

Ein gefährliches Dreieck

Autor(en): **Leonardi Sacino, Lorenza**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991748>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein gefährliches Dreieck

Leistungssport // Die «Female Athlete Triad» ist ein Syndrom, das durch ein gestörtes Essverhalten, Amenorrhoe und Osteoporose gekennzeichnet ist. Eine Studie zeigt, dass auch Schweizer Sportlerinnen davon betroffen sind; vor allem diejenigen, die Ausdauersportarten betreiben.

Lorenza Leonardi Sacino



Foto: kursiv

► Im Spitzensport wird viel über die Female Athlete Triad (FAT) diskutiert. Diese wurde vom American College of Sports Medicine als Symptomenkomplex erstmals 1992 erwähnt und besteht aus drei Komponenten: gestörtes Essverhalten, Ausbleiben der Monatsblutung (Amenorrhoe) und Osteoporose. Eine unzureichende Ernährung, ein Kaloriendefizit und Übertraining scheinen die auslösenden Faktoren zu sein. Das Phänomen beschränkt sich aber nicht nur auf den Spitzensport. Immer mehr Freizeit- und Amateursportlerinnen weisen Ess- oder Zyklusstörungen auf.

Zwischen Dezember 2000 und Mai 2001 wurde eine nationale Studie mit über 1000 Sportlerinnen durchgeführt, um die Situation der jungen Schweizer Spitzensportlerinnen zu erfassen. Fazit: Die Leistungssportlerinnen streben offensichtlich immer mehr nach dem Idealbild einer durchtrainierten Sportlerin mit möglichst wenig Körperfett.

Die drei Faktoren eines Syndroms

Die Ergebnisse der Studie wurden in der Ausgabe 4/05 der schweizerischen Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie» publiziert. Von den drei Komponenten der FAT kann die Amenorrhoe am einfachsten diagnostiziert werden. Ein gestörtes Essverhalten sei

sehr viel schwieriger zu entdecken, da die Athletinnen dies häufig verheimlichen. Die dritte Komponente der Triade, die Osteoporose ist die Folge einer gestörten Östrogensekretion sowie einer unzureichenden Ener-

Wissenswert

Die Symptome

- Untergewicht: BMI-Wert unter 18,5 kg/m² für Personen, die älter als 18 Jahre sind oder BMI-Wert unter der dritten altersentsprechenden BMI-Perzentile für Personen unter 18 Jahren.
- Zyklus: primäre oder sekundäre Amenorrhoe und Oligomenorrhoe.
 - Primäre Amenorrhoe: keine Menarche bis 16 Jahre.
 - Sekundäre Amenorrhoe: Ausbleiben der Menstruation während sechs Monaten bei einer vorher menstruierenden Frau.
 - Oligomenorrhoe: Zyklusdauer länger als 35 Tage und kürzer als 90 Tage.
- Ermüdungsfraktur: Knochenbruch ohne wesentliche äussere Einwirkungen oder Traumata; ein indirekter Hinweis auf das Vorliegen einer Osteoporose.

giezufuhr und einer mangelhaften oder fehlerhaften Ernährung. Die gesundheitlich irreversible Folge ist eine Entkalkung der Knochen. Osteoporose kann nur anhand einer Knochendichtemessung sicher diagnostiziert werden. Entsprechend schwierig war es, mögliche Defizite mittels eines Fragebogens zu erheben. Deshalb wurden erlittene Ermüdungsbrüche als Kriterium herbeigezogen.

700 Befragte aus 10 Sportarten

Die Studie enthielt 30 Fragen und umfasst folgende Bereiche: Alter, Grösse und Gewicht, Sportart und Trainingsbeginn, Trainingsumfang, allgemeine Krankheiten, Knochenbrüche, gynäkologische Krankengeschichte (Menarche, Menstruations-Zyklus, Hormoneinnahme usw.) und Ernährungsgewohnheiten.

Ausgewählt wurden Sportarten mit Ausdauercharakter oder Disziplinen, in denen ein tiefes Körpergewicht vorteilhaft ist wie Ballett, Kunstturnen, Eiskunsläufen, Rhythmische Sportgymnastik, Mittelstrecken-/Langstreckenlauf, Duathlon/Triathlon, Orientierungslauf, Langlauf, Schwimmen und Radfahren. Befragt wurden Sportlerinnen zwischen 12 und 25 Jahren. Der Grund lag darin, dass mit etwa 12 Jahren die Menarche einsetzt und mit 25 Jahren die maximale Knochendichte erreicht ist. In den Tabellen 1 und 2 werden die Angaben der 709 für die Umfrage berücksichtigten Fragebögen zusammengefasst.

Frühzeitig reagieren

Die Risikofaktoren-Konstellation einer Female Athlete Triad traf in der Studie auf 6,6 Prozent der 709 befragten Athletinnen zu. Diese Sportlerinnen weisen mehrere Symptome und somit eine hohe FAT-Gefährdung auf: hoher Trainingsumfang, tiefer BMI, grosse Gewichtsabnahme in den letzten zwei Jahren, späte Menarche, Zyklusstörungen und Ermüdungsfrakturen. Vor allem Sportarten mit Ausdauercharakter waren betroffen: Mittelstrecken- und Langstreckenläuferinnen (12,8 %), Duathlon/Triathlon (7,9 %) und Radfahren (9,9 %). Vorsicht ist aber generell am Platz, unabhängig von der Sportart. Wenn ein Risikofaktor auftritt, sollte unverzüglich das Vorhandensein weiterer Symptome abgeklärt werden, so dass die betroffene Sportlerin frühzeitig betreut werden kann. Um FAT vorzubeugen und die ersten Symptome zu erkennen, müssen die Athletinnen und ihre Bezugspersonen, also Eltern, Trainer, Verbandsvertreter usw. für diese Problematik sensibilisiert werden. //

Tabelle:

Sportartspezifische Häufigkeit bezüglich Untergewicht, Zyklusstörung und Ermüdungsbruch.

| | | Anzahl Athletinnen | in % vom Gesamtkollektiv |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------------|
| Kunstturnen (92 befragte Athletinnen) | Untergewicht | 4 | 4.3 |
| | Zyklusstörung | 12 | 13.0 |
| | Ermüdungsbruch | 4 | 4.3 |
| Eiskunslauf (68) | Untergewicht | 2 | 2.9 |
| | Zyklusstörung | 11 | 16.2 |
| | Ermüdungsbruch | 3 | 4.4 |
| Rhythmische Sportgymnastik (102) | Untergewicht | 13 | 12.7 |
| | Zyklusstörung | 14 | 13.7 |
| | Ermüdungsbruch | 6 | 5.9 |
| Mittel-/Langstreckenlauf (109) | Untergewicht | 20 | 18.3 |
| | Zyklusstörung | 31 | 28.4 |
| | Ermüdungsbruch | 6 | 5.5 |
| Duathlon / Triathlon (38) | Untergewicht | 3 | 7.9 |
| | Zyklusstörung | 13 | 34.2 |
| | Ermüdungsbruch | 3 | 7.9 |
| Orientierungslauf (42) | Untergewicht | 5 | 11.9 |
| | Zyklusstörung | 15 | 35.7 |
| | Ermüdungsbruch | 4 | 9.5 |
| Langlauf (92) | Untergewicht | 10 | 10.9 |
| | Zyklusstörung | 17 | 18.5 |
| | Ermüdungsbruch | 7 | 7.6 |
| Schwimmen (95) | Untergewicht | 1 | 1.1 |
| | Zyklusstörung | 21 | 22.1 |
| | Ermüdungsbruch | 0 | 0 |
| Radfahren (71) | Untergewicht | 6 | 8.5 |
| | Zyklusstörung | 19 | 26.8 |
| | Ermüdungsbruch | 2 | 2.8 |
| Gesamt (709) | Untergewicht | 64 | 9.0 % |
| | Zyklusstörung | 153 | 21.6 % |
| | Ermüdungsbruch | 35 | 4.9 % |

Bibliografie

Mathys, N.; Meyer Egli, Ch; Matter, S.; Biedert, R.; Birkhäuser, M.:
Retrospektive Befragung bei Schweizer Athletinnen zur Female Athlete Triad.
In: Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie, 53 (4), 167–171, 2005.



Stiftung für junge Auslandschweizer
Fondation pour les enfants suisses à l'étranger
Fondazione per i giovani svizzeri all'estero
Fundazion per giuovens svizzeri a l'ester

Auslandschweizer-Organisation

Sommerlager für Auslandschweizerinnen und Auslandschweizer

Leiterinnen und Leiter gesucht

Für die Sommerlager mit Auslandschweizer-Kindern und -Jugendlichen suchen wir motivierte Leiterinnen und Leiter. Die Teilnehmer aus aller Welt lernen die Schweiz kennen, knüpfen Kontakte zu anderen Auslandschweizern und verbringen erlebnisreiche Ferien in der Schweiz.

Wir erwarten:

- Eine gültige J&S-Leiterausstellung (z.B. Lagersport, Polysport o.Ä.)
- Erfahrung im Lagerleiten und in der Arbeit mit Kindern/Jugendlichen
- Fremdsprachenkenntnisse und Interesse an fremden Kulturen
- Zuverlässigkeit, Teamfähigkeit, Kontaktfreudigkeit und Flexibilität

Daten:

| | | |
|--------------|---------------|---------------------|
| Jugendlager: | Kandersteg I | (16.7. – 28.7.2006) |
| | Kandersteg II | (30.7. – 11.8.2006) |
| Kinderlager: | Stäfa | (1.7. – 15.7.2006) |
| | Enney | (1.7. – 15.7.2006) |
| | La Punt | (15.7. – 29.7.2006) |
| | Einsiedeln | (15.7. – 29.7.2006) |
| | Bürchen | (29.7. – 12.8.2006) |
| | Einsiedeln | (29.7. – 12.8.2006) |
| | St-Ursanne | (12.8. – 26.8.2006) |

Für einige Lager werden auch **Lagerköche oder -köchinnen** gesucht. Die Entschädigungsansätze bewegen sich zwischen 50 und 80 Franken pro Tag plus Kost und Logis. Auch **Zivieinsätze** sind möglich.

Weitere Auskünfte erteilen die Auslandschweizer-Organisation und die Stiftung für junge Auslandschweizer
Alpenstrasse 26, 3000 Bern 6
Tel. 031 356 61 00
youth@aso.ch
www.aso.ch



Perfekte Sportböden für sportliche Top-Leistungen!

Indoor Sportböden

Outdoor Sportböden

Kunstrasen-Systeme



Zufriedene Kunden in der ganzen Schweiz: Treten Sie mit uns in Kontakt und profitieren Sie von über 20 Jahren Erfahrung und einer auf Sie abgestimmten Beratung.

Floortec Sport- und Bodenbelagssysteme AG

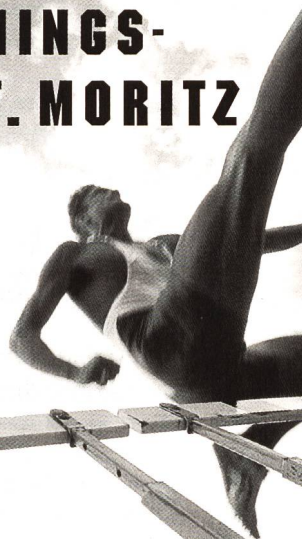
Bächelmatt 4 • 3127 Mühlethurnen
Tel. 031 809 36 86, m.wenger@floortec.ch

**PERMANENTE AUSSTELLUNG
IN MÜHLETHURNEN**

INTERNATIONALES HÖHENTRAININGS- ZENTRUM ST. MORITZ

1800 m ü.M., einzigartiges, trockenes Reizklima. Moderne Sportanlagen für alle Sommer- und Wintersportarten.

Leichtathletik, Eissport, Ski Alpin und Nordisch, Wassersport, Pferdesport, Ballsport, medizinische Betreuung



Auskunft

Sportsekretariat
CH-7500 St. Moritz
Tel. ++41 (0)81 837 33 88
Fax ++41 (0)81 837 33 89
e-mail: sports@stmoritz.ch



St. Moritz

TOP OF THE WORLD



Frutighus

170 Betten, hauptsächlich 12er- und 6er-Zimmer, Aufenthaltsräume. Vollpension ab Fr. 42.–

Sportanlagen

Dreifachsporthalle Widi
Hallenbad mit Fit- und Wellnesscenter.

Skilager

Skizentrum Elsigen-Metsch, 2300 m ü. M.
Skibus ab Frutighus
Ski-Hit für Gruppen und Vereine:
2 Tage (1x HP) inkl. Skipass Fr. 116.–
für Erwachsene

Info / Buchungen

Frutigen Tourismus, Postfach 59, CH-3714 Frutigen
Telefon 033 671 14 21, Fax 033 671 54 21
frutigen-tourismus@bluewin.ch, www.sportzentrum-frutigen.ch