

# Inhalt

|   |          |
|---|----------|
| <b>Geleitwort der Reihenherausgeber</b> | <b>5</b> |
|---|----------|

---

|          |                   |           |
|----------|-------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Einführung</b> | <b>13</b> |
|----------|-------------------|-----------|

---

*Jens Kleinert, Almut Zeeck und Heiko Ziemainz*

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>2</b> | <b>Bestimmungsmerkmale und Kriterien der Sportsucht</b> | <b>16</b> |
|----------|---|-----------|

---

*Jens Kleinert*

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 2.1   | Bestimmungsmerkmale der Sportsucht              | 17 |
| 2.1.1 | Exzessives Sporttreiben                         | 18 |
| 2.1.2 | Maladaptivität                                  | 19 |
| 2.1.3 | Leidensdruck und Krankheitseinsicht             | 21 |
| 2.1.4 | Zwangserleben                                   | 22 |
| 2.2   | Kriterien der Sportsucht                        | 23 |
| 2.2.1 | Toleranzentwicklung                             | 25 |
| 2.2.2 | Entzugssymptome                                 | 26 |
| 2.2.3 | Non-Intentionalität                             | 27 |
| 2.2.4 | Kontrollverlust                                 | 28 |
| 2.2.5 | Aufwand   | 28 |
| 2.2.6 | Soziale Vernachlässigung und Konflikt           | 30 |
| 2.2.7 | Maladaptive Kontinuität                         | 30 |
| 2.3   | Bedeutung von Suchtkriterien für die Sportsucht | 31 |

**3 Epidemiologie der Sportsucht 33**

---

*Jens Kleinert*

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 3.1 | Zur Methodik im Rahmen der Epidemiologie der Sportsucht | 35 |
| 3.2 | Prävalenz der Sportsucht bei Sporttreibenden            | 37 |
| 3.3 | Prävalenz der Sportsucht in der Gesamtbevölkerung       | 40 |
| 3.4 | Primäre und sekundäre Sportsucht                        | 41 |

**4 Verhaltensspezifika 44**

---

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 4.1   | Formen, Typisierung und Komorbidität der Sportsucht                    | 44 |
|       | <i>Jens Kleinert</i>   |    |
| 4.1.1 | Drei-Achsen-Typisierung der Sportsucht                                 | 46 |
| 4.1.2 | Ätiologische Typisierung: Primäre vs. sekundäre Sportsucht             | 46 |
| 4.1.3 | Verhaltensregulative Typisierung: egosyntone vs. egodystone Sportsucht | 48 |
| 4.1.4 | Aktivitätsgebundene Typisierung: Ausdauer-, Ästhetik- und Erlebnistyp  | 50 |
| 4.1.5 | Komorbidität   | 51 |
| 4.2   | Sportsucht und Ausdauersport   | 53 |
|       | <i>Heiko Ziemainz</i>  |    |
| 4.2.1 | Ausdauer   | 54 |
| 4.2.2 | Prävalenz  | 55 |
| 4.2.3 | Sportsucht und Ausdauersportart  | 56 |
| 4.2.4 | Sportsucht und Geschlecht  | 57 |
| 4.2.5 | Sportsucht und Alter   | 58 |
| 4.2.6 | Sportsucht und Trainingsalter/<br>Belastungsnormative im Ausdauersport | 58 |
| 4.2.7 | Probleme   | 59 |

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| 4.3      | Essstörungen und Sportsucht<br><i>Almut Zeeck</i>  | 60        |
| 4.3.1    | Symptomatik  | 62        |
| 4.3.2    | Sportsucht bei Essstörungen: Risikofaktoren<br>und Ätiologie                             | 69        |
| 4.3.3    | Häufigkeit   | 71        |
| 4.3.4    | Klinische Bedeutung  | 72        |
| 4.4      | Muskeldysmorphie und Sportsucht<br><i>Almut Zeeck</i>                                    | 73        |
| 4.4.1    | Muskeldysmorphie: Symptomatik und<br>diagnostische Kriterien                             | 74        |
| 4.4.2    | Der Drang nach Muskularität – ein<br>männliches Problem? Risikofaktoren und<br>Ätiologie | 75        |
| 4.4.3    | Häufigkeit   | 80        |
| 4.4.4    | Muskeldysmorphie und Sportsucht  | 81        |
| 4.5      | Self-Tracking und Sportsucht<br><i>Jens Kleinert, Hanna Raven und Anna Wasserkampf</i>   | 83        |
| 4.5.1    | Zum Phänomen des Self-Tracking   | 83        |
| 4.5.2    | Motivation zum Self-Tracking   | 86        |
| 4.5.3    | Self-Tracking und Sportsucht   | 87        |
| 4.5.4    | Fazit  | 88        |
| 4.6      | Sportsucht im Fitness- und Kraftsport<br><i>Heiko Ziemainz</i>                           | 89        |
| 4.6.1    | Begriffsklärung  | 90        |
| 4.6.2    | Untersuchungen im Bereich Sportsucht und<br>Kraftsport                                   | 91        |
| 4.6.3    | Probleme   | 96        |
| <b>5</b> | <b>Ätiologische und psychosoziale Aspekte<br/>der Sportsucht</b>                         | <b>98</b> |
| 5.1      | Modelle und Erklärungsansätze von Sportsucht<br><i>Heiko Ziemainz</i>                    | 98        |

---

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 5.1.1 | Physiologisch-orientierte Erklärungsansätze                | 101 |
| 5.1.2 | Psychologisch orientierte Erklärungsansätze                | 104 |
| 5.1.3 | Multidimensionale prozessorientierte Modelle               | 108 |
| 5.2   | Sportsucht und Leidenschaft<br><i>Jens Kleinert</i>        | 120 |
| 5.2.1 | Harmonische und obsessive Leidenschaft                     | 120 |
| 5.2.2 | Zusammenhänge von Sportleidenschaft und Sportsucht         | 122 |
| 5.2.3 | Fazit  | 124 |
| 5.3   | Selbstideal, Körpererleben und Sport<br><i>Almut Zeeck</i> | 125 |
| 5.3.1 | Einfluss sozialer Normen auf Selbstideal und Körpererleben | 126 |
| 5.3.2 | Selbstideal und Sportsucht                                 | 128 |

---

**6 Diagnostik der Sportsucht 131**

---

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 6.1   | Fragebögen zur Erfassung der Sportsucht<br><i>Jens Kleinert</i>                             | 131 |
| 6.1.1 | Übersicht zu bestehenden Instrumenten   | 133 |
| 6.1.2 | Güte von Sportsuchtfragebögen   | 134 |
| 6.1.3 | Sportsuchtfragebögen in der klinischen Diagnostik   | 135 |
| 6.2   | Klinische Diagnostik der Sportsucht<br><i>Jens Kleinert, Almut Zeeck und Heiko Ziemainz</i> | 143 |
| 6.2.1 | Meta-Kriterien der klinischen Diagnose  | 144 |
| 6.2.2 | Methoden der klinischen Diagnostik  | 148 |
| 6.2.3 | Differentialdiagnostik  | 156 |

---

**7 Therapie und Prävention 157**

---

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 7.1   | Therapeutische Ansätze bei Sportsucht<br><i>Almut Zeeck</i>            | 157 |
| 7.1.1 | Ziele der Therapie   | 158 |
| 7.1.2 | Behandlungskomponenten   | 160 |
| 7.1.3 | Sportsucht bei Essstörungen  | 165 |
| 7.1.4 | Beispiele für ambulante Programme                                      | 167 |
| 7.1.5 | Beispiele für stationäre Programme                                     | 170 |
| 7.1.6 | Muskeldysmorphie   | 174 |
| 7.2   | Prävention der Sportsucht<br><i>Jens Kleinert</i>                      | 175 |
| 7.2.1 | Formen der Prävention  | 175 |
| 7.2.2 | Zielbereiche von Gesundheitsförderung und<br>Prävention der Sportsucht | 177 |
| 7.2.3 | Psychosoziale, gesundheitsförderliche Ziele<br>von Sport               | 177 |
| 7.2.4 | Prävention der Sportsucht  | 179 |
| 7.2.5 | Früherkennung  | 181 |
| 7.2.6 | Maßnahmenebenen und Fazit  | 182 |

---

**8 Ausblick 184**

---

*Jens Kleinert, Almut Zeeck und Heiko Ziemainz*

---

**Literatur 187**

---

---

**Stichwortregister 209**

---