



Interview

So bereitet sich das deutsche Wintersport-Team auf die Olympiade in Peking vor

Drei Fragen zu Ernährung und Wohlbefinden an die Ernährungsexpertin des OSP, Frau Dr. Osterkamp-Baerens

Neuss, 25. Januar 2022 – Die Spiele von Peking stehen vor der Tür. Neben dem Training spielen auch die Ernährung und das allgemeine Wohlbefinden eine bedeutende Rolle für den Medaillen-Erfolg. Darum kümmert sich am Olympiastützpunkt (OSP) Bayern die promovierte Ernährungsberaterin Dr. Claudia Osterkamp-Baerens. Besonders wichtig sind ihr eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf, denn dies sind Schlüsselfaktoren für das Wohlbefinden und damit auch für die Leistung der Athlet*innen. Welche Aspekte noch wichtig sind, damit diese in der kalten Jahreszeit nicht krank werden und wie es ihnen gelingt, den Jetlag, lange Reisen und den Stress vor den Wettkämpfen zu überwinden, erklärt sie im Interview.

Yakult ist bereits seit September 2011 offizieller Partner und Lieferant des OSP Bayern. Dieser Stützpunkt ist der größte seiner Art in Deutschland. Hier werden aktuell 1.300 Nationalmannschaftssportler*innen aus 37 verschiedenen Verbänden professionell betreut, darunter Wintersportler*innen wie beispielsweise aus den Disziplinen Ski Alpin, Biathlon, Skispringen, Bob, Rodeln, Snowboard, Eisschnelllauf und Eishockey. Der japanische Wissenschaftler Dr. Minoru Shirota hat schon früh erkannt, dass die Beziehung zwischen Körper, Geist und Seele eine wesentliche Rolle für das ganzheitliche Wohlbefinden spielt, und gründete das Unternehmen Yakult mit dem Ziel, die Gesundheit der Menschen auf der ganzen Welt zu verbessern. Deshalb unterstützt Yakult weltweit sportliche Aktivitäten, um dem Leitgedanken des Unternehmensgründers weiter zu folgen.

Yakult: Was empfehlen Sie den Sportler*innen insbesondere in der kalten Jahreszeit, wenn Erkältungskrankheiten kursieren?

Frau Dr. Osterkamp-Baerens: Bei der Ernährung setze ich bei Sportler*innen vor allem auf eine ausreichende Kohlenhydrat-Versorgung und probiotische Lebensmittel. Denn Studien konnten zeigen, dass es durch das Training zu einer verstärkten Ausschüttung von Stresshormonen kommt, einige Entzündungsparameter ansteigen und die Lymphozyten-Zahl sinkt. Durch eine reduzierte



Kohlenhydratzufuhr wird dies noch verstärkt. Damit steigt das Risiko, dass sich Erreger im Körper ausbreiten können. Es ist hoch interessant, in der Praxis zu sehen, dass Sportprofis, die im Herbst und Frühjahr häufiger mit Erkältungserkrankungen kämpfen, fast immer sehr wenig Kohlenhydrate zu sich genommen hatten. Daher lautet mein erster Tipp: Leistungssportler*innen, die anfällig für Erkältungen sind, sollten zuerst die Kohlenhydrataufnahme vor und im Training überprüfen und diese ggf. sinnvoll erhöhen.

Ergänzend empfehle ich Probiotika, denn sie unterstützen die natürliche Darmmikrobiota. Ein gesundes Mikrobiom ist für den Körper ausgesprochen nützlich: Die Darmbakterien helfen bei der Verwertung von Nahrungsbestandteilen und verhindern, dass sich Krankheitserreger im Darm ausbreiten können, und tragen zur normalen Funktion unseres Immunsystems bei.

Jenseits der Ernährung ist die Einhaltung der AHA-Regeln sehr wichtig. Wie wirksam diese sind, hat das Frühjahr 2021 gezeigt: Nach den Berichten der Krankenkassen gab es kaum Fehltage wegen Erkältungserkrankungen im ersten Halbjahr 2021.

Yakult: Schlaf spielt eine sehr bedeutende Rolle für das Wohlbefinden. Beim Olympia-Team gibt es aufgrund der Wettkampfsituation und der vielen Reisen häufig Situationen, in denen der Schlafrhythmus durcheinandergerät. Haben Sie Tipps von den Profis, wie man auch in stressigen Zeiten ausreichend Erholung findet?

Frau Dr. Osterkamp-Baerens: Stress hin oder her, der Körper braucht ausreichend Schlaf. Sieben bis acht Stunden sind die Empfehlung. Wenn viel los ist und die Zeit zum Schlafen knapp wird, wenden wir im Sport zwei Tricks an. Erstens: Durch eine gute Schlafhygiene ein schnelles Einschlafen und gutes Durchschlafen ermöglichen. Das bedeutet, keine elektrischen Stimulanzien wie Handy, Tablets oder Fernsehen in der letzten Stunde vor der Nachtruhe. Denn das blaue Licht verhindert die Ausschüttung von Melatonin, einem Hormon, das das Einschlafen fördert. Studien zeigen zudem, dass ein Einschlafen beim Fernsehen zu einem häufigeren Aufwachen während der Nacht führt und die Schlafqualität verschlechtert. Außerdem sollte es im Schlafzimmer dunkel und kühl sein. Auch Geräte mit Stand-by-Leuchten sollten entfernt werden. Eine eher kalte Umgebungstemperatur ermöglicht eine normal-niedrige Körpertemperatur, die sich positiv auf die Schlafqualität auswirkt. Wer trotzdem nicht gut einschlafen kann, dem empfehle ich Entspannungsübungen wie Gesichts-Yoga. Dabei wird versucht, das Gesicht aktiv zu entspannen, indem man die verschiedenen Gesichtsbereiche gedanklich durchgeht und probiert, die angespannten Muskeln zu erspüren und aktiv zu entspannen. Zweitens: Wenn die Nächte kurz sind, ein bisschen was davon über Powernapping nachholen. Beste Zeit dafür ist der frühe Nachmittag. Optimale Dauer ist 5 – maximal 30 Minuten. Idealerweise trinkt man kurz vorher noch eine Tasse Kaffee. Darin enthaltenes Koffein hilft dabei, nach dem Aufwachen schnell wieder präsent und leistungsfähig zu sein.

Übrigens: Der Nachtschlaf leidet auch, wenn der Körper zu wenig Energie bekommt. Hohe Energiedefizite, zum Beispiel durch Reduktionsdiäten für ein schnelles Abnehmen oder durch stressbedingte Appetitlosigkeit, können eine entscheidende Ursache für schlechten Nachtschlaf sein. In diesem Fall können regelmäßige Mahlzeiten über den Tag helfen.

Yakult: Und was machen die Athlet*innen, die zum Beispiel zu den Olympischen oder Paralympischen Spielen nach Peking reisen? Der Jetlag bringt ja die innere Uhr komplett durcheinander.

Frau Dr. Osterkamp-Baerens: Ja, der Jetlag ist wirklich ein großes Problem – Schlaflosigkeit in der Nacht und entsprechend Müdigkeit am Tag, manchmal begleitet von Kopfschmerzen, Gereiztheit, Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden sind typische Symptome, die so kurz vor einem wichtigen Wettkampf sehr nervig und unpassend sind. Melatonin und Koffein sowie die gezielte Lichtexposition über die ersten drei bis fünf Tage sind die effektivsten Maßnahmen und recht einfach umzusetzen. Melatonin wird von vielen Athlet*innen des Olympiateams in Abstimmung mit den zuständigen Teamärzten eingesetzt. Wenn es im richtigen Zeitfenster vor dem Schlafengehen eingenommen wird, erleichtert es das Einschlafen. Wichtig ist, nach der Einnahme wirklich zu Bett zu gehen, sonst verpufft die Wirkung. Eine zweite wichtige Maßnahme, auf die die Olympiateilnehmer*innen achten, ist, vom ersten Tag an zur richtigen Zeit aufzustehen und sich dann sofort viel Sonnen- und Tageslicht auszusetzen, um die Anpassung an den neuen Wach- und Schlaf-Rhythmus zu beschleunigen. Denn letztlich werden die inneren Uhren unserer Zellen durch die Lichtverhältnisse eingestellt.

Unterstützend wirkt darüber hinaus eine gezielte Koffein-Einnahme, z. B. durch Kaffee am Morgen. Optimale Koffein-Dosierungen gewährleisten Koffein-Präparate, insbesondere Slow-Release-Tabletten, die einen konstanten Koffeinpegel am Vormittag erhalten. Nachmittags und abends sollte dagegen an den ersten Tagen konsequent keine Stimulierung der Wachheit über Koffein erfolgen.

Über Frau Dr. Osterkamp-Baerens



Die promovierte Diplom-Oecotrophologin ist für die Leistungssportler*innen des Olympiastützpunkts Bayern seit 2003 die Ansprechpartnerin für alle Ernährungsfragen. In ihrer eigenen Ernährungspraxis in Ottobrunn berät Dr. Claudia Osterkamp-Baerens zu ihren Schwerpunktthemen Ernährung und Sport sowie gesunde Schulverpflegung.

Bildunterschrift: Dr. oec. troph. Claudia Osterkamp-Baerens

Dateiname: Pressefoto_Yakult_Claudia_Osterkamp-Baerens.jpg (1.825 KB)

Quellenangabe Foto: Dr. oec. troph. Claudia Osterkamp-Baerens

Nutzung: Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit Informationen zu Marke, Produkten und Yakult Deutschland GmbH zu verwenden.

Weiteres Bildmaterial



Bildunterschrift: Athletinnen vom Skiinternat in Oberstdorf

Dateiname: Pressefoto_Yakult_Athletinnen_SIO.jpg (2.801 KB)

Quellenangabe Foto: Yakult Deutschland GmbH

Nutzung: Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit Informationen zu Marke, Produkten und Yakult Deutschland GmbH zu verwenden.



Über Yakult

Der japanische Wissenschaftler Dr. Minoru Shirota forschte Anfang des letzten Jahrhunderts an der japanischen Universität Kyoto über die Wirkung der Darmbakterien auf die Gesundheit. Im Jahr 1930 gelang es ihm, ein Milchsäurebakterium mit einzigartigen Eigenschaften zu selektieren und zu kultivieren: *L. casei* Shirota. Das Besondere an diesen Shirota Bakterien ist, dass sie lebend den Darm erreichen, da sie besonders widerstandsfähig gegenüber Magen- und Gallensäuren sind. Dr. Minoru Shirota gründete sowohl das Unternehmen Yakult als auch ein eigenes Forschungsinstitut, das Yakult Central Institute in Tokio. Bis heute erforschen dort Wissenschaftler*innen den Stamm *L. casei* Shirota und die Darmmikrobiota. Im Jahr 2005 wurde das erste europäische Yakult Forschungsinstitut im belgischen Gent eröffnet.

Weitere Informationen unter: www.yakult.de.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:
kommunikation.pur GmbH, Christina Krumpoch, Sendlinger Straße 31, 80331 München, Tel. 089 23 23 63 46,
krumpoch@kommunikationpur.com

oder

Yakult Deutschland GmbH, Astrid Heißler, Forumstraße 2, 41468 Neuss, Tel. 02131 34 16 24, pr@yakult.de.

Sie finden uns auch auf [Facebook](#), [Instagram](#) und [YouTube](#).