

»Am besten gar nichts«

Gefährlicher Trend: Essstörungen im Sportklettern

Von Florian Osuch

Sportklettern und Bouldern gelten nicht erst seit ihrer Aufnahme in das olympische Programm in Tokio (2021) und Paris (2024) als wachsende, medial präsente Disziplinen. Doch der Sport hat ein mächtiges Problem: ein Gewichtsproblem. Wer sich mit zwei Finger an einem winzigen Absatz halten muss, freut sich über jedes Gramm, das er nicht den Fels oder die künstliche Wand hochbringen muss. Wenn Körpermasse zentral für den sportlichen Erfolg sein kann, ist die Gefahr groß, in einen gefährlichen Kreislauf abzugleiten und eine Essstörung zu entwickeln. Für die Ausnahmeathletin und mehrfache Olympia- und WM-Siegerin Janja Garnbret ist das Hungern am Fels »aktuell das größte Problem unseres Sports«. Schon vor der Kletterweltmeisterschaft 2023 in Bern stellte sie die Frage: »Wollen wir die nächste Generation von Skeletten großziehen?«

In den USA war zwei Jahre zuvor die [Dokumentation »Light«](#) von der Filmemacherin Caroline Treadway erschienen. Darin berichteten mehrere Sportlerinnen über Erfolg, Leistungsdruck und Magersucht. Unter ihnen war Angie Payne, in den 2000er Jahren eine der weltbesten Athletinnen im Bouldern aus den USA. Das *Outdoor Magazin* schrieb damals, »Light« gehöre »vermutlich zu den wichtigsten Kletterfilmen überhaupt«.

Im deutschsprachigen Raum gehörte die Innsbruckerin Hannah Schubert zu einer der ersten, die ihre Essstörungen öffentlich machte. Als Kind begann sie mit dem Klettern und gewann 2012 die U16-Jugend-WM in Singapur. Später gehörte sie zur Weltspitze. Schon während der Schulzeit habe der Sport eine dominierende Rolle in ihrem Leben gespielt, auch weil sie die jüngere Schwester des sechsfachen Kletterweltmeisters Jakob Schubert ist. Bereits im Jugendalter habe ihr ein Trainer gesagt, Nudeln seien schlecht, weil sie dick machen. Sie trainierte hart und aß wenig.

Doch ab wann wird aus einer gesunden Ernährung oder einer Diät eine Krankheit? Dr. Karin Lachenmeir, Diplom-Psychologin und Leiterin des Therapie-Centrums für Essstörungen in München, beschrieb diesen Prozess gegenüber dem *Bayerischen Rundfunk*. Irgendwann werde das Essverhalten zwanghaft und das Denken drehe sich permanent um Essen, Gewicht und Figur. Nahrungsaufnahme und Verzicht werde zum bestimmenden Thema des Tages. Die Hauptformen der Essstörungen sind das Binge-Eating (wiederkehrende Heißhungerattacken), Bulimie (Ess-Brech-Sucht) und Anorexie (Magersucht), die gefährlichste psychische Erkrankung überhaupt, weil sie in bis zu 15 Prozent der Fälle mit dem Tod endet. Von Magersucht sind vor allem Mädchen betroffen.

Kontinuierlich zu geringe Nahrungsaufnahme kann zum RED-S-Syndrom führen, dem relativen Energiedefizit im Sport. Der Körper reduziert die Energie auf lebenswichtige Organe. Die Folgen: kognitive Defizite, Reduzierung der Knochendichte sowie Störungen des Stoffwechsels, des Immunsystems, der Verdauung oder des Menstruationszyklus.

Auch bei Hannah Schubert drehte sich irgendwann alles um Kalorienzählen. Gegenüber dem [Podcast Bergfreundinnen](#) berichtete sie, dass sie außer für das Klettern keine Energie mehr hatte. »Ich habe einfach nur geklettert und geschlafen.«

Schubert isolierte sich zunehmend. Immer häufiger sagte sie Verabredungen ab, weil sie oft mit Abend- oder Eisessen verbunden waren. Bei Wettkämpfen entwickelte Schubert eine Obsession. Sie schaute genau, was Teamkolleginnen zu sich nahmen. Wenn andere eine Pizza aßen, bestellte sie nur einen Salat – so war sie ihren Konkurrentinnen etwas voraus, dachte sie. Wenn andere allerdings einen Salat orderten, aß sie »am besten gar nichts«. Im Verlauf ihrer Erkrankung änderte sich die Symptomatik. Die Innsbruckerin entwickelte Essattacken und habe ihren Körper zeitweise »verabscheut«. Irgendwann sprach sie mit ihrer Familie und begann eine Psychotherapie. Mit 25 Jahren beendete Hannah Schubert ihre Leistungssportkarriere.

Inzwischen haben weitere Kletterathletinnen von ihren Essstörungen berichtet, etwa die Kölnerin Nuria Brockfeld. Sie gehört zur deutschen Spitze im Geschwindigkeitsklettern und durchlief schon zweimal stationäre Therapien. Gegenüber der *Taz* sagte sie, Essstörungen hätten »auch viel mit Konkurrenzdenken zu tun«. Deshalb sei es schwierig, so etwas »im Team zu teilen«. Auch Martina Demmel, eine der besten deutschen Felskletterinnen, machte ihre Essstörung öffentlich. Sie litt an Bulimie. Dem Portal *Kletterszene* sagte sie: »Das ging über knapp zehn Jahre so, es gab keinen einzigen Tag, an dem ich nicht sehr große Mengen an Essen zu mir nahm und diese wieder erbrochen habe.« Mit dem Schritt in die Öffentlichkeit wollte sie auch andere ermutigen, über Essstörungen zu sprechen. Die Resonanz sei überwältigend gewesen.

Angela Eiter aus Österreich, vierfache Weltmeisterin und 25fache Weltcupsiegerin, habe schon im Alter von zwölf Jahren mit dem Essen gehadert. Sie erkrankte an Magersucht, später an der für Sportlerinnen gefährlichen Variante Anorexia athletica. Die inzwischen 40jährige nimmt nicht mehr an Wettkämpfen teil.

Das Problem betrifft auch Männer. Der Erlanger Alexander Megos, aktuell der wohl beste deutsche Sportkletterer, machte voriges Jahr seine Essstörung öffentlich. Auch er habe schon im Teenageralter eine Magersucht entwickelt und zeitweise nur noch 45 Kilo gewogen. Ganz hinter sich habe er die Krankheit allerdings noch nicht, sagte er dem Portal *Alpin*.

Der deutsche Sportarzt Volker Schöffl schätzt, dass 20 bis 30 Prozent der Weltspitze im Klettern an einer Essstörung leiden. Er gehörte 14 Jahre der medizinischen Kommission des Weltkletterverbandes IFCS an und trat 2023 aus Protest zurück. Seine Forderungen zum Schutz der Sportler seien ignoriert worden. Der Weltkletterverband World Climbing hat inzwischen Regeln implementiert. Sportler müssen Fragebögen mit Gewicht, Größe und

Essverhalten ausfüllen. Sperrungen sind möglich, Gewichtskontrollen werden allerdings nur stichprobenartig durchgeführt. Der Verband habe das an die nationalen Verbände verlagert; damit mache es sich World Climbing »ziemlich leicht«, kritisiert Schöffl. Er hält die Regeln für zu schwach.

<https://www.jungewelt.de/artikel/529550.klettern-am-besten-gar-nichts.html>