

Warum die richtige Ernährung vor dem Wettkampf wichtig ist

Welcher Sportler kennt es nicht: Schwarze Punkte vor den Augen, Schwindelgefühle oder Sternchen, die plötzlich zu funkeln beginnen. Für Kirsten Dickau, Ernährungsberaterin am Olympiastützpunkt Frankfurt ist die Ursache sofort klar. Irgend etwas stimmt mit dem Treibstoffmix nicht. Genauso wie ein Formel I-Wagen muss auch ein Athlet richtig und vor allem rechtzeitig tanken. Sonst droht der gefürchtete Hungerast, den Jan Ullrich bei der Tour de France 1998 in den französischen Alpen am Schlusssaufstieg nach Les Deux Alpes erleben musste. Marco Pantani holte wertvolle Minuten heraus – für Jan Ullrich war die Tour verloren.

von Katrin Mathes

Auch Vollprofis haben das mit der richtigen Ernährung nicht immer im Griff. Fängt der Magen im Wettkampf an zu knurren, ist bereits alles verloren. Da helfen auch die hoch gelobten Riegel und Fruchtschnitten nichts mehr. Wichtig ist: die richtige Ernährung vor dem Wettkampf! Und dies beginnt schon lange davor. Die Pasta-Party am Vorabend des Wettkampfs ist dabei der Abschluss des, wie Kirsten Dickau es nennt, „Kohlenhydrat-Loadings“.

Vieles ist den 24 Schülerinnen und 2 Schülern des IV. Semesters der Lehranstalt für Physiotherapie der Weserbergland-Klinik in Höxter, die im Rahmen ihrer Studienfahrt am OSP Frankfurt zu Besuch sind, bekannt. Haben sie sich schließlich in ihrer Ausbildung schon häufig mit Ernährungs-Fragen beschäftigt. Und die Pyramide zur gesunden Ernährung, die auf jeder Kellogg's-

Packung zu finden ist, haben sie auch alle im Kopf. Trotzdem sind die angehenden

Physiothe-

rapeuten vom Vortrag der Diplom-Oecotrophologin Kirsten Dickau, die seit August 2002 am OSP arbeitet, begeistert. Die aktive Basketballspielerin erklärt Phänomene, die ihre Zuhörer zum Schmunzeln bringen. Sie weiß genau, warum in der Fußball-Bundesliga besonders in den Schlussminuten viele Tore fallen. Nicht um es für die Zuschauer und das Fernsehen noch mal richtig spannend zu machen. Nein – der Kohlenhydrat-Speicher des Verteidigers ist aufgebraucht. Seine Konzentration schwindet. Da hat er gegen den frisch eingewechselten Stürmer mit den Kohlenhydrat-Vorräten keine Chance.



OSP-Ernährungsberaterin
Kirsten Dickau
Foto: Mathes



Gespannt lauschten die Gäste den Vorträgen von Kirsten Dickau und Dr. Lothar Böckler.
Foto: Mathes

Manch ein Kreisliga-Kicker wundert sich oftmals, warum die Bundesliga-Stars am Morgen nach einem harten Spiel bereits wieder in der Lage sind zu trainieren, während sie mit schweren Beinen aufwachen und sich zu nichts fähig fühlen. Daran ist wohl das traditionelle Bockwurstchen, die Pommes und das Bier unter der Dusche schuld. Der Grund: Der Alkohol und das fette Wurstchen haben die Auffüllung der Kohlenhydratspeicher in den Muskeln verzögert. Kürzlich haben die Basketballer der Opel-Skyliners bei der Ernährungsberaterin vorbeigeschaut. Sie konnte ihnen erklären, warum fast alle den Tag bei zweimal Training ohne einen Mittagsschlaf nicht überstanden haben. Kirsten Dickau erzählt, dass die Spieler das Problem haben, ihre wuchtigen Körper mit genügend Nährstoffen über den Tag hinweg zu versorgen. Schließlich müssen sie bei den hohen Belastungen und den Körpermaßen die doppelte Energiemenge eines Normalbürgers aufnehmen. Da hilft manchmal wirklich nur noch ein konzentrierter Energie-Drink oder ein Kohlenhydratriegel, um die Basketballer wach zu halten.



Theorie und Praxis gleichermaßen wartete auf die Besuchergruppe aus der Weserbergklinik beim Olympiastützpunkt. Unser Foto zeigt Dr. Lothar Böckler mit einer Probandin auf dem Laufband. Foto: Mathes

Nach der Ernährungsberatung erklärt Dr. Lothar Böckler den jungen Auszubildenden die Aufgaben des sportmedizinischen Instituts am Olympiastützpunkt. Besonders oft schauen die Athleten des Bundes Deutscher Radfahrer (BDR) am Institut vorbei, um ihren Trainingszustand zu überprüfen. „Auf dem Fahrradergometer verausgaben sich die Radfahrer meist solange, bis sich ein See von Schweiß unter ihnen gebildet hat und sie fast vom Sattel kippen“, erzählt Dr. Lothar Böckler. Das Laufband im Raum nebenan dürfen die Höxter Schüler selbst testen. Christina Lohmann hat damit Erfahrung. Sie war schon häufig im Sportgeschäft auf dem Laufband und hat Schuhe getestet. Die müssen richtig gut sein. Schließlich läuft sie öfters wettkampfmäßig bis zu 30 Kilometer. Ob die Physiotherapeuten-Schüler später im Sportbereich arbeiten werden, wissen sie noch nicht. Dass sie sich aber mit dem Beruf des Physiotherapeuten das Richtige ausge-

sucht haben, darüber sind sich alle einig. Der 22-jährige Matthias Dreyer freut sich schon auf später: „Man kann sich in dem Beruf selbst verwirklichen und Gutes für andere Menschen tun. Außerdem sieht man den Erfolg seiner Arbeit direkt am Patienten.“ In ihrer Ausbildung haben die jungen Leute ausschließlich mit Reha-Patienten zu tun. Deshalb ist es dem Ausbilder Josef Niegel ein großes Anliegen, seinen Schülern aufzuzeigen, in welchen Bereichen sie später noch tätig sein können. Beim abschließenden Rundgang durch die Trainingshallen kommen die Schüler aus dem Staunen nicht mehr raus. Josef Niegel, selbst ein Allroundsportler, will auf jeden Fall noch bei den Turnern vorbeischaun. „Bei diesen austrainierten Athleten kann man besonders gut die Struktur der Muskulatur erkennen.“ Aber was nach diesem Tag allen klar geworden ist: Die besten Muskeln helfen nichts, wenn sie nicht den richtigen Treibstoff bekommen. Und wie das geht, weiß am Besten die Ernährungsberaterin Kirsten Dickau - oder steht auf jeder Kellogg's-Verpackung. Damit kein Sportler mehr so leiden muss wie Jan Ullrich in den französischen Alpen.