwanderung. Ich kenne Fahrer, die sich an der Grenze zum Ungesunden bewegen. Ich kenne sogar Magersüchtige.»

Während der dreiwöchigen Etappenrennen wie der Tour de France verlieren die ohnehin schwächlichen Fahrer noch mehr an Gewicht, denn wer bis zu 8000 Kalorien pro Tag verbrennt, kann das kaum ersetzen. Auch um diesem Effekt entgegenzuwirken, erhielten Radprofis bis vor wenigen Jahren oft intra-

Zur Essstörung



45 Prozent der Hochleistungssportlerinnen ein gestörtes Essverhalten auf (siehe Zweittext). Bei Männern beträgt der Anteil bis zu 19 Prozent. Sportler sind besonders körperfixiert - und besonders empfänglich für heikle Ernährungsexperimente wie die Low-Carb-Diät, der zuletzt zum Beispiel laut eigener Aussage der Triathlet Sanders verfiel.

Aus zwei Gründen ist Untergewicht bei Sportlern besonders tückisch. Erstens: Magersucht ist bei ihnen oft nicht erkennbar. Selbst ein 100 Kilogramm schwerer Kraftsportler kann seinen Körperfettanteil zu stark reduzieren. Das fällt wegen seiner Muskelberge nicht auf, bis er irgendwann zusammenbricht. Zweitens: Viele Sportler erzielen trotz einem zu tiefen Körpergewicht Höchstleistungen, manchmal über Jahre hinweg. Die wirklichen Schäden treten erst nach der Karriere auf. Bei Frauen, deren Menstruationszyklus gestört ist, reduziert sich zum Beispiel - wie auch bei Männern - die Knochendichte. Damit ist die Gefahr gross, später an Osteoporose zu leiden.

Thomas Wessinghage, ein prominenter deutscher Mediziner, sieht einen dringenden Handlungsbedarf. Der 66-Jährige ist alles andere als ein Leistungssport-Skeptiker: Er selbst lief 1980 die 1500 Meter in 3:31,58 Minuten. Das ist heute, 38 Jahre später, immer noch deutscher Rekord. Wessinghage, mittlerweile Ärztlicher Direktor von drei Kliniken im bayrischen Bad Wiessee, war vor kurzem schockiert, als er an den Europameisterschaften in Berlin den Marathonlauf der Frauen beobachtete. Er schätzt, dass 70 Prozent der Teilnehmerinnen zu leicht waren. Wessinghage warnt vor allem vor dem Langzeitrisko Osteoporose. Ausserdem sei bei untergewichtigen Läuferinnen der Bewegungsapparat verletzlich, das Risiko von Stressfrakturen nehme zu. Ganz abgesehen von der Suchtproblematik.

Wessinghage fordert, Sportler stärker vor sich selbst und ihrem ehrgeizigen Umfeld zu schützen. «Es ist zu überlegen, eine Body-Mass-Index-Untergrenze einzuführen», sagt er. Wer zu leicht ist, dürfe nicht starten. Sein Zürcher Arztkollege Claussen schliesst sich dem Vorschlag an. Er präzisiert, dass ein Grenzwert von 18,5 für Frauen und 19,5 für Männer nicht unterschritten werden sollte.

Der BMI ist das Körpergewicht, dividiert durch die Grösse im Quadrat. Nähme man ihn tatsächlich zum Massstab, um Athleten zu sperren, wäre die Karriere von Konstanze Klosterhalfen in Gefahr. Die 21-Jährige gilt als grösstes Laftalent der letzten Jahre in Deutschland. 2017 verbesserte sie den deutschen Rekord über 3000 Meter auf 8:29,89 Minuten. Klosterhalfen wiegt bei einer Körpergrösse von 1,74 Metern laut offiziellen Angaben 50 Kilogramm. Das entspricht einem BMI von nur 16,5.

Ihr Vereins- und Bundestrainer Sebastian Weiss hält das für ausreichend. «Sie hat eine genetische Veranlagung, sehr dünn zu sein», sagt er. «Ihre Mutter ist ebenfalls zierlich. Regelmässige Checks bestätigen uns, dass bei Konstanze alles in Ordnung ist. Ich baue meine Athleten behutsam und langfristig auf. Das gilt gerade auch für sie.»

Klosterhalfen mag eine genetische Ausnahmeerscheinung sein - doch was passiert, wenn ihr Konkurrentinnen nacheifern, liegt auf der Hand. Der ohnehin vorhandene Druck,

Gefährliche Vorbilder



Der vierfache Tour-de-France-Sieger **Chris Froome** steigerte sich erst spät zum Siegfahrer an grossen Rundfahrten. Diese Entwicklung ging mit einem deutlichen Gewichtsverlust einher.



Ironman-Vizeweltmeister **Lionel Sanders** reduzierte die Aufnahme von Kohlenhydraten drastisch. Nach einem Rennen im August bekannte er, eine leichte Essstörung entwickelt zu haben.



Die Läuferin **Konstanze Klosterhalfen** hat ein enormes Potenzial. Ihr tiefes Gewicht löst Debatten aus. Trainer Sebastian Weiss sagt: «Sie hat eine genetische Veranlagung, sehr dünn zu sein.»

abzunehmen, wird noch grösser. Klosterhalfen ist ein gefährliches Vorbild. Wie die besten Fahrer im Radsport.

Bundestrainer Weiss betont, dass er und seine Kollegen genau auf das Gewicht aller Kaderathleten achten. «Das ist für uns ein sehr wichtiges Thema», sagt er. «Im Leistungssport geht es darum, körperliche Grenzen auszutesten, aber nicht um jeden Preis. Es gibt auch ein Leben nach der Karriere.» Eine BMI-Untergrenze lehnt er ab, sinnvoller sei eine Einzelfallbetrachtung anhand verschiedener Parameter. «Das Körpergewicht ist sehr individuell.»

«Das Leben ist grösser als der Sport»

Gesundheitliche Probleme treten bereits viel früher auf als bei einem BMI auf dem extrem tiefen Niveau von Klosterhalfen. Und nicht immer muss eine Essstörung die Ursache dafür sein. Davon berichtet die Schweizer Triathletin Sabrina Stadelmann, die nach zahlreichen Altersklasse-Siegen seit diesem Jahr bei den Profis startet. Die Stärke der 27-Jährigen ist das Laufen, wo ihr Stil ein wenig an jenen der Olympiasiegerin Nicola Spirig erinnert. Ihr grösstes Potenzial hat sie auf langen Strecken.

Stadelmann ist 50 Kilogramm schwer und 1,66 Meter gross, was einem BMI von 18,1 entspricht. Gemäss Claussen wäre auch das zu wenig. Die Triathletin leidet an Zöliakie, weshalb sie schon immer sehr dünn war. Anfang 2017 entschied sie mit ihrem Trainer Joseph Spindler, die im Trend liegende High-Fat-Low-Carb-Ernährung auszuprobieren: Durch den Verzicht auf Kohlenhydrate wollte sie den Fettstoffwechsel trainieren und hoffte, so eine passende Antwort auf die Glutenunverträglichkeit zu finden.

Doch die Diät ging zulasten der Gesundheit. Oft blieb die Monatsblutung aus, was unter anderem eine Folge des tiefen Gewichts ist. «Im ersten Moment freut man sich über so etwas», sagt die ehrgeizige Athletin. «Man kann jederzeit hart trainieren und an Wettkämpfen teilnehmen.» Aber der Körper rebellierte immer häufiger: Stadelmann erkrankte an einer Gürtelrose, oder sie hatte grosse Mühe, ihre Trainingsleistungen abzurufen.

Im Juni beendete die Schweizerin das Heimrennen über die halbe Ironman-Distanz in Rapperswil auf einem enttäuschenden zehnten Platz. Noch im Ziel stellte Stadelmanns Trainer Spindler fest: «Du bist zu dünn.» Das Duo beschloss, das verhängnisvolle Low-Carb-Regime sofort zu beenden. In den folgenden drei Monaten blieb Stadelmann verletzungsfrei. Sie konnte so gut trainieren wie noch nie - und erreichte prompt im indonesischen Bintan ihre erste Podiumsplatzierung auf der halben Ironman-Distanz bei den Profis. Stadelmann sagt: «Seit ich wieder Kohlenhydrate esse, fühle ich mich besser.»

Die Triathletin hat rechtzeitig die Kurve gekriegt. Weil ihr Trainer sie genau beobachtete, vor allem aber auch, weil sie selbst in sich hineinhorchte. Damit kann sie für andere Athleten zum Vorbild werden, zumal sie die Offenheit besitzt, über heikle Begleiterscheinungen des Leistungssports zu sprechen. Stadelmann betont, wie wichtig es sei, Warnsignale ernst zu nehmen: «Wenn der Körper Zeichen gibt, dass es nicht mehr geht, muss man reagieren. Gesund zu sein, ist mehr wert als jeder Erfolg. Das Leben ist grösser als der Sport.»

venös Glucose. Aber im Zuge des Antidopingkampfes sind Mannschaften von der Praxis abgerückt: Sie verzichten heute kategorisch auf den Einsatz von Spritzen. Wegen der gemeinsamen «no-needle policy» verschärft sich das Gewichtsproblem.

Die grössten Stars der Szene werden immer dünner. Laut dem Zürcher Psychiater Claussen haben die besten Tour-de-France-Fahrer immer wieder Körperfettanteile unterhalb der Schwelle von fünf Prozent, die bei Medizinern als kritisch gilt.

Für Ausnahmehathleten mag das aufgehen, aber sie sind gefährliche Vorbilder. Mitte September tauchte in Claussens Sprechstunde ein 19-jähriger Schweizer Velofahrer auf, der eine Profikarriere anstrebt. Der junge Mann war acht Kilogramm unter seinem Mindestgewicht. Claussen musste ihn in die Notaufnahme des Zürcher Unispitals schicken.

Auch dieser Nachwuchsfahrer hatte zu nächst festgestellt, dass er schneller wurde,

Mitte September tauchte in Claussens Sprechstunde ein Velofahrer auf. Er war acht Kilogramm unter seinem Mindestgewicht.

als er abnahm. Er erzählte Kollegen voller Begeisterung von dem Effekt. Aber plötzlich geriet er in eine Abwärtsspirale, die er nicht mehr stoppen konnte. Derzeit ist er nicht mehr in der Lage, Rad zu fahren.

Claussen sagt: «Essstörungen sind für Athleten im modernen Hochleistungssport mindestens eine so grosse Gefahr wie Doping.» Die Folgen sind nicht weniger verheerend, aber die Zahl der Betroffenen dürfte grösser sein. Laut einer Studie aus dem Jahr 2013 weisen international disziplinübergreifend bis zu

gewicht. Eine Reduzierung des Trainings könne notwendig sein. Und am bemerkenswertesten: «Athleten mit Magersucht oder Bulimie sind von Wettkämpfen auszuschliessen.»

Doch die meisten Einzelsportverbände scheuen sich vor derartigen Massnahmen. Auch das IOK selbst hat den Empfehlungen aus dem Jahr 2005 bis heute keine konkrete Politik folgen lassen. Ein wesentlicher Grund für die Zurückhaltung liegt auf der Hand: Die Verbände und das IOK fürchten Negativschlagzeilen. Jeder ausgeschlossene Sportler zöge Aufmerksamkeit auf sich. Er würde der Öffentlichkeit überhaupt erst bewusst

machen, dass Athleten häufig unter einem gestörten Essverhalten leiden oder zu wenig Körperfett besitzen. Nach jahrelangen Bemühungen im Kampf gegen Doping haben die Verantwortlichen kein Interesse, ein weiteres Minenfeld zu betreten.

Stattdessen wird das Problem weitgehend ignoriert - trotz alarmierenden Zahlen. Die norwegische Sportwissenschaftlerin Solfrid Bratland-Sanda führte 2013 in einer Metastudie Befragungen aus verschiedenen Ländern zusammen. Sie kam zum Schluss, dass international disziplinübergreifend bis zu 45 Prozent der Hochleistungssportlerinnen ein gestörtes

Essverhalten aufweisen. Bei den Männern betrage der Anteil bis zu 19 Prozent.

Der Psychiater und Neurologe Malte Claussen schätzt, das Männer in Wirklichkeit noch häufiger betroffen sind. Denn oft werde eine Diagnostik verwendet, die für Frauen entwickelt wurde. Beispielsweise zielten Fragebögen auf spezifische Probleme von Athletinnen ab.

Magersüchtige männliche Sportler sind fast ein Tabu - trotz tragischen Fällen in der Vergangenheit. Dem deutschen Ruderer Bahne Rabe gelang es nach seiner entbehrungsreichen Karriere beispielsweise nicht, ein normales Verhältnis zu seinem

Körper zurückzugewinnen. Er hungerte sich im Jahr 2001 zu Tode. Rabe starb als 37-jähriger Magersüchtiger an den Folgen einer Lungenentzündung.

Um die Jahrtausendwende berichteten mehrere Skispringer von Essstörungen, darunter der Deutsche Martin Schmitt und der Schweizer Stephan Zünd. Der Internationale Skiverband FIS reagierte seinerzeit, indem er die Skilänge vom Body-Mass-Index abhängig machte. Diese Massnahme ist bis heute eine grosse Ausnahme geblieben, obwohl der Handlungsbedarf auch in anderen Sportarten immer evidenter wird. *Sebastian Bräuer*

Angst vor neuem Minenfeld

Seit Jahren ist dem Internationalen Olympischen Komitee (IOK) bewusst, dass viele Leistungssportler zu leicht sind und schwere gesundheitliche Schäden riskieren. In ungewohnt klarer Sprache warnte das IOK bereits im November 2005 vor den Folgen des um sich greifenden Schlankheitswahns. Das damals publizierte «Consensus Statement» enthielt mehrere Forderungen: Ernährungsspezialisten, Psychologen und Sportmediziner müssten eng zusammenarbeiten, um den Athleten zu helfen. Trainer sollten betonen, dass Leistungen stärker von der Gesundheit abhängen als vom Körper-

Warum Sportverbände das Problem ignorieren