

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einleitung.....</b>	<b>11</b>
1.1 Problemaufriss und Fragestellung .....	12
<b>2 Das Schlankheitsideal aus historischer und aktueller Sicht .....</b>	<b>13</b>
2.1 Das weibliche Körperbild in den verschiedenen Epochen.....	13
2.2 Wandel der medizinischen Maßstäbe.....	15
2.3 Wandel des Idealbildes.....	16
2.4 '90-60-90' – Pathologie der 'Idealmaße' .....	19
<b>3 Schönheitskult und Schlankheitswahn .....</b>	<b>23</b>
3.1 Der Körper als Statussymbol.....	23
3.1.1 'Dünnsein' als Schlüssel zum Erfolg.....	24
3.1.2 'Dicksein' als sozialer Makel .....	24
3.1.3 Kulturkomparatistische Perspektiven: Andere Völker – andere Sitten .....	26
3.1.4 Der besondere Druck für das weibliche Geschlecht.....	26
3.2 Körperbild und Attraktivität.....	27
3.2.1 Die wachsende Bedeutung von Attraktivität in Industriegesellschaften ....	27
3.2.2 Exemplarisches Statement: Ansichten einer 'öffentlichen Person' .....	29
3.3 Unsere Konsumkultur – Die Bedeutung der kommerziellen Zwänge .....	30
3.4 Der Stellenwert von Sport und Fitness in unserer Gesellschaft .....	31
3.5 Models – 'Vorbilder ohne Maß' .....	32
3.6 Frauenzeitschriften – Das Bild der Frau.....	35
3.6.1 Die 'falsche Realität' in den Zeitschriften .....	36
3.6.2 Das Thema 'Abnehmen' als Kassenschlager.....	37
3.6.3 Ideal und Realität – das Dilemma der Selbstakzeptanz.....	38
3.6.4 Stars und ihr Kampf um die Traumfigur .....	40
<b>4 Diäten als 'Einstiegsdroge'.....</b>	<b>45</b>
4.1 Verbreitung von Diäten .....	45
4.2 Die Diätfalle – Im Teufelskreis der Abmagerungskuren .....	46
4.3 Ein Experiment zu Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten.....	47
4.4 Körperliche Risiken bei Diäten .....	48
<b>5 Essstörungen – Ein allgemeiner Überblick über Anorexie und Bulimie .....</b>	<b>51</b>
5.1 Anorexia nervosa (Magersucht) .....	51

5.1.1	Entwicklungsgeschichte.....	51
5.1.2	Bezeichnung und Definition .....	52
5.1.3	Diagnosekriterien.....	53
5.1.4	Körperschemastörung und Körpergefühl.....	54
5.1.5	Krankheitsbedingte Folgeerscheinungen .....	55
5.1.6	Magersüchtige und ihre Beziehung zum Essen .....	56
5.1.7	Häufigkeit und Verbreitung: Die Pubertät als kritische Zeit .....	57
5.1.8	Heilungschancen .....	58
5.1.9	Sterblichkeitsrate .....	59
5.2	Die Thematisierung von Essstörungen in der Öffentlichkeit .....	60
5.2.1	Provokation – der richtige Weg zur Aufklärung?.....	61
5.2.2	Untergewicht – verbreitet wie verarmlost .....	62
5.3	Bulimia nervosa (Ess-Brechsucht) .....	63
5.3.1	Entwicklungsgeschichte.....	63
5.3.2	Bezeichnung und Definition .....	64
5.3.3	Diagnosekriterien.....	64
5.3.4	Krankheitsbedingte Folgeerscheinungen .....	65
5.3.5	Ess-Brech-Süchtige und ihre Beziehung zum Essen .....	66
5.3.6	Häufigkeit und Verbreitung .....	67
5.3.7	Heilungschancen.....	68
5.4	Ein gestörtes Essverhalten.....	68
6	<b>Gesellschaftlich bedingte Einflussfaktoren auf Essstörungen .....</b>	71
6.1	Das Körperideal unserer Gesellschaft .....	71
6.2	Die Wirksamkeit der Medien .....	72
6.3	Die Frau im Rollen-Spagat.....	75
6.4	Essstörungen als Lifestyle: Die Pro-Ana-Szene.....	76
7	<b>Eine sportbezogene Essstörung: Die Anorexia athletica.....</b>	81
7.1	Untersuchungen (zwischen Sportlern und Nicht-Sportlern) .....	81
7.2	Bezeichnung und Definition der Anorexia athletica .....	82
7.3	Unterschiede zur Anorexia nervosa .....	84
7.4	Zusammenhänge zwischen Essstörungen und Sport.....	85
7.5	Übergang von exzessivem Sporttreiben zur Anorexia nervosa.....	85
7.6	Gemeinsamkeiten mit der Anorexia nervosa .....	89
7.7	Symptomatik bei der Anorexia athletica .....	90

7.7.1	Erste körperliche Veränderungen .....	90
7.7.2	Verhaltensauffälligkeiten und -veränderungen.....	91
7.8	Sportförderung im Jugendalter.....	92
7.8.1	Körperliche Entwicklung und Leistungssport .....	92
7.8.2	Belastungen für die psychische Gesundheit von Leistungssportlern.....	93
7.9	Der Stellenwert einer ausgewogenen Ernährung im Sport .....	94
7.9.1	Bedeutung und Konsequenzen einer Mangelernährung für Sportler.....	94
7.9.2	Ein gesundes Verhältnis zwischen Belastung und Energiebedarf.....	95
7.10	Körperliche Komplikationen und mögliche Folgeschäden .....	96
7.10.1	Auswirkungen auf den Hormonhaushalt .....	96
7.10.2	Auswirkungen auf die Menstruation.....	97
7.10.3	Auswirkungen auf den Knochenstoffwechsel (mit Fallbeispiel).....	98
7.11	Prävention einer Anorexia athletica .....	99
<b>8</b>	<b>Entstehungsfaktoren einer Anorexia athletica.....</b>	<b>101</b>
8.1	Anforderungsprofile im Hochleistungssport .....	101
8.2	Gewichtsreduktion als sportartspezifische Notwendigkeit .....	103
8.3	Prävalenz der Essstörungen in den ästhetischen Sportarten.....	104
8.4	Die Rolle des Trainers (mit Fallbeispielen) .....	105
8.5	Die überzogene Kultivierung des Schlankheitsideals im Sport .....	107
8.6	Druckaufbau seitens der Medien.....	108
<b>9</b>	<b>Thematisierung von Anorexia athletica in der Öffentlichkeit.....</b>	<b>109</b>
9.1	Problematisierung eines heiklen Themas im Leistungssport .....	109
9.2	Änderungen der Wettkampfbedingungen als Vorbeugung? .....	110
<b>10</b>	<b>Schlussbetrachtung: Der leichtfertige Umgang mit einer ernstzunehmenden Bedrohung .....</b>	<b>111</b>
<b>Quellenverzeichnis.....</b>		<b>113</b>
<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>		<b>119</b>
<b>Tabellenverzeichnis .....</b>		<b>120</b>
<b>Anhang A.....</b>		<b>121</b>
<b>Anhang B .....</b>		<b>124</b>