

Ernährung 2008 · 2:210–212
 DOI 10.1007/s12082-008-0181-0
 © Springer Gesundheits- und
 Pharmazieverlag 2008



C. Osterkamp-Baerens
 Olympiastützpunkt Bayern, München

Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten

Der Olympiastützpunkt (OSP) Bayern ist mit über 800 Bundeskaderathleten aus 17 olympischen Fachverbänden der größte von 20 OSPs in Deutschland. Von ihm ging die Initiative aus, eine Arbeitsgruppe „Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten“ zu gründen. Ziel ist es, die Vernetzung und den Austausch mit den anderen Stützpunkten zu fördern und so die Ernährungsberatung als wichtigen Bestandteil in der Betreuung der Kaderathleten zu etablieren.

Fallbeispiele

Anna ist 14 Jahre alt und gehört zu den besten Nachwuchseistänzern in Deutschland. Training und Schule sind anstrengend. Ihre Mutter macht sich Sorgen, ob ihre Ernährung auch alle Nährstoffe abdeckt, zumal ihre Tochter sportbedingt sehr auf ihre Figur achten muss. Zwei Nordische Kombinierer sind im letzten Winter bei den Weltcup-Dreier-Serien eingebrochen, weil sie die Verpflegung an der Schanze und der Loipe nicht in den Griff bekommen haben. Sie wollen wissen, wie sie es nächstes Jahr besser machen können. Und eine Sportschützin will ihre Ernährung am Wettkampftag bei den Olympischen Spielen in Peking optimal planen.

Olympiastützpunkte

Hilfe bei so spezifischen Problemen im Leistungssport bekommen zumindest die bundesweit Besten ihrer Sportart – die sogenannten Bundeskaderathleten und -athletinnen – sowie ihre Trainerinnen und Trainer bei der Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten (OSP). Während die Sportfachverbände und der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) als Dachorganisation in erster Linie Interessenvertreter der in ihnen organisierten Vereine sind, haben die bundesweit derzeit 20 OSPs¹ die Aufgabe, die deutschen Topathleten durch qualitativ hochwertige Betreuungsangebote im täglichen Training, aber auch bei zentralen Trainings-

maßnahmen der Nationalmannschaften optimal zu unterstützen. Im Fokus dieser Betreuung steht ein erfolgreiches Abschneiden der deutschen Topathleten bei den Olympischen Spielen. Als Non-Profit-Organisationen gibt es für OSPs je nach regionalen Gegebenheiten unterschiedliche Trägerschaftsmodelle. Sie werden finanziert aus Mitteln der Länder, Kommunen und Landessportbünde, mit Hilfe von Sponsorenverträgen und Kooperationen mit der freien Wirtschaft sowie aus Bundesmitteln.

Das Service- und Betreuungsangebot der OSPs umfasst grundsätzlich alle leistungssportrelevanten Felder, wobei die OSPs je nach regionalen Gegebenheiten die Bereitstellung dieser Diens-

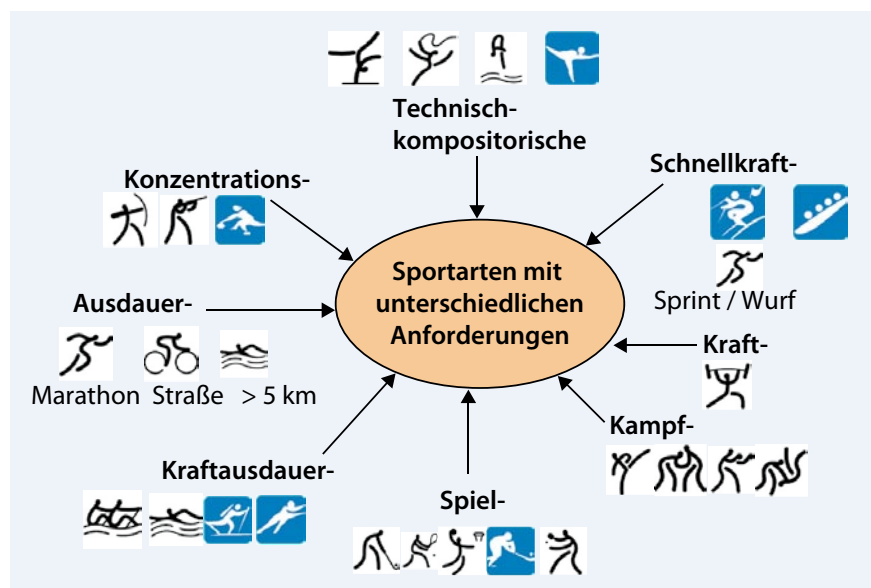


Abb. 1 ▲ Die verschiedenen Sportarten stellen unterschiedliche Anforderungen an die Ernährungsbedürfnisse der Sportler

¹s. a. <http://www.hochschulfuehrer-spitzen-sport.org/cms/Olympiastuetzpunkte.103.0.html>

te unterschiedlich gestalten. Die Kernbereiche Sportmedizin und Trainingswissenschaften decken zum Beispiel einige OSPs mit eigenem Personal ab, einige kooperieren mit nahe gelegenen Universitäten. Die Physiotherapie wird meist in eigenen Räumen auf freiberuflicher Basis abgedeckt. In entlegenen Regionen mit einer geringeren Zahl von Athleten bestehen für alle genannten Bereiche meist Kooperationen mit vor Ort niedergelassenen Sportärzten und Physiotherapeuten sowie ansässigen Trainern.

Ernährungsberatung

Die Ernährungsberatung ist das jüngste Betreuungsangebot an den OSPs in Deutschland und befindet sich zurzeit noch in der Entwicklung. Entsprechend heterogen ist die Situation. So bieten nicht alle OSPs Ernährungsberatung an. Bei einigen gehört die Ernährungsberatung zum Aufgabengebiet der Sportärzte, die meisten OSPs arbeiten jedoch mit Freiberuflern zusammen. Dabei sind die Budgets sehr unterschiedlich. Volle Stellen gibt es in diesem Betreuungsbereich bundesweit nicht. Gerade weil die Sportlerernährung weder im deutschen Sport noch im Ausbildungsplan der Ernährungswissenschaften eine echte Tradition hat, lebt die Ernährungsberatung an den OSPs vom Engagement und Einsatz des jeweiligen Beraters. Die deutschsprachige Sporternährungsliteratur reicht für die Anforderungen in diesem Spezialbereich der Ernährungsberatung nicht aus. Originalliteratur, die Standardwerke aus Australien und den USA sowie die Konsensusberichte des IOC sind Pflichtlektüre.

Dreh- und Angelpunkt in der Ernährungsberatung von Athleten und deren Trainern ist die Frage, wie die aktuellen, sportspezifischen Anforderungen an den Körper durch die Ernährung unterstützt und optimiert werden können (▣ **Abb. 1**). In der Erstanamnese sind daher Fragen nach Trainingsdauer, Intensität, Trainingshäufigkeit, Außentemperaturen beim Training und Saisonzielen ein absolutes Muss. Auf der Grundlage dieser Daten muss abgeschätzt werden, welche Nährstoffe der Athlet in welcher Menge zuführen muss. Geklärt werden muss

Tab. 1 Projekte der AG „Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten“^a

1998/99	Pilotprojektes „Diagnosekonzept Ernährungsstatus“ zum Test und zur Validierung eines für die besonderen Anforderungen im Spitzensport modifizierten 24-h-recalls zur Ernährungserhebung
2000	Analyse der Gemeinschaftsverpflegung im Sportzentrum Kienbaum, wo sich ein Großteil der Olympiamannschaften auf die Sommerspiele 2000 vorbereiten
2001	Analyse der Verpflegung in der Sportfördergruppe Oberhof / Thüringen und der Ernährungssituation der dort stationierten Olympiakandidaten in Vorbereitung auf die olympischen Winterspiele 2002 in Salt Lake City
2003	Analyse der Gemeinschaftsverpflegung in den „Häusern der Athleten“
2004	Organisation des 1. Weiterbildungs- und Diskussionsforums „Leistungssportler als Tischgäste“ für Küchenleiter in Einrichtungen des deutschen Spitzensports in Kooperation mit dem Schulungszentrum der Nestlé FoodServices in Heppenheim
2005	Erarbeitung des Leitfadens „Leistungskatalog und Qualitätskriterien für das Verpflegungsangebot in Einrichtungen des deutschen Spitzensports“
2006	Organisation des 2. Weiterbildungs- und Diskussionsforums „Sportgerecht und kostenorientiert kochen“ am OSP Potsdam in Kooperation mit F&B support Uwe Ladwig
2007	Erarbeitung der Ernährungsempfehlungen „Essen und Trinken in China“ als Leitfaden für die Topathleten während der Testwettkämpfe und der Spiele in Peking

^aAlle Projekte wurden mit Mitteln des DOSB finanziert; das Projekt im Jahr 2004 außerdem durch das Schulungszentrum der Nestlé FoodServices; das Projekt im Jahr 2006 durch F&B support Uwe Ladwig

beispielsweise auch, ob ein Carboloadung für den Wettkampf sinnvoll ist oder ob die Nachteile des schlechteren Kraft-Last-Verhältnisses aufgrund des höheren Körpergewichts durch die übervollen Glykogenspeicher überwiegen. Auch ist es wichtig herauszufinden, welches Getränk während der Belastung am günstigsten ist. Hinzu kommen Spezialthemen, wie zum Beispiel Empfehlungen für die Ernährung im Höhentrainingslager, in extremer Kälte auf der Loipe oder der Piste, in der extremen Hitze Pekings, nach dem Wiegen bei Gewichtsklassensportarten... Grundkenntnisse in der Trainingslehre sind eine wichtige Voraussetzung und Eigenerfahrung im Leistungssport natürlich von großem Vorteil.

Erfahrung ist überhaupt – wie in den meisten Fachbereichen – eine wichtige Komponente. Für sportartspezifische und unter den teilweise widrigen Umständen beim Training oder Wettkampf auch umsetzbare Ernährungspläne und Tipps muss man die Sportart, deren Trainingsabläufe und Wettkampfbedingungen inklusive Pausenregelung sowie die Möglichkeiten und Grenzen der Verpflegungslogistik vor Ort kennen. In Deutschland ist es unüblich, dass Ernährungsberater mit auf Wettkämpfe fahren. Die Tipps und Empfehlungen müssen daher so sein, dass sie von den Athleten und deren Betreuerenteam alleine umgesetzt werden können. Da es schwierig ist, in allen

derzeit 35 olympischen Sommer- und 15 Wintersportarten diese Erfahrungswerte zu haben, ist der Austausch mit anderen Olympiastützpunktberatern natürlich sehr wertvoll.

Arbeitsgruppe Ernährungsberatung an den OSPs

Anfang der 90er Jahre, fanden einige Weiterbildungsveranstaltungen für Ernährungsberater und Sportärzte an den OSPs statt. Durch das enggestrickte Vortragsprogramm kam der Austausch untereinander jedoch zu kurz, so dass es zu keiner Vernetzung der Ernährungsberater kam. Daher lud die Ernährungsberatung des Olympiastützpunktes Bayern im Frühjahr 1997 alle Stützpunkte zu einer Arbeitstagung nach München ein, um über die Situation der Ernährungsberatung an den OSPs und die Gründung einer Arbeitsgruppe zu diskutieren. Am Ende der intensiven Gespräche wurde die Arbeitsgruppe (AG) „Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten“, getragen von den 7 anwesenden Kollegen, gegründet.

Neben dem fachlichen Austausch liegen die Ziele der AG vor allem in einer stärkeren Standardisierung des Beratungsangebots an den Stützpunkten, der Erarbeitung sportspezifischer Ernährungskonzepte und einer Verbesserung der Integration der Ernährungsberatung in

das bestehende Athleten-Betreuungssystem. Seit 1997 trifft sich die AG regelmäßig zweimal jährlich und hat in dieser Zeit verschiedene bundesweite Projekte bearbeitet (■ **Tab. 1**). Von 2000 bis 2006 konzentrierte sich die AG besonders auf den Bereich der Gemeinschaftsverpflegung und erarbeitete nach der Erhebung der Ist-Situation mit dem „Leistungskatalog und Qualitätskriterien für das Verpflegungangebot in Einrichtungen des deutschen Spitzensports“ den ersten Leitfaden speziell für Küchenleiter in den Häusern der Athleten, Bundesleistungszentren und anderen Sporteinrichtungen.

Derzeit arbeiten die Ernährungsberater der OSPs Bayern, Cottbus/Frankfurt O., Freiburg, Hamburg, Hessen, Niedersachsen, Potsdam und Rheinland aktiv in der AG mit. Die hohe personelle Fluktuation, die die freiberufliche Organisation der Ernährungsberatung an OSPs mit sich bringt, bremst die fachliche Entwicklung der AG zwar etwas. Dennoch hat die

AG in der Welt des deutschen Sports einiges bewegt. Dazu zählen:

- der Leistungskatalog für die Gemeinschaftsverpflegung,
- die Organisation der zwei Weiterbildungs- und Diskussionsforen für Küchenleiter und
- die Ernährungstipps „Essen und Trinken in China“ für die Olympiakandidaten 2008, die in den „Medizinischen Ratgeber Peking 2008“ des Bundesinstituts für Sportwissenschaften und des DOSB aufgenommen wurden.

Ausblick

Seit dem gemeinsamen Auftreten als AG hat sich auch die Wahrnehmung der Ernährungsberatung bei DOSB, OSP-Leitern und Bundestrainern deutlich verbessert. In den nächsten Jahren möchte die AG ein Weiterbildungsangebot für die Küchenleiter in Einrichtungen des Deutschen Spitzensports im Zwei-Jahres-

Rhythmus etablieren. Darüber hinaus soll der Leistungskatalog als Maßstab für die Beurteilung der Verpflegung in Einrichtungen für Athleten noch stärker verankert werden. Vorangetrieben werden soll auch die Erarbeitung von sportspezifischen Ernährungskonzepten. Des Weiteren sollen die Einflussmöglichkeiten einer individuellen, auf die Situation und die Trainingsumfänge abgestimmten Ernährung auf die Leistung noch besser herausgearbeitet werden.

Korrespondenzanschrift

Dr. Claudia Osterkamp-Baerens



Diplom-Oecotrophologin
Ernährungsberatung Olympia-
stützpunkt Bayern
Spiridon-Louis-Ring 25
80809 München
costerkamp@ospbayern.de

Hier steht eine Anzeige.