



Mitglied im Landesfachverband Berlin
für Kegeln und Bowling e.V.

Berliner Bowlingsport Verein e.V.

Martin-Luther-Straße 8 - 10777 Berlin

Telefon: (030) 211 80 04

Fax: (030) 211 80 05

Email: info@bbv-global.de

Internet: www.bbv-global.de

Geschäftszeiten:

Mo. 10:00 - 18:00 Uhr und Do. 10:00 - 18:00 Uhr

Berlin, den 25.05.2014

„Training und Ernährung I“

Liebe Trainer und BBV-Mitglieder,

während meiner Ausbildung zum A-Lizenz Trainer Bewegung für die Gesundheit mit den Modulen Personal Trainer und Vitalcoach für Ernährung habe ich viele Möglichkeiten kennengelernt, den Körper zu trainieren um bestimmte Ziele zu erreichen.

Grundsätzlich lassen sich die meisten Ziele selten optimal miteinander kombinieren. Mögliche Ziele sind Aufbau von Muskelmasse, Verbesserung der Ausdauerfähigkeiten, der Kraftausdauer, Koordination, Körperstraffung oder „einfach“ Gewichtsreduktion. So ist es zum Beispiel nahe liegend, dass eine Verringerung der Nahrungsmittelzufuhr zur Gewichtsreduktion im klaren Gegensatz zum Aufbau von Muskelmasse steht.

In meiner noch recht kurzen Zeit als Lehrwart habe ich erfreulicherweise von vielen Aktiven jeglichen Alters gehört, das neben dem klassischen Techniktraining immer mehr Bowler auch ihren Körper auf vielfältigste Weise trainieren. Sei es als Ausgleichssport gegen die einseitigen Belastungen unserer Sportart, zur Verbesserung bestimmter Fähig- und Fertigkeiten oder vielleicht sogar weil der Arzt es empfohlen hat.

An dieser Stelle möchte ich nicht näher auf die möglichen Arten Sport zu treiben eingehen, sondern einen Zusammenhang zwischen der Ernährung und dem Training im allgemeinen herstellen.

Grundsätzlich sollte die Ernährung frei von künstlichen Zusätzen, ausgewogen und ausgeglichen sein! Doch was bedeutet das konkret?

Aus der Schulzeit erinnern wir uns vielleicht noch an die Begriffe Fette, Kohlenhydrate, Proteine, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Ballaststoffe. Vielleicht haben wir auch schon von Zusatzstoffen wie Geschmacksverstärkern, Farbstoffen, Aromen und Süßstoffen gehört.

Wer sich damit (wieder) etwas näher beschäftigen möchte, dem empfehle ich die vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft geförderte Internetseite:

<http://www.aid.de/> (siehe auch die Rubrik „Partnerlinks“ auf dieser Homepage)

Für diejenigen, die keine Lust haben zu „studieren“, hier ein paar Fragen:

Trinkst Du jeden Tag mindestens 1 Liter Wasser?

Isst Du jeden Tag Obst?

Isst Du jeden Tag Nüsse?

Isst Du täglich mindestens doppelt so viel Gemüse wie Fleisch?

Isst Du mindestens einmal pro Woche Fisch?

Wenn Du eine oder mehr Fragen mit nein beantworten würdest und vielleicht auch noch rauchst und / oder regelmäßig Alkohol trinkst, könnte (muss aber nicht!) eine Mangelernährung vorliegen.

Abgesehen von den möglichen Folgen für die Gesundheit hat eine Mangelernährung klare Auswirkungen auf die (nicht nur) sportliche Leistungsfähigkeit. Trotz vielleicht sogar intensiven Trainings bleiben die Leistungen deutlich hinter den Möglichkeiten zurück. Müdigkeit, Schläpheit, Lustlosigkeit und schlechte Regenerationsfähigkeit sind einige Beispiele.

Welche Möglichkeit gibt es, meinen Körper im Sinne der Gesundheit zu überprüfen?

Für die meisten Versicherten (z.B. AOK, Techniker Krankenkasse, Barmer-GEK, DAK, ...) gibt es ab 35-36 Lebensjahren die (Stand heute) Möglichkeit über die **Versicherten-Karte**, alle 2 Jahre einen **Gesundheits Check-Up** beim Arzt durchführen zu lassen.

Welche Möglichkeit gibt es, meinen Körper im Sinne des Trainingszustandes zu überprüfen?

Die Zusammensetzung des Körpers mit den veränderlichen Anteilen an Fett, Wasser und Muskelmasse kann darüber Aufschluss geben. Generell gilt wenig Fett, viel Wasser und Muskelmasse sind erstrebenswert.

Zwar keine sehr genaue, aber durchaus geeignete Möglichkeit um Zumindest die Veränderung der Anteile im Trainingszyklus zu erfassen, ist der Einsatz einer **Personenwaage** mit Bestimmung mindestens der Parameter Fett, Wasser und Muskelmasse. Hier bitte nicht die kostengünstigste Waage kaufen, sondern eine, die nicht nur **Elektroden** für die **Füße**, sondern auch für die **Hände** hat (Dual-Messung).

Welche Möglichkeit gibt es, meinen Körper im Sinne des Trainingszustandes zu analysieren?

Hierzu gibt es die BIA-Methode (Bioelektrische Impedanzanalyse), die von einigen Apotheken, Ärzten und Ernährungsinstituten, in der Regel kostenpflichtig, angeboten wird. (Meine Messung an **Hand und Fuß** hat inkl. Beratungsgespräch und Protokoll 20,00€ gekostet).

Diese Methode gilt als anerkannt und zuverlässig (und natürlich schmerzfrei und ohne Blut abnehmen). Sie ermittelt nicht nur den Wasser- und Fettanteil, sondern unterscheidet noch einmal zwischen Knochen- und Bindegewebe sowie Muskel- und Organzellmasse und kann über einen weiteren Parameter (Phasenwinkel) den Zustand der Zellen darstellen.

Anhand der ermittelten Daten kann das Trainingsziel verfolgt und die Ernährungssituation gut dargestellt werden. Abgesehen davon, dass sich damit auch die Werte der eigenen Fettwaage überprüfen lassen ;-).

Für Fragen und Anregungen stehe ich gerne per email zur Verfügung.

Jens Ulmann
Lehrwart BBV