

Abo [Gestörtes Essverhalten](#)

«Endlich ist mir wohl in meinem Körper»

Stabhochspringerin Angelica Moser bricht ein Tabu im Spitzensport: Sie hat Jahre des Erfolgs, aber auch des Leidens hinter sich und spricht erstmals über ihre Essstörung.

Monica Schneider
Aktualisiert: 31.12.2020, 12:41

8 0 0 0



Die erfolgreiche Athletin offenbart ihre andere Seite: Angelica Moser spricht über ihr Essverhalten.
Foto: Marco Zanoni

Angelica Moser springt so hoch wie noch nie in ihrem Leben. Sie ist das Talent, das Schol in seiner Juniorenzeit weltweit ungeschlagen bleibt, WM-Titel gewinnt, EM-Titel, Siege in Serie erringt, Höhen überquert, von denen andere träumen.

Nun ist die Zürcherin 22 Jahre alt, die grösste Leistung hat sie in den vergangenen Monaten aber weder auf der Leichtathletikanlage von Frauenkappelen noch beim City Event in Lausanne vollbracht. Sondern in ihrem Kopf. Denn neben ihrer bekannten Stärke hat Angelica Moser auch eine unbekannt Schwäche: Sie leidet an einer Essstörung, seit Jahren.

Als der Lockdown im April wenige Wochen alt ist, macht es plötzlich klick. «Plötzlich war bei mir die Einsicht da: So geht es nicht mehr weiter», sagt sie. Als draussen also alles stillsteht, geht es im Kopf plötzlich vorwärts. «Ich kann mir vorstellen, dass dies passierte, weil ich keinen anderen Fokus mehr hatte», sagt sie. Kein herkömmliches Training mehr, schon gar keine Wettkämpfe. Bald wurden die Olympischen Spiele verschoben, die EM abgesagt – «ich musste nichts mehr und hatte Zeit, mich mit mir zu beschäftigen».

Fressattacken schon in jungen Jahren

So geht es nicht mehr weiter. Es ist die Erkenntnis einer jungen Frau, die sich an Fressattacken erinnern kann, die sieben Jahre zurückliegen und mit ihren ersten Wettkämpfen und Siegen im Ausland einhergehen. Das Gewicht war bei ihr und ihrem Trainer schon immer ein Thema, zumal sie eine sogenannte Antigravitations-Sportart betreibt: Angelica Moser muss im Stabhochspringen die Schwerkraft überwinden, und je leichter jemand ist, desto besser gelingt das.

«Wir haben schon über das Gewicht geredet, als ich noch 15 war. Das war überhaupt nicht schlimm für mich oder psychisch belastend», sagt sie. Unbegündet waren die Gespräche nicht. Auch sie hat damals gemerkt, dass sie wegen ihres heimlichen Essens übermässig zunimmt.

Sie erzählt davon, dass sie süchtig und zuckerabhängig wurde.

Angelica Moser erzählt von einem «extrem unregelmässigen Essverhalten», von «Gewohnheits-Snacking» und auch von «Belohnungessen». Und sie erzählt davon, dass sie im Laufe der Jahre wohl eine Sucht entwickelt habe, «ich wurde süchtig und zuckerabhängig». Wenn sie an Meisterschaften und Meetings teilnimmt, ist sie mit Hochspringerin Salome Lang zusammen und teilt mit ihr auch das Zimmer. Salome Lang hat eine ähnliche Schwäche, hat diese mittlerweile mithilfe eines Ernährungsberaters aber im Griff. «Am Abend nach den Wettkämpfen haben wir im Zimmer jeweils zuerst gefuttert, Süsses, Fettes, alles miteinander.»

Dass man sich nach Grossanlässen etwas Besonderes gönnt, sei weitverbreitet in Sportlerkreisen, sagt Angelica Moser. «Es ist wohl die Reaktion darauf, dass man lange diszipliniert sein muss.» Und bei ihr im Speziellen darauf, dass sie in den Wochen vor dem Wettkampf jeweils versucht, ein, zwei Kilos herunterzulegen.

Schlechtes Gewissen und der Teufelskreis

Angelica Mosers Eltern bekommen von den Fressattacken kaum etwas mit – zumal die Tochter unter der Woche in Biel wohnt und in Magglingen trainiert. Die Mutter, Monika Moser, hat eine Doppelrolle, in einigen Bereichen ist sie auch Trainerin der Tochter. Und weil diese am Tisch, zu Hause im zürcherischen Andelfingen, normal «oder sogar eher ein bisschen weniger als die anderen» isst, findet es die Mutter hochstehens eigenartig, dass Angelica mit dem Gewicht kämpft. Dass diese vor dem Essen und auch danach ihr süsses Bedürfnis mit Schokolade befriedigt, ahnt sie mit der Zeit höchstens. «Meine Mutter hat mir gegenüber nie mega Druck gemacht, sie hat sich einfach bemüht, dass immer etwas Gesundes auf dem Tisch steht, wenn ich heimkomme», sagt Angelica Moser.

Die Essstörung hinterlässt allmählich Spuren, in den letzten Jahren ist sie für die Athletin zunehmend zur grossen psychischen Belastung geworden. Das schlechte Gewissen folgt sofort auf die Schokolade, und natürlich ist es auch immer nach unbefriedigenden Leistungen da. Angelica Moser bereut immer sofort, dass sie den Attacken nachgibt, ist aber im Teufelskreis gefangen. «Ich habe es einfach nicht geschafft, da auszubrechen.»



Angelica Moser in Magglingen: Dort trainiert sie und wohnt in Biel. Deshalb ist den Eltern im Zürcher Weinland weitgehend verborgen geblieben, wie sich die Tochter ernährt.
Foto: Marco Zanoni

Ihre Verfassung schlägt sich bald auf die Leistungen nieder. Sowohl durch die Hallensaison 2016/17 wie auch 2017/18 kämpft sie sich mit ungenügenden Resultaten – und weiss, warum: «In den schlimmsten Zeiten war ich fünf Kilo zu schwer», gibt sie zu. Die Bemerkungen und Ermahnungen des Trainers Herbert Czingon häufen sich, «aber es ist ja klar, dass der Trainer mit der Athletin über das Gewicht reden muss», sagt sie, es habe ja auch Auswirkungen aufs Training. Dass aber fremde Trainer über sie tuscheln, wenn sie an internationalen Meetings die Halle betritt, macht sie psychisch fertig. Ihr Leidensweg beginnt. Die Folge: Sie verschliesst sich. «Ich habe total zugemacht, die Kritik ist vorne an einer Wand abgeprallt», sagt sie. Oder beim linken Ohr hinein, und beim rechten wieder heraus. «Ich habe gefunden, dass mein Gewicht niemanden etwas angeht.» Nicht einmal ihre Mutter. Diese sucht immer wieder das Gespräch mit ihrer Tochter und vermittelt ihr, dass man ihr helfen würde. Angela Moser aber blockt permanent ab.

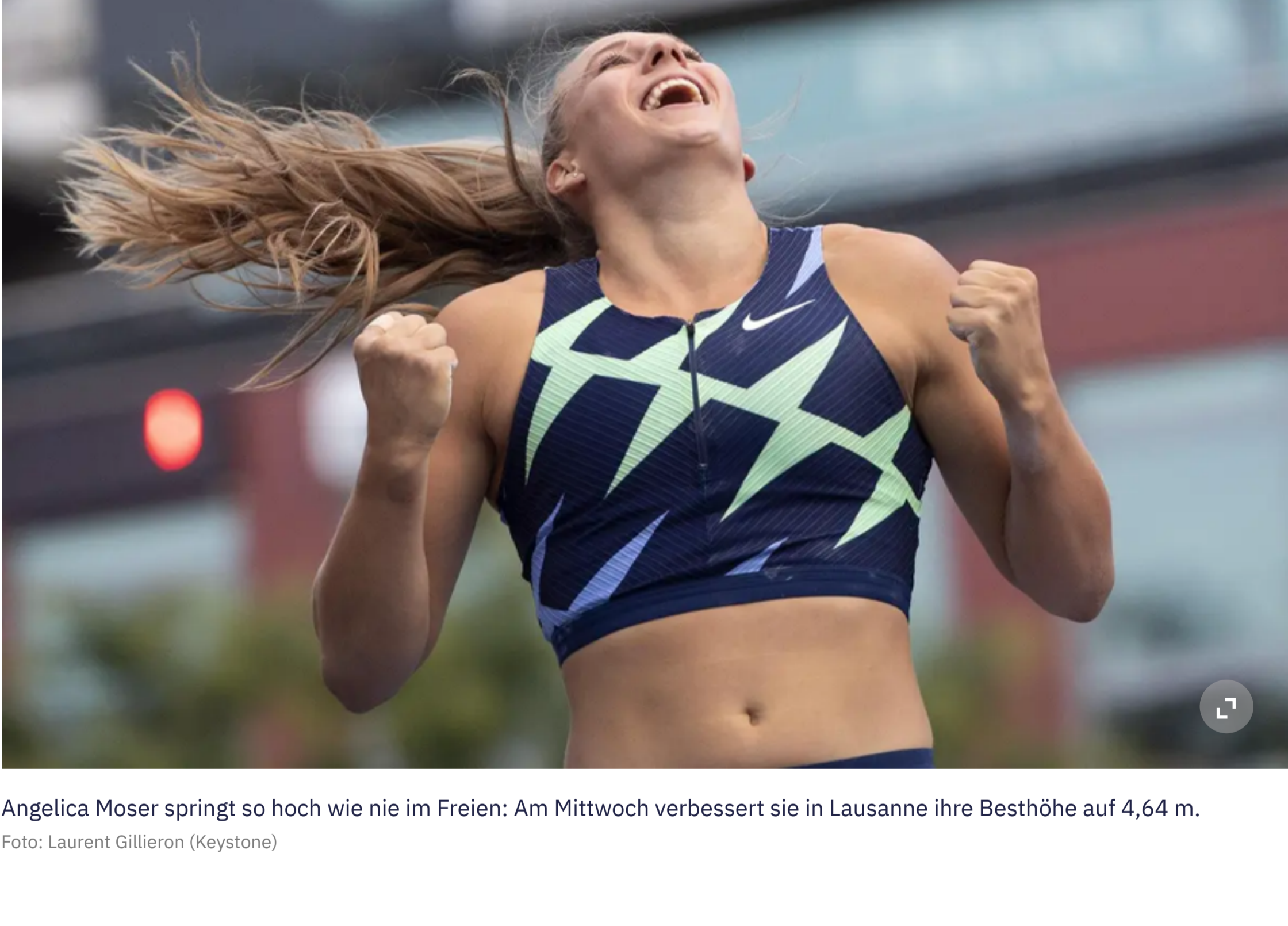
Die Athletin sucht Hilfe

Dass es so nicht weitergehen kann, hat im April dennoch die Mutter zuerst erfahren. Denn der Druck ist zu gross geworden. «Früher wollte ich nicht, dass mir jemand hilft, jetzt schon», sagt sie. Und Angelica Moser ist das Problem offensichtlich angegangen. Zusammen mit der Mutter sucht sie nach einer Therapie für Menschen mit gestörtem Essverhalten, zugeschnitten auf Spitzensportler. «Zuvor habe ich versucht, mit einem Ernährungsberater zusammenzuarbeiten, doch da fehlte mir noch die Einsicht», sagt sie. Entscheidend sei jetzt gewesen, dass «es aus meinem Innern gekommen ist, dass ich was ändern muss. Deshalb freute ich mich auch auf die Therapie». Der hat sie erfahren, dass sie unter einer «Binge-Eating-Störung» leidet, Essanfälle, ohne danach zu erbrechen.

«Es gab auch Zeiten, da wollte ich nicht im bauchfreien Outfit trainieren, egal, wie heiss es war.»

Angelica Moser

Vier Monate sind seither vergangen. Seit einigen Wochen weiss auch der Trainer, dass «ich an einer Essstörung gelitten habe», sagt Angelica Moser. So sagt sie das, in der Vergangenheit. Und sie sagt auch: «Endlich fühle ich mich wohl in meinem Körper.» Sie glaubt, dass sie ihr Verhalten dank den Therapiegesprächen nun im Griff und die Störung sogar überwunden hat. Das Verlangen nach Süssem ist weg, die Attacken und der Heiss hunger auch. Angelica Moser hat ohne Diät einige Kilo abgenommen, und sie hat die Scheu verloren, vor anderen Menschen auf die Waage zu stehen. «Es gab auch Zeiten, da wollte ich nicht im bauchfreien Outfit trainieren, egal, wie heiss es war.» Der Stolz über das Erreichte hat die Scham wegen des Vergangenen abgelöst.

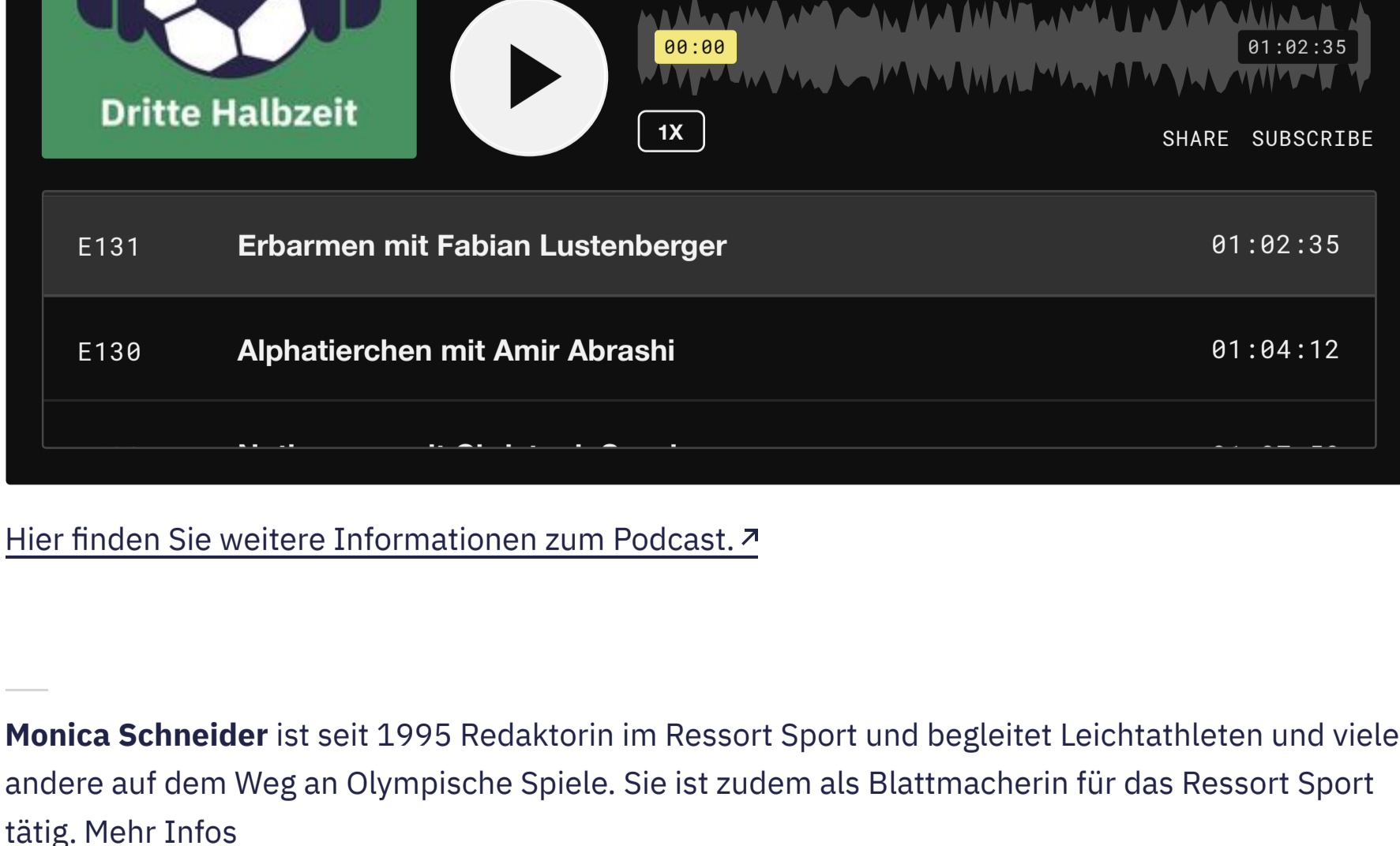


Angelica Moser springt so hoch wie nie im Freien: Am Mittwoch verbessert sie in Lausanne ihre Besthöhe auf 4,64 m.
Foto: Laurent Gillieron (Keystone)

Und Angelica Moser ist sich in dieser Zeit bewusst geworden, «dass Essen und Ernährung in der Leichtathletik ein Tabuthema ist. Man redet untereinander nicht übers Essen», sagt sie. Weil das Gewicht in vielen Disziplinen eine erhebliche Auswirkung auf die Leistung haben kann, vor allem bei Ausdauerathleten, glaubt sie, dass «die Dunkelziffer von Sportlerinnen und Sportlern mit gestörtem Essverhalten gross ist». Das ist ihre Motivation, über das Thema zu reden, ihre einstige Schwäche an die Öffentlichkeit zu tragen. Ähnlich denkt ihre Mutter. «Wenn damit jemandem geholfen ist, dann ist es gut.»

Beratungsstellen für Essstörungen
Infos einblenden

Dritte Halbzeit – der Tamedia-Fussball-Podcast
Abonnieren Sie den Podcast auf [Spotify](#), [Apple Podcast](#), [Google Podcasts](#), [Overcast](#) oder [Podcast Republic](#). Falls Sie eine andere Podcast-App nutzen, suchen Sie in dieser am besten nach «Dritte Halbzeit» oder nutzen direkt den [RSS-Feed](#).



Hier finden Sie weitere Informationen zum Podcast.

Monica Schneider ist seit 1995 Redaktorin im Ressort Sport und begleitet Leichtathleten und viele andere auf dem Weg an Olympische Spiele. Sie ist zudem als Blattmacherin für das Ressort Sport tätig. [Mehr Infos](#)

Publiziert: 05.09.2020, 17:00

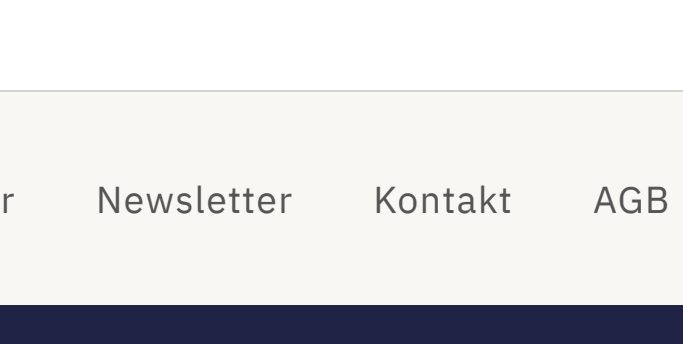
Fehler gefunden? [Jetzt melden](#).

THEMEN

[Sport](#) [Leichtathletik](#) [Sucht](#) [Schweiz](#) [Porträt](#)

8 Kommentare

MEHR ZUM THEMA



Abo [Therapie-Hilfe für Athleten](#)
«Es ist ein grosses Tabuthema, die meisten kommen sehr spät»
Als Psychologin und Sportlehrerin therapiert Franziska Held-Beck Athletinnen und Athleten mit gestörtem Essverhalten. Sie sagt, was dabei entscheidend ist.

05.09.2020

0