

# Dauerhafte Zusammenarbeit inklusive

## Eine typische Arbeitswoche einer Sporternährungsexpertin

Kirsten Dickau

Die Arbeit als Ernährungsberaterin von Leistungssportlern beinhaltet viel Flexibilität, Abwechslung und Verständnis für den jungen Athleten. Das Kernalter der Zielgruppe ist 13–23 Jahre. Die Essgewohnheiten und Vorlieben unterscheiden sich oft nicht viel von dem Verhalten gleichaltriger Nichtsportler. Mit Fingerspitzengefühl und einer Portion Humor gelingt es dann doch, die jugendlichen Klienten in Richtung sportgerechtes Essen & Trinken zu bewegen.

Sie haben alle das gleiche Ziel: Spitzenleistung! Dass der Baustein „gesunde sportgerechte Ernährung“ ambitionierten Sportlern dabei helfen kann, ist meist klar. Doch der Weg dahin ist nicht immer leicht und bedeutet, sich bewusster und mit (Ernährungs-)Plan mit dem passenden Mix aus Nährstoffen zu versorgen.

Aus meiner Sicht ist der wichtigste Schritt in meiner Arbeit mit Top-Athleten, Vertrauen zu schaffen und gemeinsam (= als Team) leicht umsetzbare Tipps für den Alltag zu entwickeln. Die praktischen Ernährungstipps berücksichtigen vor allem, dass der Athlet die empfohlenen Speisen und Getränke gern isst und trinkt und dass die Umsetzung in die Praxis für ihn machbar ist.

Die Motivation dran zu bleiben und die neuen Essgewohnheiten auf Dauer beizubehalten, ist dann besonders groß, wenn die ersten Erfolge verzeichnet werden (z. B. mehr Energie und Kraft im Training, bessere Regeneration, deutlich spürbarer Muskelaufbau). Dann ist die Bereitschaft da, noch weiter an der Optimierung der Ess- und Trinkgewohnheiten u. a. mit dem richtigen Timing zu arbeiten und konkrete Tipps für Trainings- und Wettkampftage zu entwickeln. Sobald das Vertrauen und die



Ernährungsberatung mal anders: Kirsten Dickau ist häufig vor Ort – und das kann auch draußen sein! © Holger Meckbach Fotografie

Erfolge für den Athleten spürbar sind, ist eine oft jahrelange Zusammenarbeit vorprogrammiert.

So sieht eine typische Arbeitswoche aus (6.–12.6.2011):

### Montag, 6.6.2011

Bad Soden, **Home Office:** Telefongespräch mit dem Athletiktrainer und einem Mannschaftsarzt eines Profi-Fußballvereins zur Verletzungsanfälligkeit von einzelnen Spielern. Datenabgleich, Ergebnisse der 7-Tage-Ernährungsprotokolle etc. Telefonische **Terminabsprachen** mit Athleten, u. a. Jugendspieler von 1899 Hoffenheim und dem Leiter der „achtzehn99 Akademie“, dem Internat für Nachwuchsspieler: Das Speisenangebot soll optimiert werden, vor allem Snacks vor dem Training; Ziel: bessere Nährstoffdichte, weniger Heißhunger am

späten Abend. Beantwortung von E-Mails (Feedbacks von Athleten etc.).

Verfassen von **Veröffentlichungen:** Bericht zur Veranstaltung „Punktgenau auf den Tisch“, Fortbildungsseminar für Küchenleiter in Einrichtungen des Deutschen Spitzensports, initiiert durch die AG Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten; veröffentlicht in der Zeitschrift „Leistungssport“. Schreiben für die Kolumne „Sport und Ernährung“ in Sport-in-Hessen (= Fachmedium des Landessportbundes Hessen), Nährwertberechnung des Rezepts des Monats.

**Vorbereitung** des Aktionsstandes „Ernährungsberatung am Stand des Landessportbundes Hessen“, Hessentag in Oberursel (12.6.).

Ende Arbeitstag 18:00 Uhr; privat Fitness-Training 19:00–20:30 Uhr.

**Dienstag, 7.6.2011**

Frankfurt, Landessportbund Hessen: **Fortbildungsveranstaltung** (4 Stunden) für Übungsleiter (Justizvollzugsbeamte) im Landessportbund Hessen zum Thema „Richtig essen – richtig fit im Beruf und in der Freizeit“.

Frankfurt, Olympiastützpunkt Hessen: **Planungsgespräch** mit Schülerpraktikantin zur Vorbereitung des Feldversuchs „Schweißverlustmessungen im Hockeysport“, Zielgruppe: C-Kader-Nationalmannschaft männlich (Alter 17–20 Jahre); dazu müssen Tabellen sowie die Auflistung der Namen und anthropometrischen Daten erstellt werden. Ziel: Optimierung der Getränkezufuhr an Spieldagen, u.a. bessere Leistung, weniger schwere Beine, Verletzungen, Optimierung der Regeneration (internationale Turniere zu spielen bedeutet, jeden Tag mindestens 1 × Training und 1 × Punkte-spiel).

**Telefonische Beratungen** von Athleten, Erstellen von Kostenvoranschlägen für Seminare.

Ende Arbeitstag: 18.00 Uhr.

**Mittwoch, 8.6.2011**

C-Kader Hockey männlich: **Berechnung von Soll-Werten** des Wasserbedarfs und Auswertung von Wasseraufnahme durch Getränkezufuhr (= Ergebnisse von 7-Tage-Ernährungs-Checks, Strichlistenprotokollen, Schätzmethode).

Mannheim (Mannheimer Hockey-Club) mit Schülerpraktikantin: 17:00 Uhr kurzer **Vortrag** zum Flüssigkeitsbedarf im Hockey (Training, Wettkampf, Temperatur, individuelle Unterschiede, Verträglichkeit von Getränken, Getränkeempfehlung vor/während/nach dem Training/Spiel). Einweisung in den Ablauf der **Schweißverlustmessung**. 19:00–21:00 Uhr Hockeyspiel mit Schweißverlustmessung: 1. Wiegen vor dem Einwärmen; Erfassen der Getränkemengen + Auswahl der Getränke (Mineralwasser, Sportgetränke, Saftschorlen), Kooperation mit dem Physiotherapeuten; Auslaufen nach dem Spiel, dann 2. Wiegen.

Ende Arbeitstag/zu Hause um ca. 23:30 Uhr.

**Donnerstag, 9.6.2011**

Auswertung der Schweißverlustmessungen, Erstellen der Ergebnistabelle, Kurz-

bericht für Trainer und Physiotherapeuten. Mannheim: **Vorstellung der Ergebnisse** vor dem Kader, **Einzelgespräche** (Tipps für die Praxis, Optimierung der Getränkezufuhr an Turniertagen).

Heidelberg, Olympiastützpunkt Rhein-Neckar: Kurzgespräch mit dem trainingswissenschaftlichen Leiter (Feedback der Athleten). **Individuelle Ernährungsberatungen: Boxerin**. Ziel: Gewichtsreduktion bei Muskelerhalt; Problem: Süßhunger, z.T. Essen aus Langleweile; fester Mahlzeitenrhythmus, kein Hunger, viel Wasser trinken, Eiweißzufuhr über den Tag verteilen = stabile Leistung. **Läuferin**. Ziel: Leistungsstabilisierung; Problem: Schwäche, u.a. Eisenmangel; Fortschritte: spürbar weniger müde, bessere Laufzeiten beim Training. **Rollstuhlsprinter**. Ziel: Optimierung des Timings an internationalen Wettkampforten, u.a. Klima, fremdes Essen, Getränke, Sportgetränkepulver.

**Feedback Küchenleiter** im Betriebsrestaurant des Olympiastützpunkts (Check des Abendessen-Buffets) und **Feedback Tischgäste** (Zufriedenheit der Athleten).

Ende Arbeitstag/zu Hause um ca. 22:00 Uhr.

**Freitag, 10.6.2011**

45 Minuten Walking vor dem Frühstück. **Vorbereitung und Aktualisierung** Vortrag und Arbeits-/Infoblätter für das Managementseminar „Fit for life“; findet 4-mal pro Jahr statt; meine Schwerpunkte: Vortrag „Genussvoll & gesund essen“, herzgesundes Gourmetdinner mit Sensoriktraining; Einführung in Nordic Walking.

Beantwortung von E-Mails, u.a. Feedback von Patienten und Athleten.

Frankfurt, Olympiastützpunkt Hessen/Praxis für Ernährungsberatung und -therapie im Sportmedizinischen Institut: **Individuelle Ernährungsberatungen: Ruderin**. Ziel: Auswertung des 7-Tage-Ernährungsprotokolls, Nährstoffoptimierung, Muskelaufbau. **Mittelstreckenläuferin**. Ziel: Gewichtsreduktion, Optimierung des Timings von Schule und Training, Vorbereitung eines Wettkampftages. **Schwimmer**. Ziel: Muskelaufbau, Optimierung Ernährungsplan, Einkaufshilfe. **Patientin A**. Ziel: Gewichtsreduktion, Folgeberatung und

Walking im Frankfurter Stadtwald, d.h. Ernährungsberatung beim Walking! **Patientin B**. Ziel: Gewichtsreduktion, Erstberatung, ausführliche Ernährungsanamnese, Tagebuchanalyse, Erarbeiten von praktischen Tipps für den Berufsalltag + Bewegung/Sport + Entspannung. Ende Arbeitstag ca. 21:00 Uhr.

**Samstag, 11.6.2011**

Frei ☺! 1,5 Stunden Yoga-Training.

**Sonntag, 12.6.2011**

8:30–19:00 Uhr: Aufbau des **Ernährungsinformationsstands** für den Landessportbund Hessen anlässlich des Hessesentags 2011 in Oberursel; Schwerpunkte „Essgewohnheiten-Check“, „Trink-Check“ (= ausreichende Wasserzufuhr über Getränke/Mineralwasser), Obst und Gemüse, Prävention von ernährungsmitbedingten Erkrankungen, Ernährung für Freizeitsportler, z.T. Tipps für Triathleten, Marathonläufer, Radsportler; Ernährungstipps für die Gewichtsreduktion.

Nacht zum Pfingstmontag das private Highlight: NBA Play-offs, 6. Spiel Miami Heat gegen Dallas Mavericks (dem Team von Dirk Nowitzki), 02:00–05:00 Uhr; Sieg der Mavericks; Nowitzki ist das erste Mal NBA-Champion!

**Hauptaufgabenfelder**

- Ernährungsberatung für Leistungssportler unterschiedlicher Disziplinen an den Olympiastützpunkten Hessen (Frankfurt) und Rhein-Neckar (Heidelberg); einige Profisportvereine (aktuell Fußballverein TSG 1899 Hoffenheim). Schwerpunkte:
  - Individuelle Ernährungsberatung (Ernährungsanamnese, -analyse, -plan)
  - Fortbildungsseminare für Athleten und Trainer
  - Workshops für Kaderathleten (Gruppenberatungen)
  - Feldversuche
  - Vorbereitung von Trainingslagern und Turnieren, u.a. Schulung von Großküchen bzw. Speiseplangestaltung (Hotels, Sportzentren, Leistungsstützpunkte, Internat)
  - Mitarbeit in der AG Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten

- Eigene Praxis für Ernährungsberatung und -therapie im Sportmedizinischen Institut Frankfurt:
  - Individuelle Ernährungsberatung mit den Schwerpunkten Gewichtsreduktion, Stoffwechselerkrankungen und Nahrungsmittelallergien/-intoleranzen
  - Kooperation mit einer Internisten-Praxis in Frankfurt
- Gesundheitsprävention
  - Vorträge/Informationsstände z. B. im Rahmen von Aktionstagen in Firmen, für Krankenkassen
  - Seminare/Workshops für den Landessportbund Hessen (u. a. Übungsleiterfortbildungen)
  - Führungskräfte trainings/Managementseminare
  - Nordic-Walking-Kurse
- Medien
  - Interviews in Rundfunk und Fernsehen zu den Themen „gesunde Ernährung“ und „Sporternährung“
  - Regelmäßige Veröffentlichungen in „Sport in Hessen“ und in anderen Verbandszeitungen

Hinzu kommt die regelmäßige Teilnahme an Seminaren, Fortbildungen und Kongresse der Verbände daab, DGE, VFED, DOSB sowie speziellen Fortbildungen im Bereich Sporternährung.



**Dipl.-Oecotroph.**  
**Kirsten Dickau**  
Hirschpfad 17  
65812 Bad Soden

Kirsten Dickau war selbst Leistungssportlerin (Basketball). Sie hat an der Universität Gießen Oecotrophologie studiert und sich 1996 selbstständig gemacht. Sie ist alleinerziehende Mutter einer Tochter und – natürlich – sportlich aktiv (Laufen, Yoga, Fitness-Training, Basketball, Ski fahren).

dickau@essentiell.biz

 Online

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0031-1298083>

## Die Lösung bei Laktose-Intoleranz



15-20% der Bevölkerung in Deutschland leiden an einer Laktose-Intoleranz und können Milchzucker daher nicht oder nur unzureichend verdauen. Die körperlichen Symptome reichen von Übelkeit und Bauchschmerzen bis hin zu Durchfall und weiteren Beschwerden. Die Lösung dieser Probleme liegt in der Ernährungsumstellung auf laktosefreie MinusL Produkte, bei denen der Milchzucker bereits aufgespalten ist. Somit sind MinusL Produkte auch bei einer ausgeprägten Laktose-Intoleranz sehr gut verträglich.



Weitere Informationen unter [www.minusl.de](http://www.minusl.de)  
OMIRA GmbH, Jahnstraße 10, 88214 Ravensburg,  
Tel: 0751-8870, E-Mail: [minusl@omira.de](mailto:minusl@omira.de)