

## Fußball – Fitness für Spisportler

### Hat Jogi Löw bald einen Ernährungswissenschaftler im Team?

Ausgewogen essen und trinken für mehr Leistung – das ist inzwischen ein Thema im Spitzensport. Während Fußballer zu Sepp Herbergers Zeiten noch durstig aufs Spielfeld gingen, weiß man heute: „Die Schpieler müsse *nicht* drocke sein“, wenn sie mit dem Kicken beginnen. Tatsächlich galt damals: Wer wenig trinkt, schwitzt wenig und verliert weniger wichtige Mineralstoffe. Genau das Gegenteil ist aber der Fall: „Ausreichend trinken und essen macht fit, nicht schlapp“, so Dr. Andrea Lambeck, Kongresspräsidentin und Vorstandsvorsitzende des Verbandes der Oecotrophologen e.V. (VDO<sub>E</sub>) anlässlich des Kongresses „Ernährung 2010“ am 17. Juni in Leipzig.

Schon für die alten Griechen war klar, dass (Sportler-)Leistung und Erfolg durch den Magen gehen. Auch Felix Magath weiß das: „Aus der richtigen Ernährung resultiert ein Teil der Leistungsfähigkeit der Spieler“, erklärt der Schalke-Trainer. Andrea Lambeck wünscht sich, dass Jogi Löw bald einen Ernährungsexperten im Beraterteam hat. „Dann bleiben die deutschen Profi-Kicker fit und am Ball“, meint die Kongresspräsidentin.

Erfahrung mit der Ernährungstherapie im Sport gibt es auf vielen Gebieten: So können Leistungsschwäche, Probleme beim Muskelaufbau oder chronische Entzündungsprozesse gezielt ernährungstherapeutisch behandelt werden. Für die Leistungsfähigkeit von Sportlern sind Kohlenhydrate die wichtigsten „Betriebsstoffe“. Ohne diesen Nährstoff geht nichts. Sowohl vor, während und nach dem Wettkampf oder Spiel, sollten Kohlenhydrate, beispielsweise aus Nudeln, Brot oder Reis die Energiespeicher füllen. Sportliche Höchstleistungen sind auch nur mit den richtigen Getränken möglich. Sie gleichen Flüssigkeitsverluste aus und dienen als Kühlmittel. Auf Vitamine und Mineralstoffe kommt es ebenfalls an – so werden B-Vitamine und Magnesium im Energiestoffwechsel von Muskel- und Nervenzellen gebraucht. Magnesium schützt darüber hinaus vor Muskelkrämpfen. Für Nachschub sorgen Vollkornprodukte, mageres Fleisch, Gemüse und mineralstoffreiche Getränke.

Oecotrophologen und Ernährungswissenschaftler wissen, worauf Spitzen- und Freizeitsportler bei der Ernährung achten müssen. Denn das gehört zu den vermittelten Inhalten des breit gefächerten Studiums, so Andrea Lambeck.

Wer Experten für Sportlerernährung sucht, kann diese im Online-Expertenpool des VDO<sub>E</sub> finden. Auf [www.vdoe.de/experten-suchen.html](http://www.vdoe.de/experten-suchen.html) sind die Kontaktdaten von etwa 700 selbstständigen Oecotrophologen eingetragen.

Dr. Andrea Lambeck, Vorstandsvorsitzende VDO<sub>E</sub>  
Verband der Oecotrophologen e.V. (VDO<sub>E</sub>)  
Reuterstr. 161, 53113 Bonn, Telefon: 0228 28922-21, Fax: 0228 28922-77  
E-Mail: [vdoe@vdoe.de](mailto:vdoe@vdoe.de), Internet: [www.vdoe.de](http://www.vdoe.de)