

Athlete Guide

Darmgesundheit im Leistungssport –
praktische Tipps für eine starke Performance



In Zusammenarbeit mit

Olympiastützpunkt
Bayern



Offizieller
Ernährungspartner
und Lieferant

Yakult

Vorwort

Der OSP Bayern und Yakult – das ist schon seit Jahren ein starkes Team: Uns verbindet unser gemeinsames Ziel, Athletinnen und Athleten nicht nur leistungsfähig, sondern auch gesund durch ihre sportliche Laufbahn zu begleiten.

Gesundheit im Leistungssport ist wichtig, aber nicht selbstverständlich: Schon kleine Infekte oder Unwohlsein können wertvolle Trainingstage kosten – und damit auch dein Leistungspotenzial beeinträchtigen. Und genau hier liegt die Expertise von Yakult.

Volker Herrmann
Geschäftsführer
des Olympiastützpunkts Bayern

„Spitzensport findet heute nicht mehr nur auf dem Platz, in der Halle oder im Kraftraum statt. Wer dauerhaft Leistung bringen möchte, braucht mehr als Technik und Training – es geht um physische Stabilität, mentale Stärke, gezielte Regeneration und eine gesunde, alltagstaugliche Lebensführung. Am Olympiastützpunkt Bayern verfolgen wir deshalb einen ganzheitlichen Ansatz. Wir wollen Athletinnen und Athleten nicht nur sportlich besser machen, sondern sie dabei unterstützen, langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben – und dabei ihre eigenen Ressourcen besser zu verstehen und zu nutzen.“

Gerade im Nachwuchsbereich ist es wichtig, früh ein Bewusstsein für den eigenen Körper und für das Thema Ernährung zu entwickeln – ohne Verbote oder Dogmen, sondern mit einem klaren Blick auf das, was im Alltag praktikabel und relevant ist.

Der Yakult Athlete Guide setzt genau hier an: Er vermittelt fundiertes Wissen, bleibt dabei nah an der Praxis und hilft, wichtige Zusammenhänge zu verstehen. Damit wird er zu einem Werkzeug, das junge Sportlerinnen und Sportler stärkt – nicht nur auf dem Weg zur nächsten Bestleistung, sondern auch in ihrer Entwicklung als verantwortungsbewusste Athletinnen und Athleten.“

Mit diesem Athlete Guide möchten wir die Darmgesundheit in den Fokus rücken. Wir geben dir hier praktische Informationen und Tipps rund um die Bereiche Ernährung, Schlaf, Regeneration und Stressmanagement.

Denn schon minimale Anpassungen in deinem Alltag können einen großen Unterschied machen: Besserer Schlaf, gezielte Ernährung und achtsamer Umgang mit Stress – das alles stärkt nicht nur deine körperliche, sondern auch deine mentale Performance.

Viel Spaß beim Lesen
Dein Yakult Team

**Starte jetzt -
mit dem richtigen
Wissen zur Darmgesundheit**

Zu welchem Zeitpunkt sollte ich besonders auf meine Darmgesundheit achten?



Dein Darm – die unterschätzte Basis für deine Performance



Gut gekaut ist halb verdaut!



Die 5 SÄULEN der Darmgesundheit



**SÄULE 1:
Ballaststoffe –
Treibstoff für deine Darmbakterien**



**SÄULE 2:
Hydration –
Mehr als nur Durstlöschen**



**SÄULE 3:
Schlaf –
Dein tägliches Recovery-Tool**



**SÄULE 4:
Stress –
Spitzenleistung beginnt abseits der Piste**



**SÄULE 5:
Regeneration –
Basis für deine Leistungssteigerung**



Meet the Experts



Zu welchem **Zeitpunkt** sollte ich besonders auf meine **Darmgesundheit** achten?

Zu welchem Zeitpunkt sollte ich besonders auf meine Darmgesundheit achten?

Vielleicht hast du bereits Erfahrung gemacht, dass du kurz vor dem Wettkampf krank geworden bist oder dich sogar verletzt hast?

Besonders in der Wettkampfvorbereitung zählt es sich daher aus, auf Ernährung, Schlaf, Stress, Regeneration und Hydratation zu achten. Diese fünf Säulen (siehe Seite 12) erhalten in einem sensiblen Zeitfenster eine noch höhere Bedeutung.

Siebenmal ein Ja?

Super, unterstütze deinen Darm weiterhin mit guten Gewohnheiten. Auf den folgenden Seiten findest du viele weitere praktische und nützliche Tipps.

1. **Ernährst du dich ballaststoffreich?**

Eine bunte Auswahl an Vollkornprodukten, Obst & Gemüse sind Futter für deine Darmbakterien und fördern deine Verdauung.

2. **Trinkst du genug Wasser?**

Mindestens 2,0 – 2,5 Liter pro Tag, je nach Belastung und Schweißverlusten, halten deinen Darm in Schwung.

3. **Isst du regelmäßig fermentierte und probiotische Lebensmittel?**

In Sauerkraut oder Kefir tummeln sich reichlich nützliche Bakterien, von denen der Darm und seine Bakteriengemeinschaft profitieren. Probiotische Produkte liefern besonders große Mengen an Bakterien, die den Darm lebend erreichen und deine Darmmikrobiota unterstützen.

4. **Kannst du mit Stress gut umgehen?**

Mentale und körperliche Entspannungsmethoden können dir dabei helfen, auch deinen Darm im Gleichgewicht zu halten.

5. **Schaffst du es, auf Fertigprodukte und zuckerhaltige Lebensmittel zu verzichten?**

Als Leistungssportler ist es in bestimmten Situationen schwierig, diese Produkte zu meiden – das ist klar. Wenn es allerdings nicht notwendig ist, kann ein Zuviel dieser Produkte deine Darmmikrobiota aus dem Gleichgewicht bringen.

6. **Isst du regelmäßig & kaut gründlich?**

Bewusstes Essen und Kauen fördern eine gesunde Nährstoffaufnahme und Verdauung.

7. **Schläfst du gut?**

Bedeutender als die Schlafdauer ist die Frage, ob du dich nach dem Aufwachen erholt fühlst. Denn ein gesunder Schlaf trägt wesentlich zur Darmgesundheit bei.



Dein Darm – die unterschätzte Basis für deine Performance



6

Wenn du antworten müsstest, für welche Aufgabe dein Darm primär zuständig ist, kommt dir vermutlich die Verdauung in den Sinn. Das ist natürlich richtig, aber darüber hinaus kann der Darm noch einiges mehr:

Energiegewinnung & Regeneration

Ein gesunder Darm verbessert die Verwertung und Aufnahme von Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten. Aber auch unverdauliche Kohlenhydrate (Ballaststoffe) sowie Stoffwechselprodukte wie Laktat, welches bei körperlicher Belastung entsteht, werden von unseren Darmbakterien zu kurzkettigen Fettsäuren verwertet. Körper und Muskeln können diese Substanzen als zusätzliche Energiequelle nutzen.

Je vielfältiger die Bakterien in deinem Darm, desto besser können sie ihre Aufgaben erfüllen. Eine artenreiche Mikrobiota kann deine Verdauung, dein Immunsystem und deine Energieverwertung optimieren.

Mentale Stärke & Stressresilienz

Dein Darm kommuniziert direkt mit deinem Gehirn. Darmbakterien beeinflussen Neurotransmitter und Hormone, die deine Motivation, Konzentration und Stressresistenz steuern können.

99%

Etwa 99 Prozent dieser „Bewohner“ leben im Darm.

Gute Bakterien in deinem Darm

Bis zu 38 Billionen Bakterien siedeln in unserem Darm. Mehr als 1.000 verschiedene Bakterienarten können im Darmmikrobiom (früher „Darmflora“ genannt) vorkommen.

1.000

38 Bill.

Einige bekannte gute Bakterien der Darmmikrobiota sind: Laktobazillen und Bifidobakterien.

Aus bis zu 1.000 verschiedenen Bakterienarten setzt sich unsere Darmmikrobiota zusammen, die man heute als Darmmikrobiota bezeichnet.



7

Starke Darmbarriere & Entzündungshemmung

Intensive körperliche Belastung kann Entzündungen begünstigen und die Darmwanddurchlässigkeit erhöhen. Kurzkettige Fettsäuren, die von den Darmbakterien gebildet werden, stärken diese Darmbarriere und tragen dazu bei, Entzündungsprozesse zu reduzieren.

Immunsystem auf Top-Niveau

Rund 80 % deiner Immunzellen sitzen im Darm. Darmbakterien sind ein super wichtiger Trainingspartner für das Immunsystem und unterstützen den Darm bei seiner Abwehrarbeit. Nicht ganz unwichtig, gerade in anstrengenden Wettkampfphasen, in denen auch dein Immunsystem besonders gefordert wird.

Kontrolle über schlechte Bakterien

Dein Darm ist wie ein Spielfeld: Gute Bakterien müssen die Oberhand behalten, damit schlechte Bakterien keinen Platz haben. Eine gute Bakteriengemeinschaft wehrt „ungebetene Gäste“ ab und sorgt für harmonisches Miteinander der Bewohner (der sog. Darmmikrobiota).



Gut **gekau**t ist halb **verda**ut!

Der Verdauungsprozess hat mit der sportlichen Leistung einige Gemeinsamkeiten. Er erfolgt in mehreren Phasen, die optimal ineinandergreifen müssen, um ein erfolgreiches Resultat zu erzielen.

Was passiert mit der Flüssigkeit aus der Nahrung?

Wie wir wissen, besteht unser Körper zu einem Großteil aus Wasser. Damit wir so wenig Flüssigkeit wie möglich verlieren, wird im Dickdarm überschüssiges Wasser aus der Nahrung entzogen und notwendige Elektrolyte „recycelt“.

Für deine sportliche Leistung spielt ein guter Flüssigkeitshaushalt eine entscheidende Rolle, da er eine effiziente Muskelkontraktion und eine hohe Ausdauerleistung gewährleisten kann.

Dann folgt die Strecke durch die Speiseröhre:

Die Nahrung wird mit rhythmischen Muskelkontraktionen fortbewegt. Keine Pause, kein Zögern – es geht direkt weiter in die nächste „Arena“.

Jetzt beginnt die technische Disziplin im Dünndarm:

Auf einem drei Meter langen Parcours sorgen Millionen von Falten, die sogenannten Zotten und Mikrovilli, dafür, dass die Nahrung in ihre kleinsten Bestandteile zerlegt wird. Denn Kohlenhydratketten, Fettsäuren und Proteine können in ihrer kleinsten Form direkt in den Blutkreislauf transportiert werden, um dich mit Energie zu versorgen und deine Regeneration zu beschleunigen.

Der „Startschuss“ fällt im Mund:

Die ersten Bissen setzen das Rennen in Gang: Das Enzym Amylase beginnt, die Kohlenhydrate des Nahrungsbreis zu zerlegen.

Übrigens: Je besser du kaus, desto schneller kommen die Nährstoffe ins Ziel.

Im Magen wird es intensiv:

Hier begegnen sich die Magensäure, der Nahrungsbrei sowie Enzyme, die Proteine in ihre Einzelteile (= Aminosäuren) zerlegen. Aminosäuren werden für die Regeneration und den Aufbau deiner Muskulatur benötigt. Gleichzeitig überstehen viele schädliche Bakterien das saure Magenmilieu nicht – eine effektive Abwehrstrategie für die Erhaltung deiner Gesundheit.

Das Finale ereignet sich im Dickdarm:

An diesem Ort kommen die Billionen von Darmbakterien ins Spiel, die unverdauliche Kohlenhydrate, die du auch als Ballaststoffe kennst, in wertvolle Stoffwechselprodukte umwandeln. Dazu gehören beispielsweise:

- kurzkettige Fettsäuren (Acetat, Propionat, und Butyrat),
- Vitamine (Vitamin K und B-Vitamine),
- Polyamine (Putrescin, Spermin und Spermidin) und
- sekundäre Gallensäuren.



Die 5 SÄULEN der Darmgesundheit

Wusstest du, dass dein Darm nicht nur für die Verdauung unserer Nahrung sorgt, sondern auch dein Immunsystem, deine Energieversorgung und sogar deine mentale Gesundheit beeinflussen kann?

Besonders in der Wettkampfvorbereitung lohnt es sich, gezielt auf deinen Darm zu achten. In unserem Athlete Guide zeigen wir dir die fünf wesentlichen Säulen für die Darmgesundheit und deine Performance – mit vielen praktischen Tipps von ausgewählten Expertinnen und Experten.

Mittlerweile weiß die Wissenschaft, dass eine gute Darmgesundheit viele Organe und Körperfunktionen beeinflusst.

Nicht beeinflussen kannst du:

- Alter
- Genetik
- notwendige Medikamente
- Umweltfaktoren

Kann ich meine Darmgesundheit beeinflussen?

Deine Darmgesundheit wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst, von denen du einige steuern kannst, andere wiederum nicht.

Beeinflussen kannst du:

- Ernährungsverhalten
- Lebensstil
- Schlafqualität
- Stresslevel

Deine Darmgesundheit

Ernährung



Schlaf



Regeneration



Hydration



Stress



„Ich habe schon früh gemerkt, dass für eine Top-Performance auch die Ernährung und die Balance im Darm stimmen müssen.“

Linus Straßer

SÄULE 1:

Ballaststoffe – Treibstoff für deine Darmbakterien

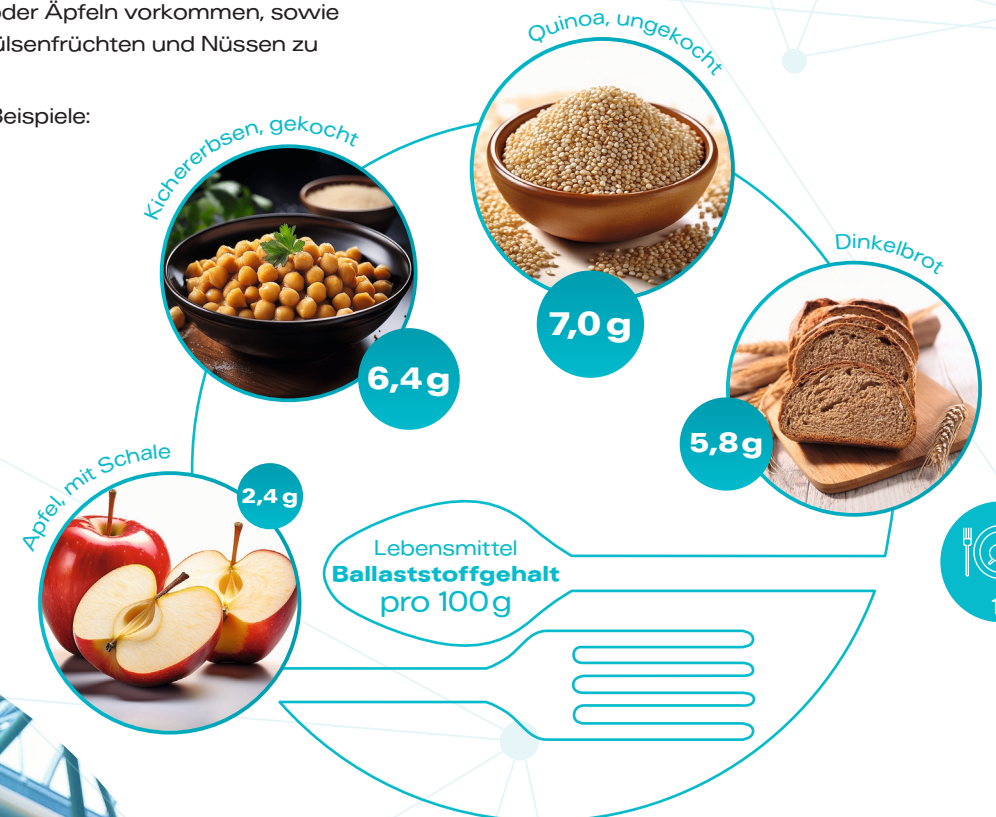
Deine Darmmikrobiota passt sich an das an, was du isst: Ein abwechslungs- und ballaststoffreicher Speiseplan fördert das Wachstum nützlicher Bakterien wie Laktobazillen und Bifidobakterien. Ziel sind mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag, die vor allem aus pflanzlichen Lebensmitteln stammen sollten.

> 30 g
pro Tag

Welche Nahrungsmittel enthalten viele Ballaststoffe?

Ballaststoffe sind unverdauliche pflanzliche Nahrungsbestandteile, die häufig in kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Vollkornbrot, Quinoa oder Äpfeln vorkommen, sowie in Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen zu finden sind.

Hier ein paar Beispiele:



Eine Studie ergab, dass Menschen, die mehr als 30 verschiedene Pflanzenarten pro Woche essen, eine vielfältigere und gesündere Darmmikrobiota als diejenigen haben, die wöchentlich weniger als 10 verschiedene Pflanzenarten konsumieren.

[McDonald et al. (2018) mSystems 3(33): pp. 10-128]

Was zählt als „Pflanze“?

- Vollkornprodukte
- Nüsse & Samen
- Obst & Gemüse
- Hülsenfrüchte
- Kräuter & Gewürze

Dr. Mareike Großhauser
Diplom-Oecotrophologin,
Ernährungsberaterin im Bereich
Profi- und Breitensport

Was kann eine darmgesunde Ernährung leisten?

„Eine darmgesunde Ernährung ist wichtig, um die Energie- und Nährstoffversorgung aufrechtzuerhalten. Wir wissen, dass bestimmte Bakterien wichtig sind für die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Ein Ungleichgewicht der Darmbakterien wirkt sich somit auch nachteilig auf die Nährstoffaufnahme und Leistungsfähigkeit aus.“

Welche Herausforderungen gibt es bei der Umsetzung einer darmgesunden Ernährung im Leistungssport?

„Leistungssportlerinnen und -sportler trainieren viel, intensiv und sehr regelmäßig und brauchen deshalb auch viele gut bekömmliche sowie leicht verdauliche Kohlenhydrate. Sie reduzieren damit allerdings (unbewusst) die nicht verdaulichen Kohlenhydrate, die Ballaststoffe. Genau das sind allerdings unsere Lieferanten an Nährsubstanz für unsere Darmbakterien. Das heißt, wir müssen günstige Zeitfenster (zum Beispiel wettkampffreie Tage) für ein ausgewogenes Ballaststoffprofil der zugeführten Nahrungsmittel als wichtiges Bakterienfutter definieren.“

Was ist mit Food First genau gemeint?

Beim Food First Ansatz spielen hochwertige Lebensmittel und Speisen die erste Geige und nicht die Nahrungsergänzungsmittel. Bildhaft kann man sich ein Haus vorstellen, dessen großer stabiler Grundstock unsere Lebensmittel darstellen, das passende Dach verträgliche Sportnahrungsprodukte und dessen kleiner Schornstein sportartspezifische, bedürfnisgerechte und getestete Nahrungsergänzungsmittel (z. B. Kölner Liste) abbilden. Neben der Qualität ist also auch immer das richtige Mengenverhältnis der drei „Baulemente“ für eine gute Stabilität entscheidend.

Tipps für ballaststoffreiche Snacks wenn man unterwegs:

Getreideflocken als Basis:

Ob Hafer, Weizen oder Hirse – sie sind lange haltbar und vielseitig einsetzbar.



Trockenfrüchte und Nüsse:

Rosinen, Datteln oder Feigen liefern Ballaststoffe und sind leicht zu transportieren.



Hülsenfrüchte:

Sie liefern dir viele verschiedene Nährstoffe und sind ohne Kühlung lagerbar.



Vollkorn-Knäckebrot:

Dieses hält sich sehr lange, ist platzsparend und eine ballaststoffreiche Option für zwischendurch.



Joghurt mit Kleie oder Samen aufwerten:

Falls ein Kühlschrank vorhanden ist, kann Naturjoghurt mit Haferkleie, Chiasamen oder Leinsamen kombiniert werden.



Wie ernähre ich mich gut auf Reisen?

Je länger deine Reise ist, desto wichtiger ist eine vollwertige Mahlzeit mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr bereits vor deinem Reiseantritt. Damit du unterwegs nicht ausschließlich auf ein oftmals sparsames Verpflegungsangebot an Flughäfen, Raststätten oder Bahnhöfen angewiesen bist, empfiehlt es sich eine bunte Snackbox mit frisch belegten Vollkornbroten, Rohkost, Obst, Nüssen und Trockenobst sowie Wasser, Tee oder Kombucha dabei zu haben. Je vielfältiger deine Farb- und Geschmacksauswahl ausfällt, desto besser!



SÄULE 2:

Hydration –

Mehr als nur Durstlöschen

Bei einem vollen Alltag vergisst man häufig, ausreichend zu trinken, was sich schnell zu einer schlechten Gewohnheit entwickeln kann.

Wasser – mehr als ein Durstlöscher

Beugt Magen- Darm-Probleme vor:

In dehydriertem Zustand kann die Durchblutung des Magen-Darm-Trakts verringert sein, was wiederum zu Übelkeit oder verzögerter Magenentleerung führt.

Erhält bzw. stärkt deine Darmbarriere:

Flüssigkeit hält die Schleimhäute des Darms feucht und fördert die Produktion von Schleimstoffen, die als Schutzschicht dienen.

Unterstützt deine Verdauung:

Ausreichend Trinken sorgt dafür, dass Ballaststoffe im Darm aufquellen und der Stuhl geschmeidig bleibt.

Reguliert deinen Elektrolythaushalt:

Durch Schweiß gehen Elektrolyte wie Natrium, Kalium, Kalzium, Chlorid und Magnesium verloren, die für die Bewegung der Darmmuskulatur essenziell sind.

Fördert deine Darmmikrobiota:

Wasser sorgt für die guten Darmbakterien, indem es die Konsistenz des Darminhalts reguliert und den pH-Wert stabil hält. Dies schafft optimale Bedingungen für eine vielfältige und widerstandsfähige Darmmikrobiota.



17



17



17

Maja Morell

M.Sc. in Sport Nutrition,
wissenschaftliche Mitarbeiterin
an der TU München und
Ernährungsberaterin am
Olympiastützpunkt Bayern

Wie kann ich unterwegs dafür sorgen, ausreichend hydriert zu sein?

„ Als Leistungssportlerin oder -sportler bist du
viel und zum Teil auch sehr lange unterwegs.
Oftmals geht es nicht anders und die Reise
muss per Flugzeug bewältigt werden.

Das Gefühl von Durst erleben wir verstärkt,
wenn wir viel schwitzen – wie in intensiven
Trainingseinheiten. Im Flugzeug sind
Schweißverluste zwar weniger spürbar,
aufgrund der geringen Luftfeuchtigkeit
allerdings nicht zu unterschätzen.

Feste Trinkroutine:

Stelle dir Erinnerungen oder
trinke vor und nach jeder
Mahlzeit sowie vor, während
und nach dem Training.

Trinkflasche immer und vor allem sichtbar dabei:

Z.B. auf dem Schreibtisch
oder außerhalb der
Trainingstasche.

Flüssige Snacks nutzen:

Wasserreiche Lebensmittel
wie Gurken, Wassermelone &
Suppen integrieren.

Mit Geschmack auffrischen:

Wasser mit Zitrone,
Minze, Ingwer oder
Elektrolyten auffrischen.

Hydrations-Tracking:

Nutze Apps oder markiere
Füllstände auf deiner
Flasche und mache eine
kleine Challenge daraus.

Tipps: Reisen und Flugzeug

Vor dem Flug „vortrinken“:

Starte gut hydriert
in die Reise.

Eigene Flaschen mitnehmen:

Nach der Sicherheits-
kontrolle auffüllen.

Regelmäßig kleine Mengen trinken:

Ca. alle 30 – 60 Minuten
zwei Schlucke.

Bewegung nicht vergessen:

Ab und zu aufstehen
oder – wenn möglich –
kleine Spaziergänge
helfen, die Flüssigkeit im
Körper zu verteilen.

Lange Flüge, in denen du mehrere Zeit-
zonen passierst, sind kräftezehrend, und
dein Körper benötigt vor allen Dingen Zeit,
um sich an die neue Umgebung anzupas-
sen. In dehydriertem Zustand kann sich die
Akklimationisierungsdauer verzögern, sodass
sich Müdigkeit oder Kopfschmerzen ver-
stärkt äußern.

Das heißt also: Nach der Sicherheitskontrolle,
die Trinkflaschen mit frischem Wasser füllen
und gegebenenfalls einen Timer stellen, der
dich regelmäßig ans Trinken erinnert. „

Tipps: Trainings- alltag



SÄULE 3:

Schlaf – Dein tägliches Recovery-Tool

Deine Reaktionszeit, Genauigkeit und Ausdauer stehen in engem Zusammenhang mit deinem Schlaf. Doch als Sportlerin und Sportler stehst du oft vor Herausforderungen: stressige Wettkämpfe, Trainingsbelastungen, Leistungsdruck, Reisen und andere Verpflichtungen können deine Schlafdauer und -qualität beeinträchtigen.

Warum Schlaf so wichtig ist:

Schlaf ist die Grundlage deiner Regeneration und Leistungsfähigkeit. Er ermöglicht es dir, die Auswirkungen von intensiven Trainingsphasen zu verarbeiten und dich optimal auf Wettbewerbe vorzubereiten.

Wichtiger als die Schlafdauer ist die Qualität deines Schlafs. Schlechter Schlaf erhöht das Risiko von Verletzungen und Krankheiten und beeinträchtigt deine Trainingsqualität sowie den Ausgang von Wettkämpfen.

Tipps: Besser schlafen

Weniger Flüssigkeit

2 Stunden vorher, um nächtliche Toilettengänge zu vermeiden.

Mindestens 1 Stunde vor dem Schlafen **keine Bildschirme** – blaues Licht stört die Melatonin-Produktion.

Nachts **nicht zum Handy greifen** – nutze „Nicht stören“-Modi, um Störungen zu vermeiden.

Optimale Schlafumgebung:
**Kühl (16 bis 18 °C),
ruhig und dunkel.**

Schlafzimmer = Ruhezone – kein Arbeiten, Essen oder Serien schauen im Bett.

Gestalte dein **Schlafzimmer gemütlich** – du verbringst dort ein Drittel deines Tages!

Vermeide **grelles Licht** vor dem Schlafen.

Versuche es mal mit einer **Schlafmaske und Ohrstöpsel**, um äußere Einflüsse zu minimieren.

Schlaf und Darmgesundheit

Schon kleine Abweichungen im Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflussen die Zusammensetzung der Darmmikrobiota. Bei Menschen mit unregelmäßigem Schlaf wurden zum Beispiel mehr Bakterienarten gefunden, die mit ungesunder Ernährung, Übergewicht und Entzündungen in Verbindung stehen.

Eine gute Schlafroutine, also konsequentes zu Bett gehen und Aufwachen zu gleichen Zeit, ist ein einfaches Verhalten mit positiven Effekten auf das Zusammenspiel von Darmmikrobiota und Gesundheit.

[Birmingham et al. (2023).
Eur J Nutr., 62(8), pp. 3135]



20



21

SÄULE 4:

Stress – Spitzenleistung beginnt abseits der Piste

Stress und Darmgesundheit

Dein Darm und dein Gehirn sind über die sogenannte Darm-Hirn-Achse eng miteinander verbunden und beeinflussen sich so gegenseitig. Stress kann deine Darmbakterien aus dem Gleichgewicht bringen. Genauso kann dich aber auch eine gesunde Mikrobiota mental stärken.

Der sogenannte Vagusnerv spielt dabei eine zentrale Rolle. Er ist nicht nur die Verbindung zwischen Darm und Gehirn, sondern ist auch mit deinem parasympathischen Nervensystem verbunden, welches wiederum für Entspannung sorgt.



Linus Straßer

(Skirennläufer):

Der WM-Bronzemedailengewinner und fünfmaliger Weltcup-Sieger im Slalom gibt uns Einblicke, worauf er im Alltag achtet, um körperlich und mental in Topform zu bleiben.



22



23

Ernährung spielt für mich als Profisportler eine zentrale Rolle – sie beeinflusst nicht nur meine Leistung, sondern auch, wie schnell ich mich nach intensiven Einheiten oder Wettkämpfen erhole. Deshalb achte ich täglich sehr bewusst darauf, was auf meinem Teller landet.

Morgens starte ich fast immer mit Haferflocken oder einem warmen Porridge – das gibt mir eine stabile Grundlage für den Tag. Anschließend gibt es ein Yakult. Ich habe im Laufe der Jahre ein gutes Gefühl dafür entwickelt, was mein Körper braucht und was ihm guttut – und genau das bekommt er auch.

Was steht bei dir täglich auf dem Speiseplan?

Wie wichtig ist dir deine Darmgesundheit für deine Performance?

Ich habe schon früh gemerkt, dass für eine Top-Performance auch die Ernährung und die Balance im Darm stimmen müssen. Wir Profisportler sind ja viel unterwegs, und das ist oft eine große Belastung fürs Immunsystem.

Wenn ich krank werde, kann ich nicht trainieren oder bin bei Wettkämpfen nicht fit. Daher achte ich besonders gut darauf, dass es meinem Darm gut geht.

Welchen Ausgleich findest du abseits des Leistungssports?

(d.h. neben all den Trainings-, Wettkampf-, Ernährungsplänen)

Meine größte Kraftquelle ist meine Familie – gemeinsame Zeit mit ihr gibt mir Energie, Ruhe und Erdung. Außerdem probiere ich gerne andere Sportarten aus – um einfach den Kopf freizubekommen, ohne Leistungsdruck.

Ich spiele gerne Tennis, Padel, mache Skitouren, gehe Mountainbiken oder absolviere einfach eine lockere Laufrunde – Hauptsache Bewegung.

Was isst du (gerne) an Wettkampftagen – welchen Reiseproviant hast du immer dabei?

Auch an Wettkampftagen bleibt mein Frühstück ähnlich – es gibt mir Sicherheit und die nötige Energie. Natürlich hängt es auch immer davon ab, was im jeweiligen Hotel angeboten wird – wir sind schließlich jede Woche woanders.

Wenn ich zum Beispiel über längere Zeit zum Training in Argentinien bin, nehme ich sogar meine eigenen Haferflocken von zuhause mit. Dann weiß ich genau, was drin ist – und dass mein Körper es gut verträgt.

Was kannst du jungen Sportler/-innen mitgeben?

Es wird immer Phasen geben, in denen es nicht so läuft, wie man es sich wünscht. Wichtig ist: nicht aufgeben! Verliert nie den Glauben an euch selbst. Schaut nicht nur auf das nächste Ergebnis – sondern auf den Weg, den ihr geht.

Ich hatte auch Zeiten, in denen es hart war und Erfolge ausgeblieben sind. Aber wenn man dranbleibt, an sich arbeitet und sich nicht beirren lässt – dann kommt der Erfolg wieder.

Glaubt an euch – immer!



24



25



SÄULE 5:

Regeneration – Basis für deine Leistungssteigerung

Nach dem Training befindet sich dein Körper in einem Zustand erhöhter Belastung – erst in der Erholungsphase kommt es zur eigentlichen Anpassung. Muskeln werden „repariert“, Energiereserven wie Glykogen aufgefüllt und das Nervensystem kann sich erholen.

Wenn du diese Regeneration vernachlässigst, riskierst du vermehrt Überlastung und Verletzungen. Da Erholungsbedürfnisse individuell verschieden sind und sich z. B. hinsichtlich Trainingszustand oder Trainingsinhalt unterscheiden, sollte jeder Trainingsplan gezielt strukturierte Regenerationsphasen enthalten, um Fortschritte nachhaltig zu sichern. Nur durch ein ausgewogenes Verhältnis von Belastung und Erholung lässt sich deine Leistung langfristig steigern.

Anna Artl

Trainingswissenschaftlerin am Olympiastützpunkt Bayern, Schwerpunkt: Kraftdiagnostik/ Krafttraining (sportartübergreifend), Rehatraining

„Geht schon – geht schon“ –
Was hältst du von dieser Aussage
gerade nach Verletzungen?

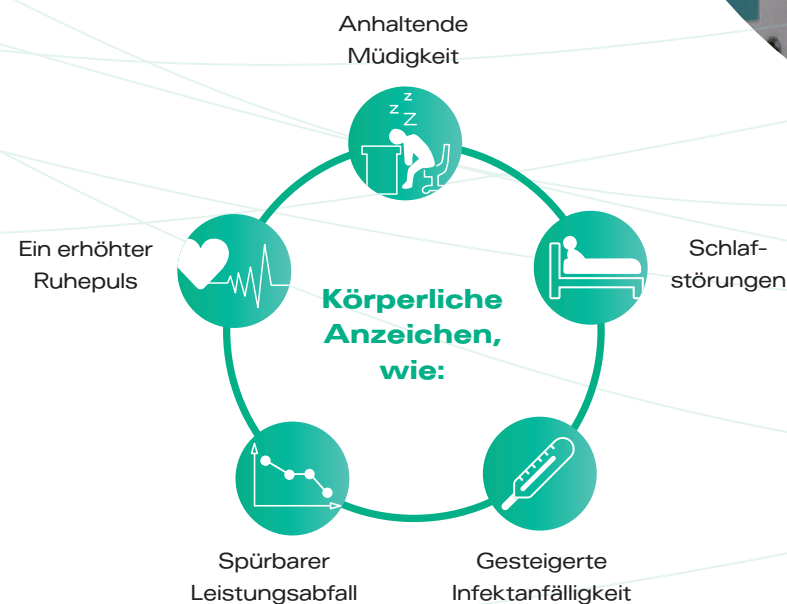
Die Aussage „Geht schon – geht schon“ ist aus trainingswissenschaftlicher Sicht gerade in der Rehabilitationsphase nach Verletzungen kritisch zu bewerten. Sicherlich möchtest du so schnell wie möglich wieder in den Trainings- oder Wettkampfbetrieb zurückkehren. Auch wenn das subjektive Empfinden in der Rehabilitationsphase berücksichtigt werden sollte, darf nicht vergessen werden, dass Heilungsprozesse Zeit benötigen.

Oft ist mehr Geduld gefragt, als einem lieb ist. Eine sichere Rückkehr in den Sport erfordert daher eine strukturierte, individuell angepasste und objektiv gesteuerte Belastungssteigerung – beispielsweise durch den Einsatz diagnostischer Tools zur Belastungskontrolle. Eine zu frühe oder unkontrollierte Belastung kann Rückschläge oder erneute Verletzungen nach sich ziehen.

Gibt es erkennbare Anzeichen/
Warnsignale, auf die ich achten
sollte, um ein Übertraining bzw.
Verletzungen zu vermeiden?

Es gibt verschiedene Warnsignale, die auf ein Übertraining hindeuten können. Besonders dann, wenn mehrere dieser Symptome gleichzeitig oder über einen längeren Zeitraum auftreten, ist Vorsicht geboten.

Bei den unten dargestellten Symptomen ist eine enge Abstimmung zwischen Athletin bzw. Athlet und dem Trainerteam entscheidend – bei Bedarf sollte auch medizinisches Fachpersonal hinzugezogen werden, um die Trainingsbelastung gezielt anzupassen:



Kleine Randnotiz zur Darmmikrobiota und Sport

Vergleicht man die Darmmikrobiota von Sportlerinnen und Sportlern mit der inaktiver Personen, so gibt es deutliche Unterschiede:

Sportlich aktive Menschen haben in der Regel eine vielfältigere Darmmikrobiota mit höheren Mengen an guten Bakterien wie Laktobazillen und Bifidobakterien. Allerdings hängt die Zusammensetzung der Darmmikrobiota auch stark von der Ernährung ab, die bei Sportlerinnen und Sportlern oft anders ist.

[Mohr et al. (2020). JISSN, 17, pp. 1-33]

Mein Trainingsplan – wie flexibel darf und muss er sein?

Dein Trainingsplan braucht ohne Zweifel eine klare Struktur und Systematik, um ein zielgerichtetes Training und damit Fortschritte zu ermöglichen. Gleichzeitig sollte er aber stets genügend Raum für individuelle Anpassungen lassen – sei es in Reaktion auf die körperliche Tagesform oder unvorhergesehene äußere Umstände.

Gerade im Rehatraining ist Flexibilität von besonderer Bedeutung, da Heilungsprozesse bei jedem individuell und oft nicht linear verlaufen – ein Trainingsplan muss diese Dynamik berücksichtigen. Um Über- oder Unterforderung zu vermeiden, ist es wichtig, sensibel auf Warnsignale wie Schmerzen, Schwellungen oder Ermüdung sowie auf den aktuellen Stand von Beweglichkeit und Kraftfähigkeit zu reagieren. Nur so kann die Rehabilitation effektiv, sicher und nachhaltig gestaltet werden.

Meet the Experts



Anna Arlt

**Trainingswissenschaftlerin
am Olympiastützpunkt Bayern**

Schwerpunkt:

- Kraftdiagnostik/Krafttraining (sportartübergreifend),
- Rehatraining



Maja Morell

M.Sc. in Sport Nutrition

- Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der TU München
- Ernährungsberaterin am Olympiastützpunkt Bayern



Volker Herrmann

Diplom-Sportwissenschaftler

- Geschäftsführer des Olympiastützpunkts Bayern



Dr. Mareike Großhauser

Diplom-Oecotrophologin

- Ernährungsberaterin im Bereich Profi- und Breitensport



Linus Straßer

Skirennläufer

- WM-Bronzemedallengewinner
- Fünfmaliger Weltcup-Sieger im Slalom
- Olympischer Silbermedaillengewinner im Mannschaftswettbewerb

Impressum

Copyright © 2025 Yakult Deutschland GmbH

Die Inhalte dieser Broschüre entstanden in Zusammenarbeit mit dem Olympiastützpunkt Bayern.

Gestaltung: 360° Design

Druck: Warlich Druck RheinAhr GmbH & Co. KG

1. Auflage

Titelbild: Montage aus Seitenfotos 4/5, 10/11, 12/13, 22/23

Seite 4/5, 6/7, 8/9, 12/13, 14/15, 19, 20/21, 26/27, 28/29

© Yakult Deutschland GmbH | Norbert Güntner Fotografie

Seite 10/11, 16/17 © 360° Design

Seite 24/25 © Yakult Deutschland GmbH | Martin Hangen

Seite 22/23: © uvexsports

Seite 30/31:

Volker Herrmann: © Christoph Gramann

Anna Art: © privat

Maja Morell © privat

Dr. Mareike Großhauser: © Foto Studio Hirsch

Linus Straßer © Yakult Deutschland GmbH | Martin Hangen

Die Rechte an der Broschüre, allen darin enthaltenen Texten, Bildern und Grafiken liegen bei der Yakult Deutschland GmbH. Jegliche Vervielfältigung der Broschüre oder sonstige Verwendung oder Nutzung dieser Texte, Bilder und Grafiken ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Yakult Deutschland GmbH ist untersagt.

Yakult Deutschland GmbH

Forumstraße 2, 41468 Neuss

Telefon: +49 (0) 800 11 22 103 (gebührenfrei)

kontakt@yakult.de

www.yakult.de

 [yakultdeutschland](https://www.facebook.com/yakultdeutschland)

 [yakult_deutschland](https://www.instagram.com/yakult_deutschland)

Yakult