

Akademie-Forum Sport und Ernährung



Sport und Ernährung – Relevanz für den Breiten- und Gesund- heitssport	 Sa., 14.05.2022	
	 41 Teilnehmende	 Bedarf, Informieren, Neudenken, Austausch

Ausgangslage

Auch im Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport spielt die richtige und gesunde Ernährung eine wichtige Rolle, sichert die Energieversorgung und hat positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden sowie die Gesundheit. Vor allem für Diabetikerinnen und Diabetiker ist eine bewusste und geplante Ernährung Grundvoraussetzung um Sport zu treiben. Das Akademie-Forum informierte, welche Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Bewegung bestehen und gab Anregungen, wie die Ernährung in Kombination mit Bewegung die Gesundheit beeinflusst bzw. das Sporttreiben auch mit einer Krankheit erst ermöglicht.

Das geschah



Das erste Akademie-Forum zusammen mit dem KSB Cuxhaven eröffneten der stellv. Vorsitzende des KSB Cuxhaven *Frank Bretschneider* und Akademieleiter *Dr. Hendrik Langen*. Nach Hendrik Langen ist die Akademie des Sports bestrebt, Veranstaltungen nicht nur in Hannover, sondern auch im Land verteilt durchzuführen. Daher ist es gut, dass dieses Akademie-Forum stattgefunden hat, um den Startschuss der Kooperation mit dem KSB Cuxhaven zu geben. Frank Bretschneider ergänzte, dass der KSB auch schon dem Jahr 2023 entgegenblickt, wenn das erste Kompetent in Führung-Seminar stattfinden wird. Mit den



Seminaren erwartet der KSB ein weiteres Angebot für die Sportentwicklung an der Nordseeküste.



Maïke Jürgensen, Ökotrophologin und Ernährungsberaterin, bot den Teilnehmenden mit anschaulichen Beispielen einen guten Einstieg ins Thema. Sie betonte, dass Übungsleitende in erster Linie Übungsleitende sind und keine Ernährungsberaterinnen und -berater. Besonderen Einfluss haben die Übungsleitenden vor allem darauf, was vor und während des Sports getrunken wird. Gerade bei Kindern reicht normales Wasser aus, da kalorienhaltige Sportgetränke im Kinderbreitensport fehl am Platz sind. Gleichzeitig ist es unverzichtbar, dass Kinder und Erwachsene vor dem Sport ausreichend gegessen haben, denn auch ein Auto mit leerem Tank fährt nicht. Hier können Übungsleitende eine steuernde Rolle einnehmen und die Sporttreibenden entsprechend anleiten. Insbesondere in der Prävention und Therapie kommt der Verbindung von Ernährung und Bewegung eine entscheidende Rolle zu, denn eine Fehlernährung kann den Trainingsimpuls stören. In Cola bspw. ist Phosphorsäure enthalten, die den Knochen schadet. Oder werden zu wenige Spurenelemente (z. B. Eisen, Zink, oder Jod) aufgenommen, können sich Heilungsprozesse verzögern. Des Weiteren beeinflusst eine bewusste

Ernährung viele Krankheitsbilder positiv. Hierzu zählen u. a. Demenz, Rheuma, Osteoporose und eine Normalisierung des Blutdrucks. Insgesamt nehmen Übungsleitende und Sportvereine eine Vorbildrolle ein. Sportvereine können z. B. bei Sportfesten die Verpflegung proaktiv mit Obsttüten für Kinder oder mit vegetarischen Alternativen für den Grill abwechslungsreich gestalten.

In Ihrem Workshop vertiefte Maïke Jürgensen die Zusammenhänge von Diabetes im Sport und was beim Sport mit Diabetikern zu beachten ist. Anzuerkennen ist, dass Diabetes eine sehr ernsthafte Erkrankung ist, an der in Deutschland im Jahr 2021 8,5 Millionen Menschen erkrankt waren. Somit ist auch die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass in einer Sportgruppe Diabetiker sind und vielleicht sogar Personen, die von ihrer Erkrankung gar nichts wissen. Grundlage der Erkrankung Diabetes ist, dass die Produktion des Hormons Insulin unzureichend ist. Entweder wird gar kein Insulin produziert (Typ I) oder nicht genug (Typ II). Typ II ist meist durch Fehlernährung und Mangelbewegung induziert, kann jedoch durch die richtige Ernährung und Bewegung reduziert werden. Für Übungsleitende ergibt sich in diesem Zusammenhang die Notwendigkeit, bei Übungsstunden ein besonderes Auge auf Diabetiker zu haben, um z. B. bei einer Hypoglykämie richtig zu reagieren. Hierbei sinkt der Blutzuckerspiegel u. a. durch zu wenig Essen oder zu hoher körperlicher Belastung schnell ab. Übungsleitende sollten in solchen Fällen immer Traubenzucker, Fruchtsaft, Wasser und ein Telefon parat haben. Weiter sollten vor und nach der Sportstunde die Blutzuckerwerte der Teilnehmenden mit deren Unterschrift protokolliert werden.

In einem weiteren Workshop ging der Sport- und Ernährungsmediziner *Dr. Björn Ackermann* auf die Anatomie und Physiologie des Herz-Kreislaufsystems ein. Dabei behandelte er den kleinen und großen Blutkreislauf und wie diese mit der



Ernährung und der Bewegung korrelieren. Durch eine gesunde Ernährung werden bspw. mehr „gute“ Fette aufgenommen, die dazu führen, dass sich weniger Ablagerungen in den Blutbahnen bilden. Dies führt dazu, dass das Risiko einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, reduziert wird. Eine moderate sportliche Aktivität unterstützt dies zudem.

Einen weiteren Schwerpunkt setzte *Andrea Strunck*, Triathlon- und medizinische Fitnesstrainerin, indem sie auf verschiedene Ernährungsformen und ihr Zusammenwirken mit Bewegung einging.



In einem intensiven Austausch war zu spüren, dass ein großer Bedarf vorhanden ist, mehr über verschiedene Ernährungsformen zu erfahren. Weiter ging es darum, wie Mikro- (Vitamine und Mineralstoffe) und Makro-nährstoffe (Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette) gewonnen und wie sie beim Sport bestmöglich genutzt werden. Um den Bedarf der Teilnehmenden an ausführlichen Informationen zu decken, wäre sehr viel mehr Zeit notwendig gewesen, weshalb der KSB Cuxhaven vom [09. bis 10.07.2022 ein Blockseminar zum Thema Ernährung und Bewegung](#) anbietet.

Das haben wir mitgenommen

- Sportvereine sollten Übungsleitende dafür ausbilden, mit den zunehmenden Erkrankungen in der Bevölkerung umgehen zu können.
- Auch mit kleinen Anpassungen und Anregungen, lassen sich tradierte Muster überdenken.
- Diabetes im Sport darf wie jede andere Erkrankung nicht unterschätzt werden.

Fotos: Akademie des Sports und KSB Cuxhaven (5)

Ansprechpersonen:

Marco Vedder

mvedder@akademie.lsb-nds.de

Michael Vathke

michael.vathke@ksb-cuxhaven.de