

→ gefühle. Im Sport sah ich eine Möglichkeit, gleich viel Wert zu sein wie die anderen», erinnert sie sich. Anfangs ass sie nur weniger, bald schaute sie aber krankhaft genau darauf, was sie zu sich nahm, und übte sich in penibler Selbstdisziplin. «Ich fühlte mich nie schön oder dünn genug. Trotz der Qualen beim Hungern glaubte ich, auf dem richtigen Weg zu sein.»

Mit 16 Jahren wog sie noch 37 Kilo – und lief weiter Rennen. Sie ignorierte die besorgten Fragen der Familie, wurde sauer, wenn sie jemand auf ihre magere Figur ansprach. Doch immer öfter fühlte sie sich beim Training erschöpft, bis irgendwann die Kraft zum Laufen fehlte und sich auch die ersten Ermüdungsbrüche als Folge der Mangelernährung einstellten. Renate Wyss kam in ärztliche Behandlung. Ihr Zustand



Wieder Freude am Essen: Renate Wyss mit Bruder Remo (25). Die Geschwister waren ihr während der Kindheit eine grosse Hilfe.

war derart akut, dass sie auch in die Betreuung durch eine Psychiaterin und in einen viereinhalbmonatigen Spitalaufenthalt einwilligte.

Der Weg zurück sei harte Arbeit gewesen, zieht Renate Wyss Bilanz. Pro Woche musste sie 500 Gramm zunehmen, sonst hätte sie das Bett nicht verlassen dür-

fen. Die Methode schlug bei ihr an. Geholfen haben ihr in dieser schweren Zeit vor allem ihre Geschwister. «Wenn ich sie nicht gehabt hätte, hätte ich das nie überstanden.» Sie lernte wieder richtig essen und erreichte die 47 Kilogramm, welche ihr die Ärzte als Ziel gesetzt hatten. Auch das Training nahm sie wieder auf.

Aber der Körper brauchte Jahre, um völlig zu gesunden. Heute studiert Renate Wyss in Australien Biomedizin. Sie trainiert regelmässig und hat kürzlich ihre Bestzeit von 10 km auf der Strasse auf 34 Minuten verbessert. «Noch blitzt manchmal die Idee auf, zuzunehmen», gesteht die Athletin. «Heute kann ich damit aber umgehen und habe ein viel gesünderes Essverhalten. Vor allem konnte ich mir all das Leiden nie mehr antun.»

Text Caroline Doka  
Bilder Andrea Baur

## DAS SAGT DIE EXPERTIN

# «Das Umfeld darf nicht wegsehen»



Sibylle Matter, Sportmedizinerin und Siegerin des Ironman Zürich 2008. Zurzeit arbeitet sie als Assistenzärztin bei Medi24 in Bern.

**Woran merkt man, dass jemand von Female Athlete Triad betroffen ist?**  
Die Anzeichen sind Ermüdungsbrüche, deutlicher Gewichtsverlust, Leistungseinbruch und ein gestörter oder ausbleibender Monatszyklus.

**Sind nur Sportlerinnen von dieser Krankheit betroffen?**

Nein, grundsätzlich hat auch jede Magersüchtige diese Probleme. Magersüchtige, die Sport treiben, sind aber etwas weniger osteoporosegefährdet, da der Sport zur Stimulation des Knochens führt. Übrigens können auch Männer von FAT betroffen sein, sie haben dieselben Schwierigkeiten – ausser natürlich der Zyklusstörung. Und diese ist bei Frauen ein deutliches Indiz, ob jemand einfach

nur schlank oder aber an FAT erkrankt ist.

**Steckt dahinter ein psychologisches Problem?**

Die meisten Essstörungen haben psychologische Ursachen. Die Sportlerin fühlt sich zu langsam, zu dick oder auf andere Weise minderwertig. Oder es gab einen Trainerwechsel, die Bezugsperson ging verloren. Auch Verletzung oder Krankheit sind Gründe: Die Sportlerin kann nicht mehr trainieren, will nicht zunehmen und nichts essen. Dahinter steht häufig eine ehrgeizige zielstrebige Persönlichkeit.

**Können Betroffene mühelos akzeptieren, dass sich bei ihnen etwas ändern muss?**

Nein, es fällt ihnen schwer. Und es ist nicht nur das Akzeptieren, sondern das Herausfinden aus dieser Situation. Sie gewinnen mit der Sucht eine gewisse Kontrolle über sich. Die Essstörung steuert sie, nimmt ihnen Entscheidungen ab, sie sind von diesen Gedanken und Zahlen beein-

flusst. Es ist einfacher, jemanden zu therapieren, der neu an FAT erkrankt ist, als jemanden, der schon lange drinsteckt. Darum ist es wichtig, dass das Umfeld nicht wegsieht und das Problem professionell behandelt wird.

**Von wem wird FAT behandelt?**

In der Regel zieht man mehrere Spezialisten hinzu: Ein Orthopäde ist für die Ermüdungsbrüche zuständig, und ein Trainer bringt der Athletin bei, wie sie gesund trainiert. Aber auch ein Psychologe und ein Gynäkologe sollten dabei sein – und eine Bezugsperson, die das Ganze koordiniert.

**Ist dieses Problem in den letzten Jahren vermehrt aufgetreten?**

In jüngster Zeit werden Trainer, Sportlehrer und Sportmediziner vermehrt über FAT aufgeklärt. Deshalb stehen die Chancen auf eine frühzeitige und erfolgreiche Behandlung des Betroffenen gut. Es gibt aber noch zu wenig Fakten zur Thematik, um eine Tendenz festzustellen.

Interview Caroline Doka



www.migrosmagazin.ch

Von Nadia Comaneci bis Stefanie Lüscher: Einige Spitzensportler überwinden die Magersucht.

Anzeige

**Wenn Sie etwas gegen Zahnverfärbungen haben...**

**Der Konsum von Kaffee, Tee, Rotwein oder Nikotin kann zu oberflächlichen Zahnverfärbungen führen.**

**elmex® INTENSIVREINIGUNG** entfernt Zahnverfärbungen und hilft, die natürliche Zahnfarbe zu erhalten. Aufgrund ihrer einzigartigen Formulierung und der speziellen Putzkörperkombination hat die Spezial-Zahnpasta hervorragende Reinigungs- und Poliereigenschaften. Wirkt schon bei ein- bis zweimal wöchentlicher Anwendung, ohne Zahnschmelz anzugreifen.



www.elmex.ch