

# Körperbild und Relatives Energiedefizit im Sport – Ein Scoping Review zur aktuellen Forschungslage und Handlungsempfehlungen für die sportmedizinische Praxis

Autorin: Tabea Ruscheck | Betreuer: Daniel Haigis

Bachelor of Science Sportwissenschaft mit Profil Gesundheitsförderung - Institut für Sportwissenschaft, Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliche Fakultät, Eberhard Karls Universität Tübingen

## Hintergrund:

Das **Relative Energiedefizit im Sport (REDs)** ist „ein Syndrom, das bei weiblichen und männlichen Athleten zur Beeinträchtigung physiologischer und/oder psychologischer Funktionen führt und durch eine problematische (lange und/oder schwere) niedrige Energieverfügbarkeit (LEA) verursacht wird. Ein breiter Symptomkomplex wird mit REDs assoziiert, wobei die Symptome einzeln und/oder synergetisch zu beeinträchtigtem Wohlbefinden, erhöhtem Verletzungsrisiko und verminderter sportlicher Leistung führen können.“ (übersetzt und modifiziert nach [1])

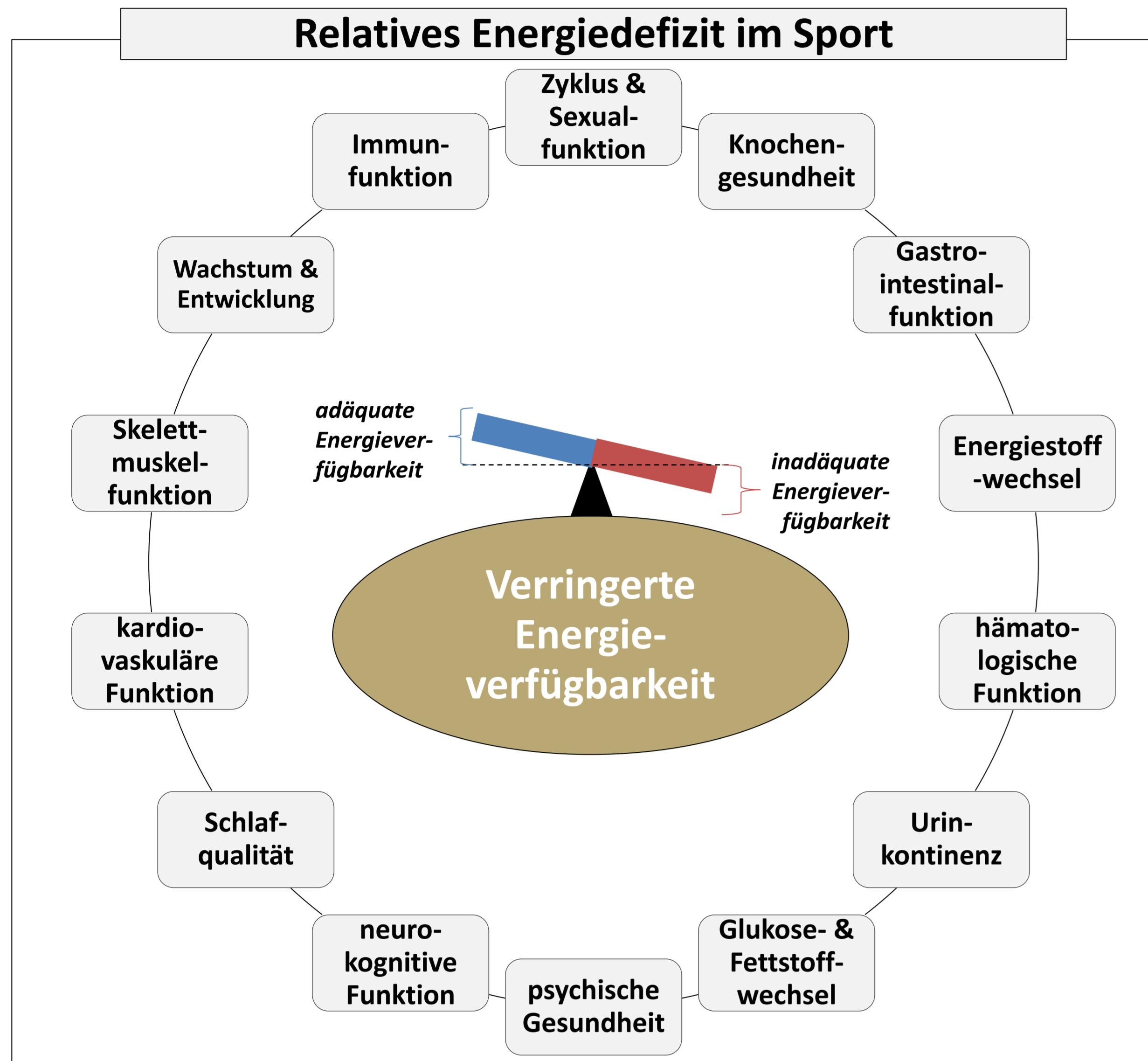


Abbildung 1. Konzeptuelles Gesundheitsmodell des REDs [1].

## Ergebnisse:

| Studie                         | Messinstrumente            | Körperbild-unzufriedenheit | Schlankheitsdrang | Muskeldysmorphie/Muskulositätsdrang | Body-Checking | Körperideale | Bewegungssucht | Essstörungen mit Körperbildbezug | Einfluss sozialer Medien |
|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------------------------|---------------|--------------|----------------|----------------------------------|--------------------------|
| Jagim et al., 2022 [4]         | Übersicht Screening-Tools  | ✓                          | ✓                 | ✗                                   | ✗             | ✓            | ✓              | ✓                                | ✓                        |
| Lynch & Williamson, 2024 [5]   | BIAQ, A-NSKQ               | ✓                          | ✓                 | ✓                                   | ✓             | ✓            | ✗              | ✓                                | ✗                        |
| Mathisen et al., 2023 [6]      | Keine explizite Messung    | ✓                          | ✓                 | ✗                                   | ✗             | ✓            | ✗              | ✓                                | ✗                        |
| O'Donnell et al., 2023 [7]     | Anthropometrische Merkmale | ✓                          | ✓                 | ✗                                   | ✗             | ✓            | ✗              | ✓                                | ✓                        |
| Parducho, 2024 [8]             | DMS, EDE-Q                 | ✓                          | ✓                 | ✓                                   | ✓             | ✓            | ✗              | ✓                                | ✓                        |
| Smith, 2014 [9]                | MBSRQ                      | ✓                          | ✓                 | ✓                                   | ✓             | ✓            | ✓              | ✓                                | ✓                        |
| Vardardottir et al., 2023 [10] | LEAF-Q, LEAM-Q, EAI, MDDI  | ✓                          | ✓                 | ✓                                   | ✗             | ✓            | ✓              | ✓                                | ✗                        |

Tabelle 1. Vergleich eingeschlossener Studien zu Körperbildaspekten im Sport.

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Körperbild und Körperwahrnehmung</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Körperunzufriedenheit führt zu restriktiven Essgewohnheiten und exzessivem Sporttreiben</li> <li>Streben nach Schlankheit oder Muskulösität mit sportspezifischer Tendenz</li> <li>Body Checking (häufiges Wiegen, Spiegelkontrollen) zeigt ein verstärktes Risiko</li> </ul> |  |
| <b>Ernährungsverhalten und Energieverfügbarkeit</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Negatives Körperbild assoziiert mit restriktivem Essverhalten und unzureichender Energiezufuhr</li> <li>Rolle des Ernährungswissens ist kein Schutzfaktor</li> <li>Nicht zwangsläufig klinische Essstörung</li> </ul>   |  |
| <b>Geschlechtsspezifische Aspekte</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Geschlechtsübergreifende Relevanz, da Forschungsdefizit bei Männern durch Female Athlete Triad</li> <li>Geschlechtsunterschiedliche Tendenz beim Streben nach dem „idealem“ Körper</li> </ul>   |  |

## Diskussion:

Körperbildstörungen stellen bei REDs einen eigenständigen Risikofaktor dar, der zusätzlich durch mangelndes Ernährungswissen, gestörtes Essverhalten und Übertraining verstärkt wird. Soziale Medien und sportartspezifische Ideale erhöhen den Druck auf Athlet:innen. In bisherigen Screening-Instrumenten ist das Körperbild kaum integriert. Das Körperbild sollte in Diagnostik und Prävention von REDs als eigenständiger Faktor stärker berücksichtigt werden. Zukünftige Forschung sollte bestehende Fragebögen um körperbildbezogene Aspekte erweitern und validierte Screening-Instrumente zur frühzeitigen Identifikation ermitteln.

## Literatur:

- [1] Stellingwerff T, Mountjoy M, McCluskey WT, Ackerman KE, Verhagen E, Heikura IA. Review of the scientific rationale, development and validation of the International Olympic Committee Relative Energy Deficiency in Sport Clinical Assessment Tool: V.2 (IOC REDs CAT2)-by a subgroup of the IOC consensus on REDs. *Br J Sports Med.* 2023;57(17):1109-1118. doi: 10.1136/bjsports-2022-106914.
- [2] Gallant, T. L., Ong, L. F., Wong, L., Sparks, M., Wilson, E., Puglisi, J. I., & Gerriets, V. A. (2025). Low Energy Availability and Relative Energy Deficiency in Sport: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 55(2), 325–339. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02130-0>
- [3] von Elm, E., Schreiber, G., & Haupt, C. C. (2019). Methodische Anleitung für Scoping Reviews (JBI-Methode). *Zeitschrift für Evidenz, Fortbildung und Qualitat im Gesundheitswesen*, 143, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.zefq.2019.05.004>
- [4] Jagim, A. R., Fields, J., Magee, M. K., Kersick, C. M., & Jones, M. T. (2022). Contributing Factors to Low Energy Availability in Female Athletes: A Narrative Review of Energy Availability, Training Demands, Nutrition Barriers, Body Image, and Disordered Eating. *Nutrients*, 14(5), 986. <https://doi.org/10.3390/nu14050986>
- [5] Lynch, E., & Williamson, J. (2024). Beyond knowledge: Unveiling the hidden link between body image and dietary intake in elite race walkers at risk of relative energy deficiency in sport. *Nutrition and health*. <https://doi.org/10.1177/02601060241307073>
- [6] Mathisen, T. F., Ackland, T., Burke, L. M., Constantini, N., Haudum, J., Macnaughton, L. S., Meyer, N. L., Mountjoy, M., Slater, G., & Sundgot-Borgen, J. (2023). Best practice recommendations for body composition considerations in sport to reduce health and performance risks: a critical review, original survey and expert opinion by a subgroup of the IOC consensus on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). *British Journal of Sports Medicine*, 57(17), 1148–1158. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-106812>
- [7] O'Donnell, J., White, C., & Dobbin, N. (2023). Perspectives on relative energy deficiency in sport (RED-S): A qualitative case study of athletes, coaches and medical professionals from a super league netball club. *PLoS one*, 18(5), e0285040. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285040>
- [8] Parducho, H. (2024). Relationships between energy availability, dietary restraint, and body image concerns among Olympic weightlifters California State University, Long Beach. *ProQuest Dissertations & Theses*.
- [9] Smith, K. (2014). Comparison of Energy Availability and Body Image between Female and Male Runners Ohio State University]. OhioLINK Electronic Theses and Dissertations Center. [http://rave.ohiolink.edu/etd/view?acc\\_num=osu1398890269](http://rave.ohiolink.edu/etd/view?acc_num=osu1398890269)
- [10] Vardardottir, B., Olafsdottir, A. S., & Gudmundsdottir, S. L. (2023). Body dissatisfaction, disordered eating and exercise behaviours: associations with symptoms of REDs in male and female athletes. *BMJ open sport & exercise medicine*, 9(4), e001731. <https://doi.org/10.1136/bmjsmed-2023-001731>