

1. ASVÖ Frauensport Seminar „Medizin und Gesundheit im Frauen-Spitzensport“

Am 29. und 30.10.2004 fand das erste ASVÖ Frauensportseminar mit dem Untertitel „Medizin und Gesundheit im Frauen-Spitzensport“ im Bundessportheim Obertraun statt. Zielgruppe dieser Veranstaltung waren Athletinnen, die eine Sportart wettkampfmäßig betreiben und deren (männliche und weibliche) BetreuerInnen bzw. auch Sportfunktionäre, die mit diesen Personengruppen arbeiten. Obwohl die Veranstaltung am Beginn eines verlängerten Wochenendes stattfand und es, wie immer, schwierig ist, Einladungen über diverse Verteiler wirklich bis an den Endverbraucher heranzubringen, fand sich ein Grüppchen Interessierter aus verschiedensten Sportarten wie Rhythmische Sportgymnastik, Judo, Tae Kwon Do und verwandte Kampfsportarten, Sportschießen, Mountainbike, Volleyball, Leichtathletik, Inline Skaten und Naturbahnrodeln ein.

Die Veranstalter DI Gabi Schachinger, Birgit Schielin und Dr. Andrea Podolsky hatten sich bemüht, für den Frauensport relevante Themen durch dafür kompetente Ärzte und Therapeuten behandeln zu lassen.

Frau DDr. Eveline Ledl-Kurkowski, Sportärztin an der sportärztlichen Untersuchungsstelle des LKH Salzburg, referierte über des Thema Ernährung. In einem allgemeinen Überblick wies sie auf die Bedeutung einer ausgeglichen bilanzierten, vollwertige Sporternährung mit ausgewogener Zusammensetzung von Nährstoffen, Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen sowie ausreichender Flüssigkeitszufuhr hin. Das richtige Verhältnis von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten (50-60%/10-15%/25-30%) ist besonders für den Athleten wichtig. In der Praxis sind oft sowohl Fettanteil als auch Eiweißanteil höher als empfohlen, Kohlenhydrate werden oft in hoch gereinigter Form, also in Form von weißem Mehl und Zucker, statt als Nahrungsmittel mit geringerem glykämischen Index wie Obst, Gemüse, vollwertigen Getreideprodukten und Hülsenfrüchten aufgenommen. Das führt einerseits zu unbeabsichtigter übermäßiger Energieaufnahme bei ungenügender Zufuhr von wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen, als auch zum Entstehen von Insulinspitzen nach Nahrungsaufnahme, die wiederum einen anschließenden raschen Abfall des Blutzuckers herbeiführen, was als „Hungerast“ bekannt ist.

Gründe für derartige Fehler sind meist einerseits Informationsmangel – also die Umsetzung der Empfehlungen, die sehr theoretisch sind, in tatsächliche Mahlzeiten - andererseits die mangelnde Bereitschaft, alte Ernährungsgewohnheiten aufzugeben und sich mit richtiger Ernährung auseinander zu setzen. Expertenrat durch Ernährungswissenschaftler und DiätassistentInnen und, bei jugendlichen AthletInnen, Mitarbeit vonseiten der Eltern wäre dafür notwendig. Eine rege Diskussion legte offen, dass besonders in Sportarten, bei denen Körpergewicht und schlank sein eine Rolle spielt, teilweise eklatant falsches Ernährungsverhalten üblich ist. Statt fachlichen Rat einzuholen, wie mit vielseitiger und gesunder Ernährung die notwendige Energie, sowie Mineralstoffe und Vitamine ausreichend zugeführt werden können, ernähren sich die AthletInnen aus Angst vor Gewichtszunahme extrem einseitig und unterkalorisch und gleichen die so entstehenden Defizite heimlich mit diversen Süßigkeiten aus. Bekanntermaßen führt derartiges Verhalten nicht selten zu Essverhaltensstörungen, wie Anorexie, Bulimie oder ähnlichem. Obgleich Ernährungsberatung vordergründig an den finanziellen Mitteln scheitert, ist es durchaus üblich, viel Geld in Nahrungssupplemente zu investieren. Diesen traut man in weit größerem Ausmaß zu, den Bedarf an notwendigen Nähr- und Mineralstoffen sowie Vitaminen decken zu können ohne dick zu machen, wie dies von diversen Gurus suggeriert wird. Entsprechende Information von ärztlicher und sportmedizinischer Seite wäre hier notwendig.

Dr. Alois Kogler, Sportpsychologe und Verhaltenspsychologe, der unter anderem am Institut für Sportwissenschaften an der Universität Graz tätig ist und sich seit Jahren intensiv mit Essverhaltensstörungen bei Athleten auseinandersetzt, brachte den zweiten Beitrag mit dem Thema „Essverhalten und Leistungssport“. Anorexie (Magersucht), Bulimie (Eß-Brechsucht), Binge Eating (anfallsweises Essen großer Mengen in kurzer Zeit) und Adipositas (Fettsucht)

sind die derzeit definierten Essverhaltensstörungen, von denen vor allem die ersten zwei auch unter AthletInnen nicht selten sind. Eindrucksvoll demonstrierte er anhand eines Beispiels, wie das Gefühl schlank zu sein und auf Nahrung verzichten zu können vorerst zu einem Hochgefühl und dem Gefühl der Kontrolle über sich selbst führt. Auch sportliche Erfolge stellen sich anfangs oft ein. Dies ist bei manchen Athleten der Anfang einer Essverhaltensstörung, Anorexia athletica, die in einigen, auch prominenten Fällen, im Lauf der Zeit zu einer tödlichen Erkrankung wurde.

Ob sich die Anorexia athletica tatsächlich von der Anorexia nervosa abgrenzen lässt, und mit Ende des sportlichen Karriere beendet ist, wird in Fachkreisen unterschiedlich diskutiert. Jedenfalls gibt es Persönlichkeitsmerkmale, die mit einer erhöhten Anfälligkeit für Essverhaltensstörungen einhergehen, wie z.B. niedriges Selbstwertgefühl, hoher Ehrgeiz, Identitätssuche, gestörte Körperwahrnehmung, Selbstzweifel und gestörte Kommunikationsfähigkeiten. Auslöser für die Erkrankung sind unter anderem hoher Erfolgsdruck, besonders in Sportarten, bei denen Gewicht eine besondere Rolle spielt (rhythmische Sportgymnastik, Gerätturnen, Langstreckenlauf, Schispringen,...), Notwendigkeit „Gewicht zu machen“, manchmal auch scheinbar nebensächliche Bemerkungen von Angehörigen, Trainern oder Kollegen. Man schätzt, dass etwa 20% der AthletInnen (Frauen deutlich häufiger als Männer) irgendwann von Essverhaltensstörungen betroffen sind, die bei Frauen oft auch als Teil der „Female Triad“ mit Amenorrhoe (Ausbleiben der Monatsblutung) und Osteoporose (Knochenschwund) vergesellschaftet ist.

Während Bulimie meist über viele Jahre oder überhaupt unentdeckt bleibt, werden anorektische AthletInnen irgendwann auffällig. Abnehmende sportliche Leistungen, besonders niedriges Körpergewicht ($BMI < 17 \text{ kg/m}^2$), mangelnde Anteilnahme, jedoch oft äußerste Umtriebigkeit, wie nächtliches Training und Hyperaktivität sind die Kennzeichen. Wird ein Athlet in dieser Richtung verdächtig, ist es wichtig, ihn oder sie vorsichtig darauf anzusprechen. Durch richtige Gesprächstechniken, wie „Ich habe beobachtet dass...“ oder „Mein Eindruck ist...“ „...was hat es damit auf sich?“ signalisiert man der Athletin, dass man bereit ist, zu helfen. In den meisten Fällen ist es in weiterer Folge jedoch wichtig, Experten (Psychotherapeuten) hinzuzuziehen.

Univ.Do. Dr. Othmar Spitzer, niedergelassener Gynäkologe in Salzburg, gab einen umfassenden Überblick über die „Hormonellen Veränderungen bei sporttreibenden Frauen“. Nachdem er in sehr anschaulicher und verständlicher Form die physiologischen Grundzüge des weiblichen Zyklus dargestellt hatte, ging er ausführlich auf das Thema „Pille“ ein. Nur diese garantiert bei entsprechender Einnahme eine gute empfängnisverhütenden Wirkung und wirkt nebenbei auch Zyklus regulierend und Knochen aufbauend. Inwieweit sie sich auf die sportliche Leistungsfähigkeit auswirkt, ist derzeit unklar. Angesprochen auf die häufigen Nebenwirkungen, wie nicht selten beobachtete inakzeptable Gewichtszunahmen bei Athletinnen nach Pilleneinnahme, zeigten sich völlig unterschiedliche Erfahrungen von anwesenden Trainern, Athletinnen und Vortragendem. Doz. Spitzer, der hauptsächlich die positiven Wirkungen der Pilleneinnahme hervorstrich, bewertete die Nebenwirkungen bei einem Großteil der Patientinnen als vernachlässigbar, wenn lange genug nach dem verträglichsten Präparat für die Einzelne gesucht wird. Das Publikum berichtete von eklatanten Gewichtszunahmen von 2- 10 kg und darüber, dass daher für viele die Pilleneinnahme inakzeptabel sei. Letztendlich wurde zusammengefasst, dass es für die Knochengesundheit notwendig ist, zumindest alle 2 – 3 Monate eine Regelblutung zu bekommen. Andernfalls sollte behandelt werden. Weiters wurde hervorgestrichen, dass auch bei selten eintretender Regel nach Geschlechtsverkehr das Eintreten einer Schwangerschaft nicht ausgeschlossen werden kann und daher die Pille als einzig sichere Empfängnisverhütung zu empfehlen ist. Alternative Empfängnisverhütungsmethoden haben nicht die gleiche empfängnisverhütende Wirkung. Besonders bei Athletinnen mit sehr niedrigem Körpergewicht und Amenorrhoe muss auf die Knochengesundheit geachtet werden und gelegentliche Knochendichtemessungen werden empfohlen.

Last but not least referierte Dr. Georg Fritsch, Allgemeinarzt, Sportarzt und Manualmediziner aus Schladming über den weiblichen Bewegungsapparat. Er brachte Beispiele von Frauen verschiedenen Alters, denen gemeinsam war, dass Sie an sportlicher Betätigung nicht sehr interessiert waren. Dementsprechend war die Rumpfmuskulatur überall eher schwach ausgebildet und führte so, je nach Tätigkeitsprofil zu Problemen im Bereich des Bewegungsapparates – sei es durch Muskelverspannungen oder Fehlbelastungen durch asymmetrische Beanspruchung beim Tragen eines Kindes oder Beginn einer ungewohnten sportlichen Betätigung. Erst im höheren Alter spielen auch Arthrosen, also Gelenkabhnutzung, eine wichtige Rolle. Diskutiert wurde der Stellenwert des Dehnens. Während vor einer sportlichen Belastung dehnen nur dann sinnvoll ist, wenn die Muskulatur danach wieder aktiviert wird, bevor die sportliche Belastung beginnt, ist das Dehnen etwa 30 min nach Belastung als durchaus sinnvolle Maßnahme zur Verminderung des Muskeltonus empfehlenswert.

Dieses Seminar war die erste Veranstaltung der vom ASVÖ geleiteten Gruppe „Leistungssport“ im Rahmen der EWS. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen zeigten großes Interesse an den gebotenen Themen und machten dies durch rege Diskussion deutlich. Besonders bei den Themen Ernährung und Essverhaltensstörungen zeigte sich, wie wichtig gute und richtige Information durch Fachleute statt selbst ernannte Gurus wäre, vor allem auch im Nachwuchssport. Andererseits wurde auch klar, dass über verschiedene, frauenspezifische Themen derzeit gut wissenschaftlich belegtes Wissen noch sehr lückenhaft ist, da das Thema Frauensport nur eine kleine Gruppe Menschen betrifft und erst seit sehr kurzer Zeit auch etwas wissenschaftliches Interesse findet. EWS könnte hier eine wichtige Rolle in der Aufbereitung von vorhandener Information und dem Definieren von zu erforschenden Problemen zukommen.