

ESSSTÖRUNGEN
BEI JUNGEN UND MÄNNERN –
4. MUSKELDYSMORPHIE

4.1. MUSKELDYSMORPHIE

*„Wenn jemand viel Sport treibt
... bedenken Sie, dass es sich
um eine Essstörung handeln
könnte.“*

- Neben den „klassischen“ – in den Diagnosemanualen aufgeführten – Essstörungen ist in den letzten Jahren die Körperbildstörung der Muskeldysmorphie - insbesondere bei Jungen und Männern - in den Fokus gerückt.
- Als Muskeldysmorphie wird eine Verhaltensstörung bezeichnet, bei der sich Betroffene gedanklich übermäßig mit dem eigenen Körper beschäftigen und selbst bei gutem Trainingszustand die Befürchtung haben, dieser könne nicht schlank oder muskulös genug sein (Stichwort: „verzerrte Körperwahrnehmung“).
- Diskutiert wird die „Muskelsucht“ daher auch als „umgekehrte Anorexie“ oder „männliche Anorexie“.
- Im Zusammenhang mit dem Bestreben, viel Muskelmasse aufzubauen, kann sich ein gestörtes Essverhalten bzw. eine Essstörung entwickeln, u.a. durch das Verfolgen strenger Diätpläne.
- Muskeldysmorphie wird im DSM-5 als eine Variante der körperdysmorphen Störung aufgeführt

4.1. MUSKELDYSMORPHIE

Genese, Erscheinungsbild und Krankheitsverlauf der Muskeldysmorphie zeigen vielfältige Übereinstimmungen mit einer Essstörungssymptomatik - vornehmlich mit denen der Anorexia nervosa, wie

- ein geringes Selbstwertgefühl,
- körperbezogene Ängste und Körperunzufriedenheit,
- ein hoher Grad an Perfektionismus, Kontrollbedürfnisse
- Schwierigkeiten in der Emotionsregulierung

4.1. MUSKELDYSMORPHIE

Zu den allgemein erkennbaren Symptomen der Muskeldysmorphie gehören:

- Beschäftigung mit dem Körperbild, insbesondere mit dem Wunsch, muskulös auszusehen
- Starke Angst, Gewicht zu verlieren und zu "verkümmern"
- Übermäßiges Training mit dem Ziel, sich „aufzupumpen“
- Die Sorge darüber, der eigene Körper könne zu schwächig oder zu wenig muskulös sein
- Planung und oft Vernachlässigung anderer Lebensaktivitäten zugunsten von Training
- Einhaltung von unkonventionellen Diäten, um die "ideale" Körperform zu erreichen
- Verwendung von Steroiden oder Nahrungsergänzungsmitteln, um die Muskelmasse zu erhöhen
- Vermeidung von Situationen, in denen der Körper von anderen gesehen werden könnte

4.2. WEITERFÜHRENDE LINKS UND LITERATUR

- Waschescio U: Muskeldysmorphie: Essstörung „unter dem Radar“? In: Landesfachstelle Essstörungen NRW (Hrsg.) (2019): Essstörungen bei Jungen und Männern, S. 11-15
https://www.landesfachstelle-essstoerungen-nrw.de/fileadmin/contents/Broschueren/Essstoerungen_bei_Jungen_und_Maennern.pdf
- Diagnosekriterien der Muskeldysmorphie nach Pope (siehe ANHANG 3.) In: Essstörungen bei Jungen und Männern. Hrsg. von der Landesfachstelle Essstörungen NRW (2019) [achstelle-
eerungen-n.de/fileadmin/contents/Broschueren/Essstoerungen_bei_Jungen_und_Maennern.pdf](https://www.landesfachstelle-essstoerungen-n.de/fileadmin/contents/Broschueren/Essstoerungen_bei_Jungen_und_Maennern.pdf)
(nach Pope et al. (2000), The Adonis Complex)
- Pope HG Jr., Phillips KA, Olivardia R (2000) The Adonis Complex: The secret crisis of male body obsession. New York: The Free Press
- Pope HG Jr., Phillips KA, Olivardia R (2001) Der Adonis-Komplex: Schönheitswahn und Körperkult bei Männern.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.)
Themenblatt Muskelsucht
https://www.bzga-essstoerungen.de/fileadmin/user_upload/bzga-essstoerungen/downloads/210719_BZgA_Themenblatt_Muskelsucht_RZ_LI.pdf
- Essstörungen bei Jungen und Männern (BZgA)
<https://www.bzga-essstoerungen.de/habe-ich-eine-essstoerung/essstoerungen-bei-jungen-und-%20%20%20%20%20%20maennern/>

QUELLEN

Morgan, J. F. (2008). *The invisible man: A self-help guide for men with eating disorders, compulsive exercise and bigorexia*. Routledge.