

## Muskel- und Fitnesssucht – Erkennen und Behandeln eines neuen Störungsbildes

Mit der Herausgabe seines Buches «Der Adonis Komplex» bescherte der amerikanische Psychiater Harrison G. Pope vor bald 20 Jahren einer neuen Erscheinung die Aufmerksamkeit einer breiten Öffentlichkeit: Die Muskeldysmorphie, im Volksmund Muskel- und Fitnesssucht genannt. Die Muskeldysmorphie ist ein zumeist Männer betreffendes Phänomen, den Körper stark über Muskelmasse und/oder Körperfettanteil zu bewerten und den gesamten Alltag auf (Kraft-)Training und Ernährung auszurichten. Dabei konsumieren die Betroffenen auch immer häufiger verschreibungspflichtige, gesundheitsschädliche Substanzen, um ihre körperlichen Grenzen auszuhebeln und den angestrebten Körperidealen möglichst nahe zu kommen. Die Affinität zu Suchtmitteln im Allgemeinen, aber auch zu Substanz- und Suchtmittelkonsum ist bei den Betroffenen meistens erhöht. Nicht selten sind deshalb auch Fachpersonen im Suchtbereich mit der Muskel- und Fitnesssucht konfrontiert. Im (klinischen) Alltag ist es schwierig zu erkennen, wann Krafttraining und Sporternährung die Grenze zur Krankheit überschreitet. Dies stellt Behandelnde vor neue Herausforderungen in Diagnostik und Therapie.

In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit den theoretischen Grundlagen der Muskeldysmorphie, insbesondere der Fragestellung, wo beim Fitnesslifestyle und Krafttraining die Grenze zwischen Krankheit und Gesundheit liegt. Zusätzlich skizzieren wir in den Grundzügen, das Ansprechen und die Behandlung dieses komplexen Störungsbildes im praktischen Alltag von Behandelnden.

### Ein besonderer Schwerpunkt wird auf den Fragen liegen, die sich in der Praxis stellen:

- Grenzziehung von Lifestyle, Krankheit und Gesundheit als Grundlage für die Diagnostik der Muskeldysmorphie
- Substanzkonsum im Krafttraining: Steroidabusus und Polytoxikomanie
- Welche Therapie ist bei wem angezeigt? In welchem Setting?
- Wie präsentiert sich die Muskeldysmorphie im klinischen Alltag bei Suchtpatienten? Wie können TherapeutInnen in ihren entsprechenden Settings damit umgehen?
- Welche neuen Herausforderungen sind damit an Suchttherapien gestellt?
- Wie kann der/die TherapeutIn mit der Rigidität der Betroffenen umgehen? Welche Rolle spielt dabei der Umgang mit dem eigenen Körperbild?

### Lernziele:

- Muskeldysmorphie erkennen
- Erlernen von Techniken zum Ansprechen der PatientInnen mit Blick auf Selbstschutz der TherapeutInnen
- Erarbeitung von patientengerechten Lösungen hinsichtlich der Planung des Therapieprozesses

**Zielgruppe:** Diese Fortbildung richtet sich an Fachpersonen aus dem ambulanten und stationären Suchtbereich, aber auch an Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen und Ärztinnen und Ärzte in Kliniken oder mit eigener Praxis sowie an andere Berufsgruppen, die mit obigen Fragestellungen konfrontiert sind und sich für das Thema interessieren.

**Referent:** Roland Müller, M.Sc. Fachpsychologe für Psychotherapie FSP absolvierte seinen klinischen Master an der Universität Basel im Bereich Essstörungen bei Adipositas. Ab 2009 arbeitete er im damaligen Zentrum für Essverhaltensstörungen und Adipositas am Berner Inselspital und ist mittlerweile im Zentrum für Adipositas und Stoffwechselmedizin in Winterthur tätig. Seit 5 Jahren engagiert er sich im Verein PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah) insbesondere zum Themenbereich Essstörungen bei Männern sowie Muskel- und Fitnesssucht. Der momentane Schwerpunkt seiner Arbeit beinhaltet nebst der Therapie von adipösen Patienten die Aufklärung zu Muskel- und Fitnesssucht sowie den Aufbau eines Netzwerkes zur Behandlung von Essstörungen bei Männern. Roland Müller ist zudem seit 2016 externer Doktorand am Institut für klinische Psychologie der Universität Bern zum Thema Essverhalten und Emotionsregulation.

**Donnerstag, 4. Oktober 2018**

**Zeit:** 09.15 bis 17.00 Uhr

**Ort:** Katholische Hochschulgemeinde aki  
Hirschengraben 86, 8001 Zürich, Tel. 044 254 54 60, [www.aki-zh.ch](http://www.aki-zh.ch)

**Kosten:** Fr. 175.- für Mitglieder des Fachverbands Sucht, Fr. 265.- für Nicht-Mitglieder

**Anmeldungen:** [www.fachverbandsucht.ch/de/fachwissen/fortbildungen](http://www.fachverbandsucht.ch/de/fachwissen/fortbildungen)  
Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.