Sportsucht - süchtig nach Muskeln, süchtig nach Bewegung

Natürlich können Sie auch nur durch Zufall auf unsere Seite oder auf diesen Artikel gekommen sein, aber die Tatsache, dass Sie gerade diesen Artikel lesen sagt bereits einiges über Sie aus. Natürlich sind Sie nur, weil Sie sich einen großen Teil Ihrer Freizeit mit Sport beschäftigen, nicht gleich süchtig. Doch oft ist der Grad zwischen dem Enthusiasten und dem Süchtigen nicht besonders breit.

Süchtig nach Sport. Viele bezeichnen sich gerne mit einem positiven Lächeln und einem Beiklang an Ironie als sportsüchtig. Doch, dass auch das extreme Verlangen nach Bewegung irgendwann zum Problem werden kann, ist vielen nicht klar.

Sportsucht?

Medizinisch gesehen handelt es sich um eine nichtstoffliche Sucht und somit um eine Verhaltenssucht. Die meisten Süchtigen haben kein spezielles Ziel, wie z.B. einen Erfolg auf einem Wettkampf, sondern einfach den inneren intensiven Drang, sich sportlich zu betätigen. Ähnlich wie bei der Kaufsucht, geht es nicht um das Endresultat, sondern um den Prozess an sich.

Ursachen von Sportsucht

Die Ursache kann zum Einen psychisch bedingt sein. Misserfolge im Alltag und im Berufsleben können mit persönlichen Erfolgen im Sport kompensiert werden. Je mehr die Betroffenen im Alltag leiden, desto mehr suchen sie Ablenkung im Sport.

Zum Anderen kann die Sucht hormonell bedingt sein. Speziell Menschen, die schnell unter Depressionen leiden, können süchtig nach den Glückshormonen werden, die beim Sporttreiben ausgestoßen werden.

Woran merke ich, dass ich sportsüchtig bin?

- 1: Sie ignorieren Schmerzen und intensives Unwohlsein solange, bis Ihr Körper absolut nicht mehr in der Lage ist, Ihren Sport auszuführen. Mit Übertraining hatten Sie schon öfter Erfahrung.
- 2: Ihre Freunde und Verwandte wissen nicht, wie viel und welchen Sport Sie treiben.
- 3: Sie nehmen einen Mangel an Schlaf in Kauf, wenn Sie dafür Abends noch bis nach Mitternacht im Fitnessstudio sein können. Und das, obwohl Sie morgens schon um 5 raus müssen.
- 4: Sie steigern die Belastung immer weiter, auch wenn Ihre Leistung nicht steigt.
- 5: Sie trainieren auch bei Verletzungen weiter und nehmen einen deutlich verzögerten Heilungsverlauf in Kauf.
- 6: Sie streichen Termine zu sozialen Kontakten, weil Sie zum Sport müssen.
- 7: Sie gehen fast immer alleine zum Sport.
- 8: Wenn Sie einmal nicht zum Sport kommen, fühlen Sie sich depressiv.

9: Sie haben einen Trainingsplan, aber Sie überschreiten stets Ihr gesetztes Pensum. Vor allem an Volumen.

10: Sie haben schon einmal ernsthaft über den Missbrauch von Medikamenten zu Ihrer Leistungssteigerung nachgedacht, obwohl Sie keine Wettkampfambitionen haben.

Wenn mehr als 2 dieser Punkte auf Sie zutreffen, sollten Sie einmal in sich gehen und sich im ersten Schritt mit Außenstehenden einmal über Ihr Verhalten unterhalten. Stellen Sie fest, dass tatsächlich nicht alles im Lot ist, ist wie bei jeder anderen Sucht auch professionelle Hilfe gefragt.