

„Du bist was du is(s)t – Einfluss der Ernährung auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit“

Tag für Tag nehmen wir mit der Nahrung lebenswichtige Stoffe wie Vitamine und Mineralien auf, die unseren Körper gesund und leistungsfähig halten. Leider sind die modernen Essgewohnheiten nicht immer gut für uns. Fast-Food-Ketten an jeder Ecke, überquellende Supermarktregale mit vielen gezuckerten, hoch konservierten Lebensmitteln und hektisches Futtern im Stehen zwischen zwei Terminen. Wer Essen als gesunde, leistungsfördernde und heilsame Energiequelle nutzen möchte und Stoffwechselprozesse fördern will, sollte deshalb auf hochwertige Nahrungsmittel, auf geregelte Mahlzeiten und bewusstes Genießen achten. Gesundheit durch gesunde Ernährung, das bedeutet wenig Zucker, Fleisch in Maßen, Fisch liefert uns gesunde Öle, gemäßigt Kohlenhydrate essen und reichlich Obst und Gemüse.

Doch was ist für meinen Körper, der sportliche Höchstleistungen bringen soll, gut? Ist eine Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit durch eine durchdachte Ernährungsweise möglich? Was soll ich vor und nach einer anstrengenden Trainingseinheit essen, wie werden der Muskelaufbau und die regenerativen Prozesse beeinflusst? Gibt es überhaupt ein für alle allgemeingültiges Ernährungsverhalten oder ist es so individuell, wie jeder von uns?

Zu diesen und noch vielen weiteren Fragen lud ich am 19.11.2018 Eltern der Klassen 5 bis 13, sowie Lehrer, Schüler, Erzieher und Trainer zu einem gemeinsamen Themenabend ein. Über siebzig Väter und Mütter sowie Schüler und Schülerinnen hörten gespannt zu, wie uns *Janice Rogalla*, Dipl. Oecotrophologin und Ernährungsfachkraft am Landesgymnasium für Sport das Thema „Du bist was du is(s)t – Einfluss der Ernährung auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit“ nähergebracht hat. Unsere Referentin fand die Stimmung gespannt und interessiert, da das Thema Ernährung mit vielen Emotionen, Erwartungen und auch verschiedenem Vorwissen besetzt ist. Aus ihrer Sicht hielt das Interesse auch über die 90 Minuten stand und sie hatte das Gefühl, die richtigen Themen, u.a. Praxistipps für die Sporternährung, Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten sowie Motivationsstrategien für den Alltag, getroffen zu haben.

Gelungen fand auch unsere Fachleiter für Sport, Herr Linkerhand, den Abend und fasste ihn noch einmal zusammen: "Die hohe Resonanz zeigt die Aktualität des Themas, nicht nur für diejenigen, die sich bisher schon intensiv mit dem Thema Ernährung beschäftigt haben. Das zeigt sich auch in der Anwesenheit der vielen Eltern mit ihren Kindern.“ Die thematische Gestaltung fand er sehr gut, da verdeutlicht wurde, dass es keinen Königsweg gibt und eine gesunde sportgerechte Ernährung eine sehr individuelle Angelegenheit ist. Das bewusste Spielen mit Mythen und herrschenden Meinungen kam bei ihm sehr gut an.

Täglich müssen wir uns mit den Herausforderungen unserer modernen Gesellschaft auseinandersetzen. Wir sehen hochverarbeitete Lebensmittel, haben leichten Zugang zu hochkalorischer Nahrung, das Essen ist uns ständig verfügbar, das enge Zeitmanagement lässt uns wenig Raum, um in Ruhe und gemeinsam Mahlzeiten einzunehmen und viele, teilweise unseriöse Informationen verleiten uns dazu, unser Ernährungsverhalten darauf einzustellen. Es kostet Zeit, Energie und auch viele Nerven den richtigen Weg zu finden, gesund und fit den Alltag zu bestreiten. Dort kommt man selbst des Öfteren an seine Grenzen. Möchte man doch das Beste für sich und seine Liebsten erreichen, fordert es sehr viel Input und Auseinandersetzung mit der Thematik, um letztendlich den eigenen für sich günstigen und gesunden Weg zu finden. Die Lösung liegt in der Individualität. Was sind aber nun Ziele der Sporternährung und welche Empfehlungen kann man Interessierten geben, um sich ausgewogen und sportgerecht zu ernähren?

„Du bist was du is(s)t – Einfluss der Ernährung auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit“

Darüber referierte Frau Rogalla und gab uns wichtige Tipps und Richtlinien mit auf den Weg.

Ziele einer Sporternährung:

- ✓ erfolgreiches Training
- ✓ verbesserte Leistungsfähigkeit
- ✓ schnelle Erholung nach Verletzungen
- ✓ minimierte Gesundheitsrisiken
- ✓ bessere Regeneration
- ✓ keine Leistungseinbrüche
- ✓ optimale Körperzusammensetzung
- ✓ weniger Belastungsbeschwerden

Unsere Referentin versuchte uns an diesem Abend acht Empfehlungen mit an die Hand zu geben, die es nun gilt in den Alltag zu integrieren. Zu allererst ist es wichtig *ausreichend zu essen, denn man verbraucht mehr als man glaubt*. Die Energiezufuhr muss bedarfsgerecht sein. Ein Energiedefizit zieht in der Regel eine verringerte Versorgung an Vitaminen und Mineralstoffen nach sich. Dies wiederum kann zu einer erhöhten Infektanfälligkeit, häufigeren Verletzungen, verringerter Knochendichte, Störungen im Hormonhaushalt, geringerer Muskelkraft und Ausdauerfähigkeit, reduzierter Konzentration und ausbleibender Anpassung an Trainingsreize führen.

Empfehlenswert ist die *Vielfalt des Leistungsangebotes* zu nutzen, denn das beugt Mangelerscheinungen vor und schult den Geschmack. Das Fundament ist das *bedarfsgerechte Trinken*, denn Flüssigkeit fördert den Abtransport von Stoffwechselendprodukten und ist Voraussetzung für eine aktive Verdauung. Nach dem Training ist es entscheidend *das Essen nicht zu vergessen*. Speziell von der Mahlzeit direkt nach dem Training oder Wettkampf hängt ab, ob die gesetzten Trainingsreize sofort umgesetzt werden können und wie schnell die Energiespeicher wieder bereit sind der nächsten Belastung standzuhalten.

Des Weiteren sollte der *Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln* überlegt sein. Gründe dafür sind häufig die Suche nach Leistungserhalt/-steigerung und eine bessere Gesundheit. Solange keine besonderen Umstände vorhanden sind, kann die natürliche Ernährung alle Nährstoffe abdecken. Mögliche Nebenwirkungen oder Kontaminationen mit dopingrelevanten Verunreinigungen müssen bedacht werden. Bei Kindern und Jugendlichen sind Nahrungsergänzungsmittel ohne medizinische Indikation fehl am Platz. Produkte mit aggressiver Werbung wie „Stimulanz“, „Booster“, „extreme“ oder „Gewichtsverlust“ etc. sind zu meiden. Die Einnahme sollte immer in Absprache mit Medizinerinnen und/ oder Ernährungsfachkräften erfolgen.

Der *richtige Zeitpunkt der Essenseinnahme* ist auch entscheidend. Vor allem vor und nach der Trainingsbelastung ist es notwendig ausreichend zu essen. Der Tages- bzw. Wochenverlauf sollte geplant und angemessene Zeit für Essen und Trinken eingebaut werden. Es ist wichtig das *eigene Körpergewicht zu steuern*. Viele sehen für den eigenen Körperbau noch Optimierungsbedarf, speziell, wenn die körperliche Leistungsfähigkeit davon abhängt. Von Diäten und „schnellem Gewichtmachen“ ist abzuraten. Tägliches bzw. wöchentliches Verändern des Körpergewichtes¹ kann einige gesundheitliche Folgen nach sich ziehen. Das Körpergewicht sollte kontinuierlich

¹ weigt cycling

„Du bist was du is(s)t – Einfluss der Ernährung auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit“

gehalten werden. Gesünderes und nachhaltiges „Gewicht machen“ bedeutet max.1 kg Gewichtsverlust pro Woche.

Das *Essen für Wettkämpfe und Turniere muss optimiert werden*. Dafür ist eine gut durchdachte Vorbereitung und Planung nötig. Die Verpflegung für den Wettkampf sollte unbedingt im Training ausprobiert werden, um die individuelle Verträglichkeit zu testen. Ca. 3-4 Stunden vor dem Wettkampfstart sollten die Energiespeicher ausreichend aufgefüllt werden. Dabei muss die Verweildauer der Speisen beachtet werden (Acht Empfehlungen in Anlehnung an die Power Point des Themenabends).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass es DIE richtige Ernährung nicht gibt. Empfehlungen beachten, daraus eigene Ernährungsstrategien entwickeln und auf die inneren Signale hören, sind erste Schritte zu einem gesunden und leistungsfähigen Alltag. Frau Rogalla würde sich freuen, wenn sich aus diesem positiven Auftakt noch weitere Maßnahmen im Bereich der Elternarbeit entwickeln. So könnte sie sich vorstellen einen Workshop zu einem spezielleren Thema oder auch einen Kochabend anzubieten.

Für Fragen steht sie Ihnen unter folgender E-Mail Adresse jederzeit zur Verfügung:
rogalla-beratung@web.de

Ich danke allen anwesenden Besuchern, die diesen Abend mit interessanten Fragen und Wissen belebt haben. Ich persönlich kann nur sagen, es war ein gelungener Abend mit vielen Informationen und Details zur Thematik. Jetzt heißt es die vielen großartigen Ideen in die Tat umzusetzen und das theoretische Wissen mit der Praxis zu verbinden und im täglichen Alltag sowie in Wettkampfsituationen auszuprobieren.

Ich freue mich auf die nächste Veranstaltung mit Ihnen. Interessierte Eltern, Lehrer, Schüler, Trainer und Erzieher lade ich hiermit am **30. Januar 2019** zum Thema **„Meisterwerk Leben – dafür mit Herz und Verstand“** herzlich ein. Unser Referent Kevin Jahn, Experte und Trainer für Personal Leadership, war selbst Schüler am Landesgymnasium für Sport. Er wird die Veranstaltung von 18:30-20:30 Uhr im Klausorraum durchführen. Die Einladung wird wieder per Mail über den Elternrat an Sie verschickt bzw. an die Klassenlehrer und Tutoren verteilt. Die Anmeldung und ein kleiner finanzieller Unkostenbeitrag von 3€ pro Elternhaus erfolgt persönlich über den Klassenlehrer und Tutor. Ich diesem Zusammenhang möchte ich mich für die Unterstützung bei allen Klassenlehrern, Tutoren und der Verwaltung im Vorfeld der Veranstaltung bedanken.

Haben Sie interessante Themen oder Referenten, die uns begeistern können, dann schreiben Sie mir eine Mail an beratungslehrer@sportgym.smk.sachsen.de.

Ich wünsche Ihnen eine ruhige und besinnliche Weihnachtszeit im Kreise ihrer Liebsten. In Maßen sollte man alles genießen, was einem schmeckt. Dafür wünsche ich Ihnen guten Appetit.

Es grüßt Sie ganz herzlich Doreen Strotzer
(Beratungslehrerin am Landesgymnasium für Sport)