

# Sport

## Zwei Frauen kämpfen gegen den Essenswahn

**Mehr als nur Konkurrentinnen** Sie gewannen Gold und Bronze an der Duathlon-WM. Doch Melanie Maurer und Sarah Frieden verbindet mehr: Weil die eine der anderen half, nach jahrelangen Essstörungen gesund zu werden.

Marco Opliger

Die Mutter sagt: «Was die machen, ist nicht normal.» Das kleine Mädchen aber ist fasziniert von den Sportlerinnen und Sportlern, die da abwechselnd zu Fuss und auf dem Velo an ihr vorbeiflitzen. Es beschliesst: «Irgendwann will ich hier starten – und gewinnen.»

Aus dem Mädchen ist längst eine Frau geworden. Doch die Faszination Duathlon hat Melanie Maurer seit jenem Tag in Zofingen nicht mehr losgelassen. Und nach dem gewonnenen WM-Titel über die Mitteldistanz (10 km Laufen, 60 km Radfahren, 10 km Laufen) kann sie gar von sich behaupten, die Beste zu sein. Es war ein Schweizer Traumtag in Viborg (DEN), weil sich Sarah Frieden als Dritte ebenso eine Medaille umhängen lassen durfte.

Was die Konstellation noch spezieller macht: Frieden und Maurer sind befreundet. Kennen gelernt haben sie sich über den Sport. Ihre Freundschaft aber ist an einem ersten Thema gewachsen. Denn Maurer half Frieden aus einem Teufelskreis auszubrechen, wie diese sagt: «Ich habe meinen Körper jahrelang ausgezehrt.»

### Wenn es normal ist, dass die Menstruation ausfällt

Als Teenager orientiert sich Frieden stark an den Stars in der Scheinwelt der sozialen Medien – so stark, dass sie eine Essstörung entwickelt. Mit 17 ist sie dermassen dünn, dass ihre Mutter sie in eine Klinik bringen will. Frieden jedoch wehrt sich dagegen, stattdessen versucht sie, das Problem selbst anzugehen, indem sie zum Ausdauersport findet. Mit 20 absolviert sie ihren ersten Marathon.

Aber die Ernährung bleibt ein Dauerthema. Frieden sagt es so: «Viele Ausdauersportlerinnen haben das Gefühl: je schlanker, desto besser.» Also achtet auch sie stark darauf, was und vor allem wie viel sie isst. Was die Bernerin damals nicht weiss: Dadurch erhält ihr Körper zu wenig Energie – Energie, auf die er wegen ihrer sportlichen Leistung angewiesen wäre. Also beginnt der Körper zu streiken. Sie leidet an Entzündungen, Schlafproble-



Sie sind über den Sport Freundinnen geworden: Melanie Maurer (links) und Sarah Frieden. Foto: Raphael Moser

«In solchen Momenten merkst du, wofür du manchmal echt viel leidest.»

Melanie Maurer

men und Zyklusstörungen – während acht Jahren hat sie keine Menstruation mehr.

Auf Instagram stösst Frieden schliesslich auf einen Beitrag einer US-Athletin, die vom relativen Energiedefizit-Syndrom (Red-S) berichtet. Dieses entsteht, wenn der Gesamtenergieverbrauch des Körpers über

einen längeren Zeitraum nicht gedeckt wird. Das kann gravierende gesundheitliche Probleme zur Folge haben. Lange ein Tabuthema, drängt Red-S im Leistungssport immer stärker an die Öffentlichkeit.

Vor drei Jahren fragt Frieden schliesslich Maurer an, ob sie ihr bei der Trainingsplanung helfen könne. Es ist einer der Schlüssel auf ihrem Weg, wieder gesund zu werden. Denn Maurer, die professionelle Sportlerinnen und Sportler betreut, legt Wert darauf, dass diese genug Nahrung zu sich nehmen, dafür arbeitet sie auch mit einem Ernährungsberater zusammen. Die Folgen von zu wenig oder falscher Ernährung im Leistungssport sind der Luzernerin bestens bekannt. Sie erzählt

von ihrem früheren Radteam, in dem es normal war, dass die Fahrerinnen keine Periode hatten. «Aber ich möchte, dass meine Athletinnen gesund sind. Erst wenn sie einen regelmässigen Zyklus haben, ist das der Fall.»

### Den Kindheitstraum wahr machen

Bei Frieden jedenfalls wirkt die Umstellung der Ernährung Wunder. Sie nimmt ein paar Kilogramm zu, wird leistungsfähiger und ist nun schon seit zwei Jahren verletzungsfrei. Sogar die Messung der Knochendichte, die auf eine spätere Osteoporose hinweisen kann, ist erstmals seit langem positiv ausgefallen. Mit ihrer Geschichte will die 28-jährige ein Beispiel sein für junge

«Würde ich mich so ernähren wie früher, stünde ich mein heutiges Training keine Woche durch.»

Sarah Frieden

Athletinnen. «Würde ich mich so ernähren wie früher, stünde ich mein heutiges Training keine Woche durch.» Nun sehe sie vielleicht nicht völlig austrainiert aus, «aber ich bin leistungsfähig und habe Erfolg.»

Und doch bleibt es für sie ein ständiger Kampf, keinen Rückfall zu erleiden. Denn die

Dämonen lauern hinter jedem scheinbar perfekten Bild in der Social-Media-Scheinwelt.

Obwohl die beiden Frauen in ihrer Sportart Weltklasse sind, lässt sich davon nicht leben. So arbeitet Frieden in einem 80-Prozent-Pensum auf einer Liegenschaftsverwaltung. Dank des Entgegenkommens ihres Arbeitgebers kann sie sich genug Zeit für das Training nehmen. Denn seit sie im letzten Herbst bei der Langdistanz-WM in Zofingen Dritte wurde, gehört Frieden dem Duathlon-Nationalkader an. Zudem absolviert sie hin und wieder Marathons.

Maurer hat vor zwei Jahren ihr eigenes Unternehmen gegründet, mit welchem sie aktuell 26 Sportlerinnen und Sportler betreut. Dadurch kann sie ihre Arbeit selbst einteilen und so mehr Zeit in den Sport investieren – wobei ihr Alltag sehr durchgetaktet ist. Momentan aber zahlt sich dieses Modell aus, sie ist so stark wie noch nie: Eine Woche nach dem WM-Titel lief Maurer beim Grand Prix von Bern auf Rang 3, bezwungen nur von Martina Strahl und Nicola Spirig. Letztere hat sie zudem als Pacemakerin für ihr Projekt, einen Ironman unter 8 Stunden zu absolvieren, engagiert. Als Maurer erzählt, wie sie Seite an Seite mit Spirig durch Bern lief, strahlt sie. «Damit ist ein Traum wahr geworden. In solchen Momenten merkst du, wofür du manchmal echt viel leidest.» Langweilig jedenfalls wird es ihr in diesem Jahr kaum. Zuletzt fuhr sie im nationalen Einzelzeitfahren auf Rang 2, nun geht es weiter mit der Europameisterschaft im Berglauf. «Das ist anspruchsvoll, aber spannend», sagt die 33-jährige.

Apropos Träume: Bis anhin ist es Maurer noch nicht gelungen, an der Langdistanz-WM in Zofingen zu triumphieren. Zweimal ist sie Zweite geworden, im letzten Jahr musste sie bei widrigsten Bedingungen unterkühlt aufgeben. Aber sie will dort einmal gewinnen, so, wie sie das als kleines Mädchen zu ihrer Mutter gesagt hat. Lächelnd meint Maurer: «Ich muss mit Zofingen meinen Frieden schliessen.» Dafür allerdings wird sie nicht zuletzt ihre Freundin Sarah Frieden bezwingen müssen.

## Je dünner, desto besser? Warum das fatal sein kann

**Relatives Energiedefizit-Syndrom (Red-S)** Wenn Athletinnen und Athleten zu wenig essen, hat das mit einem hartnäckigen Mythos zu tun.

Im Prinzip ist es ganz einfach: Jeder Körper braucht Energie in Form von Nahrung. Und je mehr ein Körper leisten muss, desto mehr Energie muss ihm zugeführt werden.

Aber so einfach ist es eben doch nicht. Gerade in Ausdauersportarten gilt nach wie vor oft die Devise: je dünner, desto besser. Maja Neuschwander spricht in diesem Zusammenhang von einem «Mythos, der sich hartnäckig hält». Als ehemalige Spitzenläuferin weiss sie Bescheid: «Ich sah viele Athletinnen, die am Gewicht gescheitert sind.» Athletinnen, die entweder von Trainern zum Abnehmen gedrängt wurden oder sich selbst dazu entschieden –

in der Hoffnung, schneller zu werden. «Alle wissen, dass es dieses Problem gibt, aber fast niemand nimmt sich dessen an», sagt Neuschwander.

Mittlerweile leitet die Bernerin bei Swiss Olympic das Projekt «Frau und Spitzensport». Und dieses thematisiert auch das relative Energiedefizit-Syndrom (Red-S). Das entsteht, wenn Athletinnen – und ja, auch Athleten – zwar grosse Trainingsumfänge leisten, ihrem Körper aber im Vergleich dazu viel zu wenig Energie zuführen. Die Folgen, die oft nicht unmittelbar, sondern erst mit der Zeit auftreten: Weil der Körper wegen des Energie-defizits nicht mehr alle Funktio-

nen abdecken kann, baut er ab. Red-S-Betroffene sind anfälliger für Verletzungen und Infekte, ihre Knochendichte kann abnehmen, was eine spätere Osteoporose begünstigt. Zum Krank-



«Um wirklich etwas zu ändern, braucht es einen Kulturwandel»: Maja Neuschwander. Foto: rot

heitsbild gehören auch Depressionen und Zyklusstörungen, die im schlimmsten Fall bis zur Unfruchtbarkeit führen.

### Das Alarmzeichen

Red-S sei eine unterschätzte Gefahr, sagte Karsten Köhler von der Technischen Universität München in einem Beitrag der ARD-«Sportschau». Rund 20 bis 30 Prozent aller Sportlerinnen und Sportler sind gemäss ihm vom Syndrom betroffen. In Ausdauersportarten geht Köhler, der sich schon seit Jahren mit Red-S befasst, sogar von bis zu 60 Prozent aus.

Swiss Olympic lancierte im letzten Jahr eine grosse Umfrage

unter Spitzenathletinnen. 408 von ihnen haben rund 55 teilweise sehr persönliche Fragen beantwortet. 6 Prozent gaben an, dass sie seit mindestens drei Monaten keine Menstruation mehr hatten, weitere 15 Prozent sagten aus, dass ihre Regelblutung unregelmässig erfolgt. Das ist ein Indiz für das Krankheitsbild Red-S. Und Neuschwander vermutet, dass die Zahlen gestiegen sind, weil diverse Athletinnen während der Corona-Pandemie den Trainingsaufwand reduziert haben. Der Zyklus sei bei Frauen ein guter Indikator für die Gesundheit, sagt Neuschwander. «Fällt er aus, ist das ein Alarmzeichen.»

Die Frage ist: Was lässt sich dagegen tun? Es brauche Erfahrung und Selbstsicherheit bei den Athletinnen, ist Neuschwander überzeugt. Vor allem aber gelte es, möglichst alle Beteiligten – also auch Trainer und Verbände – miteinzubeziehen. Swiss Olympic setzt auf Wissensvermittlung auf seinen Onlinekanälen und auf Webinare für Athletinnen und Athleten. «So erreichen wir zumindest einen Teil von ihnen», sagt Neuschwander. Aber Illusionen macht sie sich keine. «Um wirklich etwas zu ändern, braucht es einen Kulturwandel. Ähnlich wie jener, der nun im Sport beim Thema Ethik stattfindet.» (mob)