

## Exzessives Sporttreiben bei Essstörungen: psychologische Mechanismen entschlüsselt

Ergebnisse liefern wichtige Implikationen für Prävention und Therapie – Veröffentlichung in *Psychotherapy and Psychosomatics*



*Sport fördert die Gesundheit. Exzessiv und zwanghaft betrieben wird er im Extremfall zur „Sportsucht“ – und kann krank machen. (Foto: Markus Breig, KIT)*

**Übermäßiges, exzessives und zwanghaftes Sporttreiben ist sehr schädlich für die Gesundheit, besonders ausgeprägt ist dies bei Personen, die unter Essstörungen leiden. Anhand elektronischer Tagebücher hat ein Forschungsteam des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) und der Universität Freiburg nun erstmals psychologische Alltagsmechanismen aufgedeckt, die diesem pathologischen Sporttreiben zugrunde liegen. Die Ergebnisse lassen den Schluss zu, dass essgestörte Personen Sport dazu nutzen, bedrückende Stimmungslagen und negative essstörungsbezogene Gedanken zu regulieren. Die aktuelle Studie ist in der Zeitschrift *Psychotherapy and Psychosomatics* veröffentlicht (DOI: 10.1159/000504061).**

Unbestritten ist, dass Sport die Gesundheit fördert. Wird Sport jedoch exzessiv und zwanghaft betrieben und im Extremfall zur „Sportsucht“, kann dies krank machen. Dieses ungesunde Sporttreiben ist nachweislich besonders ausgeprägt bei Personen, die unter Essstörungen leiden. Ein Forschungsteam am Institut für Sport und Sportwissen-

**Monika Landgraf**  
Leiterin Gesamtkommunikation  
Pressesprecherin

Kaiserstraße 12  
76131 Karlsruhe  
Tel.: +49 721 608-21105  
E-Mail: [presse@kit.edu](mailto:presse@kit.edu)

### Weiterer Pressekontakt:

Dr. Sabine Fodi  
Redakteurin/Pressereferentin  
Tel.: +49 721 608-21154  
E-Mail: [sabine.fodi@kit.edu](mailto:sabine.fodi@kit.edu)

### Weitere Materialien:

Zur Veröffentlichung in *Psychotherapy and Psychosomatics* (Abstract): <https://www.karger.com/Article/Abstract/504061>

schaft (IfSS) des KIT und der Universität Freiburg konnte nun erstmals psychologische Alltagsmechanismen aufdecken, die diesem pathologischen Sporttreiben zugrunde liegen. Die Methode, die diese Studie möglich machte, heißt Ambulantes Assessment. Sie erfasst menschliches Erleben und Verhalten im Alltag und wurde von einer Expertengruppe am IfSS entwickelt und eingesetzt. „Der Kerngedanke ist, dass wir die Spezies Mensch in ihrem natürlichen Lebensumfeld untersuchen müssen, um menschliches Verhalten verstehen zu können“, sagt Professor Ulrich Ebner-Priemer, Leiter des Mental mHealth Labs am KIT.

In der vorliegenden Studie wurden spezifisch entwickelte aktivitätsgetriggerte elektronische Tagebücher auf Smartphones eingesetzt. „Mit diesen elektronischen Tagebüchern konnten wir das dynamische Wechselspiel von körperlicher Aktivität und psychologischen Variablen im Alltag untersuchen“, erläutert Markus Reichert, der am KIT in der Arbeitsgruppe von Professor Ebner-Priemer forscht und zusammen mit Dr. Sabine Schlegel von der Universität Freiburg einer der beiden Erstautoren der Studie ist. „Dank dieser Technologie war es möglich, subjektive Selbstberichte bei auffälligen Bewegungsepisoden gezielt anzufordern und so eine hohe statistische Varianz der Daten zu generieren.“

Mithilfe dieser Methodik wurde die körperliche Aktivität von 29 Patientinnen mit Essstörungen und 35 gesunden Kontrollprobandinnen per Accelerometer, einem Bewegungssensor, objektiv und kontinuierlich in deren Alltag über sieben Tage hinweg aufgezeichnet. Der Accelerometer war via Bluetooth mit einem Smartphone verbunden, eine installierte App löste beim Über- und Unterschreiten bestimmter Aktivitätsschwellen Tagebuchabfragen aus und die Testpersonen wurden zusätzlich aufgefordert, sowohl vor als auch nach dem Sporttreiben über ihre Befindlichkeit zu berichten.

Dabei stellte das Forschungsteam fest, dass bei Patientinnen mit Essstörungen dem Sporttreiben ein Stimmungsabfall vorausging. Dieser Effekt zeigte sich bei den gesunden Kontrollprobandinnen nicht, vielmehr fühlten sie sich vor dem Sport besonders energiegeladener. Nach dem Sporttreiben waren die Patientinnen mit Essstörungen im Vergleich zu den gesunden Kontrollprobandinnen und relativ zu ihrer durchschnittlichen Stimmung besser gelaunt, fühlten sich entspannter, verspürten weniger Druck, schlank sein zu müssen, und waren mit ihrem Körper zufriedener. Dieser Effekt hielt aber nur für eine begrenzte Zeit an, je nach Probandin von circa einer Stunde bis zu drei Stunden.

Die Ergebnisse, die das Autorenteam in der Fachzeitschrift *Psychotherapy and Psychosomatics* veröffentlicht hat, lassen den Schluss zu, dass Patientinnen mit Essstörungen das Sporttreiben dazu nutzen, um bedrückende Stimmungslagen und negative essstörungsbezogene Gedanken zu regulieren. „Um mit schwierigen emotionalen Zuständen und negativem Körpererleben umzugehen, treiben sie Sport, vermutlich auch mangels fehlender alternativer Strategien in solchen Momenten“, erläutert Markus Reichert. „Naheliegender ist auch, dass die positiven Effekte des Sporttreibens das ungesunde Sporttreiben verstärken – sich nach dem Sport befreit zu fühlen, führt zu erneutem Sporttreiben, wenn die Wirkung wieder abklingt. Dies kann dann in einen Teufelskreis hineinführen, in welchem immer mehr Sport getrieben werden ‚muss‘ um sich gut zu fühlen“, resümieren Markus Reichert und Professorin Almut Zeeck, Koordinatorin der Studie am Universitätsklinikum Freiburg.

Laut Zeeck liefern diese Erkenntnisse wichtige Implikationen für die Therapie und weitere Forschung. So könnte Sport in der Therapie gezielt und dosiert eingesetzt werden, um die Stimmung und das Körpererleben essgestörter Menschen positiv zu beeinflussen. Von zentraler Bedeutung sei es jedoch, den Patientinnen und Patienten alternative Handlungsstrategien zu vermitteln, um ungesundes, übermäßiges Sporttreiben zu verhindern. Hier könnten neueste Technologien, wie beispielsweise Alltagsintervention auf Smartphones helfen. „Damit eröffnen sich neue Perspektiven für therapeutische Interventionen, die Patientinnen und Patienten in ihrem Alltag erreichen und eine wichtige Ergänzung zu einer ambulanten Psychotherapie darstellen können“, so Zeeck.

**Originalpublikation:**

*Markus Reichert, Sabine Schlegel, Friederike Jagau, Irina Timm, Lena Wieland, Ulrich Ebner-Priemer, Armin Hartmann and Almut Zeeck: Mood and Dysfunctional Cognitions Constitute Within-Subject Antecedents and Consequences of Exercise in Eating Disorders. Psychotherapy and Psychosomatics. DOI: 10.1159/000504061.*

Abstract unter <https://www.karger.com/Article/Abstract/504061>

**Als „Die Forschungsuniversität in der Helmholtz-Gemeinschaft“ schafft und vermittelt das KIT Wissen für Gesellschaft und Umwelt. Ziel ist es, zu den globalen Herausforderungen maßgebliche Beiträge in den Feldern Energie, Mobilität und Information zu leisten. Dazu arbeiten rund 9 300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf einer breiten disziplinären Basis in Natur-,**

**Ingenieur-, Wirtschafts- sowie Geistes- und Sozialwissenschaften zusammen. Seine 24 400 Studierenden bereitet das KIT durch ein forschungsorientiertes universitäres Studium auf verantwortungsvolle Aufgaben in Gesellschaft, Wirtschaft und Wissenschaft vor. Die Innovationstätigkeit am KIT schlägt die Brücke zwischen Erkenntnis und Anwendung zum gesellschaftlichen Nutzen, wirtschaftlichen Wohlstand und Erhalt unserer natürlichen Lebensgrundlagen. Das KIT ist eine der deutschen Exzellenzuniversitäten.**

Diese Presseinformation ist im Internet abrufbar unter:  
[www.sek.kit.edu/presse.php](http://www.sek.kit.edu/presse.php)

Das Foto steht in der höchsten uns vorliegenden Qualität auf [www.kit.edu](http://www.kit.edu) zum Download bereit und kann angefordert werden unter: [presse@kit.edu](mailto:presse@kit.edu) oder +49 721 608-21105. Die Verwendung des Bildes ist ausschließlich in dem oben genannten Zusammenhang gestattet.