



GESUNDE ERNÄHRUNG...

...HILFT UNS SCHNELLER ZU SCHWIMMEN



Projekt des VSS
„Vorbildliche Jugendarbeit“

SSV Bruneck Raiffeisen Schwimmen – Projekt „Gesunde Ernährung“

Gesundheit ist das richtige Maß von Ernährung und Bewegung“

wusste schon Hippokrates und so haben wir – das sind der SSV Bruneck Raiffeisen Schwimmen mit all seinen Athleten und Trainern – in Zusammenarbeit mit der Ernährungstherapeutin Karin Hofer versucht diesen Vorsatz in die Tat umzusetzen.

Nach ausführlichen Vorbereitungen im Vorstand, ging es Mitte Mai für alle Mitglieder der Sektion los.

Unser erster Vortrag und somit die Legung des wichtigsten Grundsteins richtete sich am 18. Mai an alle Eltern unserer Athleten. Unsere Ernährungstherapeutin führte alle Eltern in unser Konzept ein: „Richtige Ernährung beim Training und beim Wettkampf“, sowie „Trink dich fit“. Weiters wurde der Verlauf des Projekts offen gelegt, dessen Schwerpunkte zum einen das Trainingslager in Lignano, sowie die Trainings und Wettkämpfe im Verlauf der Sommermonate waren.

Im September wurden die erzielten Ergebnisse zunächst wiederum mit allen Eltern besprochen, sowie in einer darauf folgenden eigenen Projektsitzung mit allen Athleten. Im Folgenden möchten wir das Projekt beschreiben und die erzielten, sehr positiven Ergebnisse kurz aufzeigen.



1. Projektschritt: Die Notwendigkeit gesunder Ernährung für den Sport insbesondere für das Schwimmen

Eine gesunde, ausgewogene und adäquate Ernährung ist eine der wichtigsten Voraussetzung für körperliche Leistungsfähigkeit im Sport, sowie für die Durchführung eines intensiven Trainingsprogramms. Mangelzustände im Bereich bestimmter Nährstoffe können die Leistungsfähigkeit deutlich verringern.¹

Denkanstoß in diese Richtung waren die unterschiedlichsten Nahrungspakete, welche unsere Athleten besonders bei Wettkämpfen von zu Hause mitbekommen hatten. Der Vielzahl an Süßigkeiten wollten wir Einhalt gebieten, eine einheitliche Grundbasis für alle – groß und klein – schaffen.

Die einzelnen – nachfolgend aufgezeigten - Schritte wurden ausgearbeitet und auf die Sommermonate Juni, Juli und August gleichmäßig verteilt.

2. Projektschritt: Elternvortrag – Vorstellung der Eckpfeiler

Da Eltern eine wichtige Vorbildfunktion einnehmen, war es für uns wichtig, diesen in erster Linie unser Projekt vorzustellen, einheitliche Grundregeln zu finden und so die Basis für eine erfolgreiche Projektumsetzung zu schaffen.

Im Rahmen des Vortrages am 18. Mai wurden den Eltern folgenden Eckpfeiler des Projekts vorgestellt²:

- Was ist *richtige Ernährung*: Richtige Ernährung sollte ausgewogen, abwechslungsreich und angemessen sein, da die durch die Lebensmittel zugeführte Energie notwendig für die Vitalfunktionen, die Muskelaktivität, das körperliche Wachstum und die Verdauung ist. Anhand der Lebensmittelpyramide lässt sich optimale Deckung des Nährstoffbedarfs leicht erkennen und auch Kindern und Eltern einen schnellen und einfachen Überblick über die grundlegenden Nahrungsmittel verschaffen.

1 Vorlesungsskript „Ernährung und Doping“ der Universität Innsbruck

2 Aus den Unterlagen des Gesundheitsbezirk Bruneck



Abb1: Lebensmittelpyramide

- „5 am Tag“: Auf 5 Portionen sollte die Nahrungsaufnahme an einem Tag verteilt werden (Frühstück, Jause, Mittagessen, Jause, Abendessen). Obst und Gemüse sollte in keiner der Einheiten fehlen.
 - *Zwischenmahlzeiten*: Besonders für Athleten ist die 5er-Regel unumgänglich. Umso wichtiger ist es, das richtige zwischen den Mahlzeiten zu essen, um die Konzentration und Leistungsfähigkeit anzukurbeln und Müdigkeit zu vermeiden.
 - *Süßigkeiten*: Sie sollen nicht strikt verboten werden, ihr Umgang aber sehr sorgfältig und in kleinen Mengen erfolgen.
 - *Flüssigkeit*: Da auch bei sportlicher Aktivität im Wasser geschwitzt wird, ist es wichtig den Flüssigkeitsverlust durch Sportgetränke mit geringem Zuckergehalt noch während dem Training und besonders danach auszugleichen.

Durch die sinnvolle Aufteilung der Essportionen über einen gesamten Tag ist der Magen nie zu voll zum Trainieren. Augenmerk wurde auch auf die Besonderheiten des Elements Wasser gelegt und somit auf eine leicht verdauliche und bekömmliche Kost ergänzt durch viel Obst und Gemüse.

3. Projektschritt: Umsetzung der Eckpfeiler im Trainingslager



Im Rahmen des Sommertrainings fand heuer ein Trainingslager in Lignano vom 29.06 bis 04.07.2009 statt. Neben dem Training und den zahlreichen Unterhaltungsaktivitäten wurde das Thema „gesunde Ernährung und richtiges Trinkverhalten“ groß geschrieben.

Die Anreise im Bus wurde bereits dazu genutzt, allen Athleten das Projekt „Gesund Essen – ausreichend Trinken“ vorzustellen und zu erklären. In kindgerechter Anschauungsweise wurde die Wichtigkeit von gesunder Ernährung aufgezeigt, besonders im Hinblick auf ein anstrengendes Trainingslager. Begeistert ließen sich die Kinder auf dieses „Experiment“ ein, ein Teller Gemüse schmeckt doch gemeinsam viel besser.

Die empfohlenen Richtlinien ließen sich ohne Mühe in den Trainingslageralltag einbauen:

- **Frühstück:** Brot mit Butter und Marmelade / Jogurt mit Müsli / Tee, Wasser
 - ↳ Trockentrainingseinheit 30 – 60 Minuten
- **Müsliriegel**
 - ↳ Schwimmtraining 120 Minuten
- **Mittagessen:** Aufnahme von allen drei Hauptnährstoffen wie Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße, sowie Mineralstoffe und Vitamine – Nudeln, Reis, Fleisch, Fisch, Salat, Tomaten, Karotten, Obst oder ein trockener Kuchen als Nachtisch
 - ↳ Spiele am Strand

SSV Bruneck Raiffeisen Schwimmen – Projekt „Gesunde Ernährung“

- **Obst und Müsliriegel**

↳ Schwimmtraining 120 Minuten

- **Abendessen:** Aufnahme von allen drei Hauptnährstoffen wie Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße, sowie Mineralstoffe und Vitamine
- **kleines Eis**
- Spiele, Stadtausflüge



Über den Tagesverlauf wurden die Athleten während den Trainingseinheiten mit **Sportgetränken** mit Maltodextrin, ansonsten mit ausreichend **Wasser** versorgt.

Um messbare Ergebnisse vorlegen zu können, wurden alle Athleten zu Beginn, während und am Ende der Trainingslagerwoche gemessen und gewogen. Die Bewertung des Verhältnisses Gewicht – Größe – Alter wurde in die entsprechenden Perzentilkurven eingetragen, umso Normabweichungen feststellen zu können.

Der Großteil der Athleten befindet sich im Normalbereich, ein kleiner Teil ist unter- bzw. übergewichtig. Besonders mit den übergewichtigen Athleten wird die Zusammenarbeit Gesundheitsdienst – Eltern - Training verstärkt.

Alle Athleten haben während der Woche weder stark zugenommen, noch stark abgenommen. Dies bedeutet, dass die Nahrungsaufnahme dem Training optimal angepasst war. Mit einfacher, mediterraner Kost angereichert durch viel Obst haben wir

somit auf einfachem Weg unser Ziel erreicht. Nach Naschereien und Schleckereien haben die Kinder die Woche über nicht nachgefragt, ein kleiner, nicht zu süßer Nachtisch und eine Kugel Eis am Abend haben ausgereicht ihre Bedürfnisse nach Süßem zu stillen.

Eine Athletin konnte ihr Übergewicht laut Perzentilkurve bereits in dieser Woche deutlich senken, worin sich die Wichtigkeit gesunder Ernährung besonders verstärkt.

Überblickend kann die Trainingslagerwoche als voller Erfolg angesehen werden. Alle Athleten haben sich an die Richtlinien gehalten, ohne dass ermahnt und strenge Verbote erteilt werden mussten. Die Athleten haben im Verlauf der Woche selbst gesehen, dass gesunde Ernährung kein Gräuel ist, sondern viele verschiedene schmackhafte, alltagstaugliche und sattmachenden Gerichte und Speisen beinhaltet.

4. Projektschritt: Ernährung am Wettkampfkampftag

Da wir ein Verein mit reger Wettkampftätigkeit sind legen wir großen Wert auf gesunde und vor allem richtige Ernährung nicht nur während des Trainingsalltags, sondern auch bei den Wettkämpfen.

Einfache Richtlinien sollen helfen die Leistung zu optimieren: Der Magen darf zu Beginn einer Aktion weder zu voll, noch zu leer sein. Darum sollte die letzte größere Mahlzeit etwa 2 – 3 Stunden vor dem Wettkampf erfolgen. Aufgrund der Bekömmlichkeit und der Verweildauer im Magen ist es sinnvoll auf fett- und ballastreiche Kost zu verzichten und sich viel Zeit zum Kauen der Speisen zu nehmen. Meist starten wir jedoch sehr früh zu Wettkämpfen und so soll und darf etwa eine Stunde vor dem Start noch ein kleiner Kohlenhydratimbiss (z.B. Obststücke, Fruchtschnitte, Sportriegel, Trockenobst, Knäckebrot mit Honig oder Marmelade) zu sich genommen werden. Alle 15-30 Minuten sollte eine Flüssigkeitsaufnahme von 100-200ml erfolgen und dies bis 10 Minuten vor dem Start³. Dies ist besonders für uns Schwimmer wichtig: Die Wettkampfhallen sind sehr warm und im Sommer schwimmen wir in Freibädern, wo die Sonneneinstrahlung besonders groß ist,

3 Aus den Unterlagen des Gesundheitsbezirk Bruneck

SSV Bruneck Raiffeisen Schwimmen – Projekt „Gesunde Ernährung“

so verliert der Körper viel Flüssigkeit. Um die Leistung aber nicht zu schmälern, achten Trainer und Betreuer stark darauf, dass alle Athleten ausreichend trinken, damit keine Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen oder Migräneanfälle auftreten.

Anhand von praktischen Beispielen seitens der Ernährungstherapeutin wurde die Einfachheit von „Wettkampf-Lunch-Boxen“ erklärt: ein bis zwei Weißbrote mit Schinken, Bresaola oder fettarmen Käse, etwas Obst oder Gemüse, ein Müsliriegel
Die Umsetzung dieser Richtlinien wurde während der Wettkämpfe im Sommer, wie z.B. während der VSS-Landesmeisterschaft in Meran, kontrolliert. Die Athleten und somit in erster Linie auch deren Eltern, hielten sich an die Vorschläge und versuchten diese richtig und bestmöglich umzusetzen.



5. Projektschritt: Rückblick

Anfang September war es uns ein wichtiges Anliegen unsere gesammelten Erfahrungen den Eltern weiterzuleiten, ihnen ein Feedback zu geben.

Die geschlossene Akzeptanz seitens aller Athleten der „Gesunde-Ernährungs-Richtlinien“ besonders im Trainingslager hat uns gezeigt, dass wir dieses komplexe Konzept kinderfreundlich und gut verständlich an die gesamte Gruppe übertragen haben.

Gemeinsam Obst und Gemüse essen kann Spaß machen, fällt leichter und ist schlussendlich gar nicht schlimm. Das kleine Eis wurde genossen. Nach Cola, Fanta und

Sprite wurde nicht gefragt, Schokolade, Gummibärchen und Kekse wurden zu Hause gelassen und auch nicht vermisst.

Diese positiven Rückmeldungen haben uns deutlich zu verstehen gegeben, dass das Bewusstsein für gesunde Ernährung und Training besonders gut in der Gruppe umgesetzt werden kann.

Das Essverhalten, die neuen Lunchboxen und deren Inhalte bei den Wettkämpfen, aber auch im Freibad beim weiteren Sommertraining haben uns zudem aufgezeigt, dass auch die Eltern mit uns an einem Strang ziehen, das Konzept unterstützen und als sehr positiv miterleben.

6. Projektschritt: Zukunft

Da Erfolg, wenn er in kleinen Schritten erzielt wird, länger anhält, wollen wir dieses Projekt nun nicht einfach in einer Schublade ablegen, sondern auch in der kommenden Saison weiterlaufen lassen. Gesundes Essverhalten soll für alle Athleten und für deren Eltern zur Selbstverständlichkeit werden.

SSV Bruneck Raiffeisen Schwimmen – Projekt „Gesunde Ernährung“



Alle Fotos gehören dem SSV Bruneck Raiffeisen Schwimmen

Wir danken allen freiwilligen Mitarbeitern der Sektion Schwimmen, der Raiffeisenkasse Bruneck, der Sanitätseinheit Ost, Dienst für Ernährung, Apotheke Kiens, Gemeinde Bruneck, Getränke Newdrink, Feinkost Despar Bruneck ohne jene die Durchführung des Projekts nicht möglich gewesen wäre.