



Wenn Sport zur Sucht wird

Bewegungsmuffel haben es schwer. Sie müssen sich immer wieder anhören, wie sehr sie ihrem Körper mit „Dauer-Couching“ schaden. Wer jetzt aber glaubt, dass alle, die Sport treiben, Lob ernten, der irrt gewaltig. Vor allem Sportsüchtige sollten sich mäßigen, denn die Folgen von zwanghaftem Training können im schlimmsten Fall lebensgefährliche Erkrankungen sein.

Tägliches Training mit einer durchschnittlichen Dauer von 30 bis 45 Minuten senkt – das zeigen unzählige Studien – das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alzheimer, Diabetes, Osteoporose oder auch Depressionen zu erkranken. Sport ist also grundsätzlich gesund, daran wird nicht gerüttelt! Wer allerdings übertreibt und nicht genug bekommen kann – das fängt bei täglich zwei Stunden und mehr an hartem Training an – riskiert Erkrankungen wie beispielsweise mikroskopisch kleine Risse im Herzmuskel. Üblicherweise verschwinden diese Risse nach einer Woche Erholung wieder, nach vielen Jahren intensiven Trainings können die Gewebeschäden aber zum ernsthaften Problem in Form von Herzrhythmusstörungen oder Herzmuskelentzündungen werden.

Sportärzte empfehlen daher allen, die ohne intensives Training nicht sein können, besonders gut auf ihren Körper zu achten und lieber eine Trainingspause einzulegen, als die Grenzen zu ignorieren, die der Körper aufzeigt. Auf jeden Fall sollte das Stoppsignal aufleuchten, bevor sich Alarmzeichen bemerkbar machen. Das ist der Fall, wenn vermehrt Beschwerden wie starke Atemnot, Brustschmerzen oder Schwindel auftreten, was erste Anzeichen für drohende Herz- oder Lungenprobleme sein können. Für Trainingssüchtige gilt aber, nicht nur auf einen kontrollierten Sportplan, regelmäßige ärztliche Kontrolle und körperliche Gesundheit zu achten, sondern vor allem auch auf das psychische Wohlbefinden. „Leider gibt es immer mehr Menschen, die sich nicht nur im Beruf, sondern auch in der Freizeit getrieben fühlen, Leistung zu bringen. Und davon muss es immer mehr und mehr sein. Nur noch Erfolge zählen, noch mehr Stunden, noch mehr Kilometer, noch mehr Höhe, noch mehr Intensität“, erzählt der ehemalige Leistungssportler, Unfallchirurg und Sportmediziner Dr. Christian Mahringer aus Gmunden. Er erlebt in seiner Praxis immer wieder, dass Menschen, die dem privaten oder beruflichen Erfolg hinterherlaufen, einen Ausgleich im Sport suchen. Und er bestätigt, dass Sport – genau wie der Konsum von zu viel Alkohol oder die Einnahme

von Drogen – zu einer echten Sucht führen kann. Schwer zu sagen ist allerdings, wann die Schwelle vom gesunden Hobby zur gefährlichen Abhängigkeit überschritten wird. „Das ist sehr individuell und hängt von vielen äußeren und körperlichen Faktoren ab“, sagt Mahringer.

Erste Warnzeichen sind:

- Probleme werden wegtrainiert. Anstatt darüber zu reden und Lösungen zu suchen, gehen die Betroffenen laufen, ins Fitnesscenter, Rad fahren oder rennen auf die Berge. Kurzfristig rücken die Probleme und Sorgen zwar in den Hintergrund, aber sie kommen nach dem Training zurück. Das Training wird daher immer länger, intensiver, herausfordernder.
- Körperliche Folgen werden ignoriert. Patienten, die aufgrund von Verletzungen oder Überbelastungen dringend eine Trainingspause verordnet bekommen, sind schwer vom Sport abzuhalten.
- Sport wird zunehmend wichtiger als Familie, Freunde und andere soziale Kontakte.
- Medizinische Checks werden abgelehnt.

Die Alarmglocken sollten schrillen, wenn einer oder mehrere der folgenden Punkte zutreffen:

- Tage ohne Sport sind unvorstellbar, Sport muss jeden Tag sein!
- Ohne Training kommt es zu körperlichen Entzugserscheinungen.
- Das Training wird auch bei Krankheit durchgezogen.
- Sport hat im Leben erste Priorität.
- Sport macht keinen Spaß mehr, das Training wird aber immer intensiver.

Menschen, die süchtig sind nach Sport und extremen sportlichen Herausforderungen, sind meist sehr einsam. „Viele Sportsüchtige leiden unter Depressionen, sehr oft zerbrechen Ehen, gehen Freundschaften und andere soziale Kontakte zugrunde“, bestätigt Dr. Mahringer. Dazu kommen aber auch noch andere Probleme. Kann die Leistung über das normale Training nicht mehr gesteigert werden, greifen schon lange nicht mehr nur Leistungssportler, sondern auch viele Freizeitsportler zum Doping.



„Ein Abfahrtsrennen auf der Streif ohne Sturz ist heute nicht mehr wirklich spannend. Sport muss leider immer schneller, attraktiver und gefährlicher werden. Damit steigt auch das Suchtpotenzial.“

Dr. Christian Mahringer, ehemaliger Leistungssportler, Unfallchirurg und Sportarzt in Gmunden



Foto: privat



Doping wird auch im Breitensport salonfähig Mahringer, selbst ehemaliger Spitzensportler, geht mit Bodybuilding hart ins Gericht: „So muskulöse Körper, wie man sie in manchen Fitnesscentern zu sehen kriegt, bekommt niemand durch normales Training, das ist unmöglich. Dazu braucht es immer Doping. Und die Mittel sind heute leicht zu kriegen.“ Aber nicht nur beim Krafttraining, auch bei anderen Sportarten wie Bergläufen oder Marathons sind, da ist sich Mahringer sicher, viele leistungssteigernde Präparate im Einsatz. Die Folgen sind auf Dauer fatal.





Negative Auswirkungen haben aber nicht nur Doping und übertriebener Ehrgeiz beim Sport. Auch Fehlbelastungen über einen längeren Zeitraum hinweg können zum ernsthaften gesundheitlichen Problem werden. Beispiele dafür sind das so genannte Läuferknie oder der Tennisarm. Probleme, die nicht plötzlich, sondern nach und nach entstehen. Es ist daher auf jeden Fall ratsam, Trainingspläne mit ausgebildeten Trainern und Ärzten zu erstellen und sich regelmäßig durchchecken zu lassen. Denn wer unkontrolliert und falsch trainiert, zu oft an sein Limit geht, seine Grenzen überschreitet und sich zu wenig Erholung gönnnt, überlastet den Organismus. Das kann neben Erschöpfung und Muskelschmerzen auch zu langfristigen Beeinträchtigungen der Gelenke, Bänder, Sehnen und Knochen führen. Und nicht zuletzt drohen eben, wie schon beschrieben, im schlimmsten Fall lebensgefährliche Herzrhythmusstörungen oder sogar Herzmuskelentzündungen.

Gesellschaftliche Zwänge und „Glückshormone“

Für Sportarzt Dr. Christian Mahringer sind das Phänomen der Sportsucht beziehungsweise der zunehmend exzessive Sport- und Bewegungsdrang ein gesellschaftliches Problem geworden. Es zähle vor allem der Leistungsgedanke, die Ellbogen-technik habe die Gemeinsamkeit verdrängt. Sport müsse heutzutage schneller, attraktiver und gefährlicher sein, um noch Spaß zu machen. Marathonläufer würden nichts mehr dabei finden, für Veranstaltungen auch in andere Kontinente zu jetten. Das Motto „Jeder gegen jeden, nur der Stärkste gewinnt“ hat sich schon lange gegen den olympischen Gedanken – dabei sein ist alles – durchgesetzt.

Aktuelle Forschungen belegen übrigens, dass nicht die beim Sport ausgeschütteten „Glückshormone“ Endorphin und Dopamin süchtig machen, sondern vielmehr die gesellschaftlichen Zwänge und Normen wie das vermeintliche Idealbild eines Six-Pack-Bauchs. Schätzungen von Sportwissenschaftern zufolge sind mehr als vier Prozent der Ausdauersportler suchtgefährdet, wobei exzessiver Bewegungsdrang am häufigsten in Verbindung mit Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie auftritt. Oftmals haben die Betroffenen eine so genannte Körperschemastörung, nehmen ihre Figur viel negativer wahr, als es der Realität entspricht. Während Frauen sich meist als zu dick empfinden, halten

Männer für nicht muskulös genug. Psychologen sprechen von einem abhängigen Verhalten, wenn es keine anderen Wege als den Sport mehr gibt, um Probleme zu bewältigen. Das Tückische daran: Sport löst keine Probleme!

Dr. Christian Mahringer und seine Kollegen raten keinesfalls von Bewegung und Sport ab, im Gegenteil. Regelmäßige, moderate Bewegung stärkt die Gesundheit und kann sogar das Leben verlängern. Die goldene Mitte ist es, die auch hier ratsam ist. Deshalb: Wenn beim Sport der Suchtfaktor ins Spiel kommt und jemand seinen zwanghaften Sport- und Bewegungsdrang zunehmend weniger im Griff hat, dann sollte der Betroffene lieber einmal zu viel professionelle Hilfe durch einen Sportpsychologen in Anspruch nehmen, als Körper und Gesundheit zu gefährden. ■

Mag. Conny Wernitznig



Doping – was ist das?

Laut Internationalem Olympischen Komitee (IOC) ist Doping die beabsichtigte oder unbeabsichtigte Verwendung von Substanzen aus verbotenen Wirkstoffgruppen. In der Regel sind das Pillen, Spritzen und Pülverchen, die in medizinischen Forschungslaboren entwickelt werden, um Krankheiten zu heilen. Viele dieser Medikamente stammen aus der Krebsforschung, andere sind zum Beispiel muskelaufbauende Medikamente für Patienten mit Muskelschwund oder Wachstumshormone für Zwergwüchsige. Im Sport werden diese verbotenen hochwirksamen Medikamente eingesetzt, um die Leistung zu steigern.

