



# Muskelsucht

**Als Muskelsucht wird eine Verhaltensstörung bezeichnet, bei der sich Betroffene in extremem Ausmaß mit der Muskelmasse ihres Körpers beschäftigen. Sie empfinden sich als zu schwächig, selbst wenn sie gut durchtrainiert sind.**

Der Tagesablauf von Betroffenen ist bestimmt durch übermäßiges Training. Viele halten sich zudem an Diätpläne, die auf den Muskelzuwachs abgestimmt sind und in ein gestörtes Essverhalten münden können. Teilweise nehmen Betroffene Proteinpräparate oder missbräuchlich Medikamente ein, um das Muskelwachstum zu fördern. Im Extremfall trainieren sie auch bei Verletzungen oder gesundheitlichen Problemen weiter. Dies kann lebensgefährlich werden. Die Trainingseinheiten nehmen viel Zeit in Anspruch. Daher vernachlässigen Betroffene meist zunehmend ihren Freundes- und Bekanntenkreis. Einladungen zum Essen werden häufig abgelehnt, aus der Angst heraus, von seinem Diätplan abweichen zu müssen. Mit der Zeit vernachlässigen Betroffene auch ihre schulischen oder beruflichen Verpflichtungen.

Muskelsucht ist keine Essstörung im engeren Sinne. Die Krankheitszeichen und ihre Entwicklung ähneln jedoch den Essstörungen. Das Selbstwertgefühl ist sehr gering und wird von äußeren Dingen, wie dem Körper, abhängig gemacht. Die Betroffenen versuchen, mit ihrem Verhalten Emotionen zu regulieren und Kontrolle über sich und ihr Leben zu erlangen. Das Streben nach Perfektion ist ihr ständiger Begleiter. Am meisten ähnelt die Muskelsucht einer Magersucht. Daher wurde sie ursprünglich als „männliche Anorexie“ bezeichnet, jedoch sind auch Mädchen und Frauen betroffen.

Ähnlich wie bei Essstörungen gibt es verschiedene Faktoren, die zu einer Muskelsucht führen können. Dazu zählen biologische, psychologische (z. B. gestörte Körperwahrnehmung) wie auch soziale und soziokulturelle (z. B. Fitnessideale) Aspekte.



## Die Bezeichnung „Muskelsucht“

Muskelsucht ist ein umgangssprachlicher Begriff, der Fachbegriff lautet „Muskel-dysmorphie“ (aus dem Griechischen: dysmorph = unförmig, fehlgestaltet). Oft werden auch die ebenfalls umgangssprachlichen Bezeichnungen „Biggerexie“ oder „Adonis-Komplex“ verwendet. Im Zusammenhang mit krankhaftem Sporttreiben wird zudem von „Sportsucht“ gesprochen. Geht es dabei darum, den Körper zu formen, also an Muskelmasse zu- oder abzunehmen, ist die Sportsucht gleichbedeutend mit der Muskelsucht.



## Woran erkenne ich Muskelsucht?\*

Folgende Merkmale und Verhaltensweisen können auf eine Muskelsucht hindeuten:

### Körper und Ernährung

- Starkes Streben nach einem muskulösen Körper
- Verzerrte Körperwahrnehmung: Betroffene empfinden sich als schwächlich trotz gutem Trainingszustand
- Übermäßiges und intensives Training
- Einhalten von strengen Diätplänen bis hin zu einem auffälligen oder gestörten Essverhalten
- Einnahme von Anabolika zur Steigerung des Muskelwachstums und der Trainingsleistung
- Training auch gegen den ärztlichen Rat, beispielsweise bei gesundheitlichen Einschränkungen, Verletzungen oder Schmerzen
- Schlechtes Gewissen, wenn vom Trainings- und/oder Ernährungsplan abgewichen wird
- Zwanghaftes Trainieren



## Wie häufig ist Muskelsucht?

Konkrete Zahlen zur Häufigkeit von Muskelsucht bzw. Muskel-dysmorphie fehlen bislang. Die Schätzungen sind sehr unterschiedlich und reichen von 1 Prozent in der Allgemeinbevölkerung bis zu 54 Prozent in bestimmten Bevölkerungsgruppen, wie z. B. Besucher von Fitnessstudios oder Bodybuilder/-innen. Männer sind deutlich häufiger betroffen. Oft beginnt das krankhafte Muskelstreben im jungen Erwachsenenalter.

### Verhalten

- Perfektionismus
- Niedriges Selbstwertgefühl, eigener Wert wird von der Muskelmasse abhängig gemacht
- Zwanghafte Beschäftigung mit Training, Ernährung und dem eigenen Körperbau
- Rückzug von Freunden, Familien und anderen sozialen Kontakten
- Vernachlässigung von schulischen und beruflichen Pflichten, Leistungsabfall
- Abweisendes oder aggressives Verhalten gegenüber Familie und Freundeskreis
- Hoher Leidensdruck



Muskelsucht ist kein „Fitness-Tick“, der sich von selbst wieder gibt. Hält das auffallende Trainings- und Essverhalten länger an und ist der Alltag dadurch stark beeinträchtigt, ist die Muskelsucht eine ernstzunehmende Erkrankung, die professionell behandelt werden muss.

\* Anmerkung: Es müssen nicht alle Merkmale vorhanden sein. Treffen mehrere Punkte zu, ist es ratsam, sich professionelle Hilfe zu holen.

.....

## Was können Angehörige und nahestehende Personen tun?



### Das Gespräch suchen

Gerade zu Beginn empfinden Betroffene meist keinen Leidensdruck. Sie sind oft sogar stolz auf ihre Selbstdisziplin und ihre an ihrem Körper sichtbaren Erfolge. Wenn Angehörige oder Freundinnen/Freunde sich sorgen, ist es hilfreich, konkrete Verhaltensweisen und Veränderungen anzusprechen, z. B. „Ich habe das Gefühl, dass du dich zurückziehst.“ oder „Du bist nicht mehr so oft dabei, wenn wir etwas unternehmen, wir vermissen dich.“ Die betroffene Person und ihr Trainingsverhalten zu beurteilen oder gar zu verurteilen, führt dagegen zu Abwehr, insbesondere wenn dem Muskelstreben der Sinn abgesprochen ist („Das bringt doch nichts, was du da machst, das ist doch übertrieben und ungesund.“). Wichtig ist, die Betroffenen dazu zu motivieren, sich professionelle Hilfe zu holen.



### Eine Beratungsstelle aufsuchen

Gute erste Anlaufstellen sind Beratungsstellen für Menschen mit Essstörungen. Sie helfen einzuschätzen, ob es sich um eine Muskelsucht handelt, wie extrem das Ausmaß ist und welche Hilfsangebote entsprechend in Anspruch genommen werden können.

Adressen von professionellen Beratungsstellen für Essstörungen in Deutschland finden Sie unter: [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)



### Ärztliche und psychotherapeutische Behandlung

Wenn die Muskelsucht länger andauert und stark ausgeprägt ist, sollten Betroffene und/oder Angehörige mit einer Ärztin/einem Arzt sprechen. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn Dopingmittel zur Leistungssteigerung eingenommen oder trotz Krankheit, Schmerzen oder Verletzungen keine Trainingspause eingelegt wird. Weichen die Betroffenen nicht von ihrem Trainings- und Essverhalten ab oder liegen eventuell Begleiterkrankungen, wie Depression oder Angststörung, vor, ist es ratsam, die Hilfe einer Psychotherapeutin/eines Psychotherapeuten in Anspruch zu nehmen. Daneben kann eine ernährungstherapeutische Unterstützung helfen, die Muskelsucht zu überwinden. Die Behandlung kann ambulant oder auch in der (Tages-)Klinik erfolgen.



### Beratungstelefon

Das **Beratungstelefon der BZgA** steht Betroffenen, Angehörigen und anderen Personen für Fragen rund um Essstörungen zur Verfügung. Erreichbar unter 0221 892031 von montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr. Es fallen die Kosten für Gespräche ins Kölner Ortsnetz an.

## IMPRESSUM:

### Herausgeber:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

### Download:

Das Themenblatt als PDF-Datei finden Sie unter:  
[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

### Stand:

Juli 2021

Quellenangaben sind auf Anfrage bei der BZgA erhältlich.