

Gesundheit

Der ausgewogene Teller

1/3 TELLER
Gemüse, Salat und Obst:
Lieferanten für Mikronährstoffe, Ballaststoffe, Sekundäre Pflanzenstoffe und Wasser



1/3 TELLER
Komplexe Kohlenhydrate
(Vollkornprodukte, Kartoffeln) als nachhaltige Energieträger

1/3 TELLER
Hochwertige Proteine
(mageres Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte, Milchprodukte) für Regeneration und Gewbeerhalt

Dazu:
Hochwertige pflanzliche Fette und Nüsse



MERAN/BOZEN. Wer sportlich etwas erreichen will, braucht mehr als einen guten Trainingsplan. Auch Vorbereitung, Ernährung und Erholung entscheiden darüber, wie leistungsfähig der Körper ist – und wie gut er mit Belastung umgeht.

Ein sportmedizinischer Check kann helfen, die eigene Belastbarkeit richtig einzuschätzen und gesundheitliche Risiken frühzeitig zu erkennen. Besonders nach längeren Trainingspausen, beim Einstieg in intensiveres Training oder bei bestimmten Risikofaktoren kann eine Untersuchung sinnvoll sein.

Ebenso wichtig ist die richtige Energieversorgung. Was vor und während einer Belastung auf dem Teller oder in der Trinkflasche landet, beeinflusst die verfügbaren Energiereserven und damit auch die Leistungsfähigkeit. Je länger und intensiver das Training

oder der Wettkampf, desto wichtiger wird eine gezielte Versorgung mit Flüssigkeit und Kohlenhydraten.

Nach der Belastung beginnt die Regeneration. Der Körper muss Flüssigkeit ersetzen, Energiespeicher auffüllen und der Muskulatur Zeit und Baustoffe für die Erholung geben. Auch wenn nach intensiven Einheiten der Appetit manchmal fehlt, sollte die Ernährung deshalb nicht zu kurz kommen.

Und schließlich braucht der Körper vor allem eines: Zeit zur Erholung. Im Schlaf laufen wichtige Regenerationsprozesse ab. Wer dauerhaft schlecht oder zu wenig schläft, riskiert nicht nur Müdigkeit, sondern auch Einbußen bei Konzentration und Leistungsfähigkeit. Vier Experten des St. Josef Gesundheitszentrums Meran – Bozen erklären, worauf es rund um den Sport ankommt – von der medizinischen Vorsorge über die richtige Ernährung bis hin zu Regeneration und Schlaf.

© Alle Rechte vorbehalten

SPORT: Für optimale Leistungsfähigkeit sind viele Faktoren verantwortlich – Vom Check-up über Ernährung und Schlaf bis zur Regeneration



Leistung entsteht nicht nur beim Training

Fit für die Belastung?

MEDIZIN: Die Bedeutung sportärztlicher Untersuchungen für Laien und Sportler

MERAN/BOZEN. Sport ist gesund – trotzdem sollte nicht jeder einfach von null auf hundert starten. Vor allem nach längeren Pausen, beim Einstieg in intensiveres Training oder bei gesundheitlichen Risikofaktoren kann eine sportmedizinische Untersuchung sinnvoll sein.

Bewegung und Sport gehören zu den wirksamsten Mitteln der Gesundheitsvorsorge: Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt Herz und Kreislauf, verbessert die Fitness und kann das Risiko für zahlreiche chronische Erkrankungen senken. „Sport ist tatsächlich die beste Medizin – aber nur, wenn er richtig und sicher ausgeübt wird“, sagt Dr. Pierpaolo Bertoli, Facharzt für Sportmedizin und Vize-Sanitätsdirektor im St. Josef Gesundheitszentrum Meran – Bozen.

Die sportärztliche Untersuchung hilft dabei, die eigene Belastbarkeit einzuschätzen,



„Sport ist die beste Medizin – aber nur, wenn er richtig und sicher ausgeübt wird.“

Dr. Pierpaolo Bertoli,
Facharzt für Sportmedizin

mögliche Risiken frühzeitig zu erkennen und die Trainingsbelastung optimal anzupassen. Die Untersuchung richtet sich dabei keineswegs nur an Leistungssportler. Auch Freizeitsportler und Wiedereinsteiger können davon profitieren.

Zu einem sportmedizinischen Check gehören ein ausführliches Gespräch über Vorerkrankungen und Beschwerden, eine körperliche Untersuchung sowie – je nach Situation – weitere Tests. Dazu können etwa ein Belastungs-EKG oder eine Lungenfunktionsmessung gehören.

Besonders empfehlenswert ist eine Untersuchung für Sportneulinge ab 40 Jahren, Wiedereinsteiger nach längerer Pause, Menschen mit chronischen Erkrankungen, starkem Übergewicht oder familiären Risikofaktoren sowie für Hobby- und Leistungssportler bei intensiver Belastung oder Wettkampf.

© Alle Rechte vorbehalten

Schlaf ist Teil des Trainings

REGENERATION: In Ruhephase erholt sich der Körper – Tipps für besseren Schlaf

MERAN/BOZEN. Trainieren setzt Reize, regeneriert wird vor allem in der Ruhephase. Ausreichender und guter Schlaf ist deshalb ein wichtiger Bestandteil sportlicher Leistungsfähigkeit.

Wer dauerhaft schlecht schläft, muss nicht nur mit Müdigkeit rechnen: Auch Konzentration, Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit können darunter leiden. „Guter Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass der Körper sich von Belastungen erholen kann“, erklärt Dr. Hannes Tischler, Facharzt für Neurologie im St. Josef Gesundheitszentrum Meran – Bozen. Anhaltende Belastungen beruflicher und privater Natur, schlafbezogene oder andere gesundheitliche Probleme sowie die Einnahme bestimmter Medikamente sind häufige Ursache von Schlafproblemen. Dazu gehören auch Lebensstilfaktoren, wie später Kaffeegenuss oder unregelmäßige Schlafenszeiten. „Der Schlaf verändert sich im Laufe des Lebens,



„Schlechter Schlaf muss nicht einfach hingenommen werden.“

Dr. Hannes Tischler,
Facharzt für Neurologie

aber schlechter Schlaf muss nicht hingenommen werden“, sagt Dr. Tischler.

Oft lässt sich schon mit einfachen Maßnahmen die Schlafqualität verbessern: Regelmäßige Schlafenszeiten helfen der inneren Uhr, ebenso viel natürliches Licht am Tag. Ein kurzer Mittagschlaf von maximal 30 Minuten kann erholsam sein. Das Schlafzimmer sollte ruhig, dunkel und gut gelüftet sein; ein eher kühles Raumklima fördert ebenfalls die Nachtruhe. Auch abends lohnt sich weniger Tempo: Ein festes Ritual wie Lesen oder leise Musik kann beim Abschalten helfen. Koffein, Alkohol und schwere Mahlzeiten sollten nicht vor dem Schlafengehen konsumiert werden. Auch Smartphone und Fernseher können die Ruhephase stören. Halten Schlafprobleme trotz solcher Maßnahmen an, ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll. Dabei können Schlafapnoe oder andere gesundheitliche Ursachen ausgeschlossen werden. ©

Mit dem richtigen Brennstoff ins Ziel

ERNÄHRUNG: Die optimale Nahrung für Training und Wettkampf – Warum es ohne Kohlenhydrate nicht geht – Alles vor dem Wettbewerb ausprobieren

MERAN/BOZEN (wib). Wer sportlich etwas leisten will, braucht Energie – und zwar zur richtigen Zeit. Eine ausgewogene Ernährung bildet die Basis. Rund um Training und Wettkampf kommt es aber zusätzlich darauf an, den Körper gezielt mit Flüssigkeit, Kohlenhydraten und Eiweiß zu versorgen.

„Eine ausgewogene Basisernährung ist das Fundament jeder sportlichen Leistung“, sagt Brigitte Vinatzer, Ernährungstherapeutin und Sporternährungscoach im St. Josef Gesundheitszentrum Meran. Als Orientierung empfiehlt sie das Tellermodell: Je etwa ein Drittel des Tellers sollten Gemüse, Salat und Obst, kohlenhydratreiche

Lebensmittel wie Kartoffeln, Reis oder Vollkornprodukte sowie Eiweißquellen ausmachen. Dazu kommen hochwertige pflanzliche Fette (siehe dazu Grafik oben).

Gerade Kohlenhydrate sind für die sportliche Leistung wichtig. Ihre Bedeutung erklärt Vinatzer mit einem eingängigen Bild: „Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten, und außerdem verbrennen Fette im Feuer der Kohlenhydrate.“

Für die sportliche Praxis bedeutet das: Sind die Kohlenhydratspeicher – Glykogen in Muskel und Leber – komplett leer, verlangsamt sich die Fettverbrennung. „Der Körper ist gezwungen, Energie unter hoher

Belastung über den Abbau von körpereigenem Eiweiß – Muskelprotein – zu gewinnen“, erklärt Vinatzer. Wer also beim Sport lange durchhalten oder hohe Leistung abrufen möchte, sollte Kohlenhydrate als wichtigen Brennstoff betrachten.

Was vor und während des Sports wichtig ist

Je näher der Trainings- oder Wettkampfbeginn rückt, desto leichter sollte die Mahlzeit verdaulich sein und desto mehr sollten die Kohlenhydrate im Fokus stehen. Drei bis fünf Stunden vorher eignet sich eine kohlenhydratreiche Hauptmahlzeit mit leicht verdaulichem Protein, etwa Nudeln mit leichter Sauce, Reis mit Hähnchen oder Haferflocken mit Joghurt und Obst. Ein bis drei Stunden vor dem Start kann eine kleine Zwischenmahlzeit wie eine Banane, Reiswaffeln oder Weißbrot mit Honig sinnvoll sein.

Bei Wettkämpfen von mehr als 90 Minuten kann Carbo-loading helfen, die Kohlenhydratspeicher bereits in den Tagen zuvor maximal aufzufüllen.



„Was am Tag des Wettkampfes funktionieren soll, muss im Training ausprobiert werden.“

Brigitte Vinatzer



„Die Regeneration des Körpers beginnt unmittelbar nach dem Wettkampf oder dem Training.“

Ivonne Daurú Malsiner

die drei zentralen Bausteine. „Die leeren Energiespeicher müssen wieder aufgefüllt und den Muskeln das Material für Reparatur und Aufbau geliefert werden“, erklärt Ivonne Daurú Malsiner, Ernährungswissenschaftlerin und Coach im St. Josef Gesundheitszentrum Bozen. Wer stark geschwitzt hat, sollte den Flüssigkeitsverlust entsprechend ausgleichen. 1,5 Liter Flüssigkeit pro Kilogramm Ge-

wichtsverlust gilt als Richtwert. Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Haferflocken, Reis, Kartoffeln oder Obst helfen dabei, die Energiespeicher wieder aufzufüllen. „Gerade die ersten zwei Stunden nach der Belastung sind für den Aufbau der Kohlenhydratreserven besonders günstig“, sagt Daurú Malsiner.

Proteine beschleunigen die Regeneration

Eiweiß (Protein) liefert die lebenswichtigen Bausteine, um kleine Risse in den Muskelfasern nach dem Sport zu reparieren und die Regeneration zu beschleunigen. Dieser Effekt ist vor allem beim Eiweiß von Milch und -produkten wie Joghurt und Frischkäse verstärkt gegeben.

Auch wenn nach einer intensiven Belastung der Appetit zunächst fehlt, sollte auf Essen nicht vergessen werden und am besten „nach Plan“ erfolgen. Auf Alkohol sollte in der Regenerationsphase hingegen besser verzichtet werden, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin.

© Alle Rechte vorbehalten