

ERNÄHRUNGSBERATUNG FÜR SPITZENSORTLER

Dr. Claudia Osterkamp: „Endlich werden wir wahrgenommen“

Bis zur flächendeckenden Versorgung von Spitzensportlern mit Ernährungsberatung ist es in Deutschland noch ein weiter Weg. Trotzdem sieht Dr. Claudia Osterkamp-Baerens die Ernährungsberatung auf einem guten Weg: „Wir werden vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) endlich wahrgenommen! Und wir werden immer häufiger gefragt, wenn es um Fragen zum Thema Leistungssteigerung durch Ernährung geht. Das war vor 5 Jahren noch nicht der Fall.“ Das bedeutet auch: Für Oecotrophologen gibt es im Spitzensport noch erhebliches Potenzial. Wer diesen Weg gehen will, meint Osterkamp, geht allerdings keinen leichten Weg. Wer absolute Profis berät, muss selbst absoluter Profi sein. Sie weiß, wovon sie spricht. Während ihrer Zeit in der Nationalmannschaft der Schwimmerinnen hat sie Leistungssport hautnah erlebt. Nach vielen Jahren als Beraterin im Spitzensport weiß sie: Mit 08-15-Lösungen lässt sich die Ernährung von Topathleten nicht optimieren. Spitzensportler brauchen individuelle und sportartspezifische Problemlösungen.

POSITION: 30 Medaillen für die deutschen Sportler in Vancouver, davon 10 Goldmedaillen, und Rang 2 in der Gesamtwertung – hat die Ernährungsberatung mit zu diesem Traumergebnis beigetragen?

Osterkamp: Ja – mit 100-prozentiger Sicherheit! Wir hatten in den Monaten vor Vancouver am Olympiastützpunkt (OSP) Bayern so viele Anfragen von Sportlern wie nie zuvor. Wir haben ein Jahr lang nur Wintersportler beraten. So etwas habe ich noch nicht erlebt

POSITION: Klingt ja richtig euphorisch!

Osterkamp: Ich bin tatsächlich superglücklich, weil es in jeder Hinsicht ein tolles Jahr war. Nach Vancouver gab es Athleten, die davon geschwärmt haben, wie sehr ihnen die Beschäftigung mit der Ernährung geholfen hat. Das macht happy, wenn du weißt: Für den hat es genau gepasst, an seiner Medaille hat die Ernährungsberatung einen Anteil. Das ist ein Riesenerfolgsereignis.

POSITION: Wieso waren Sie in Vancouver nicht dabei.

Osterkamp: Weil meine Vision noch ein bisschen Zeit braucht, bis sie Wirklichkeit ist. Mein Ziel ist, dass irgendwann auch

gleich zu Normalos sehr gute Antennen für ihren Körper. Sie merken: Ich bin fit, fühle mich besser, bin weniger krank, stecke das Training besser weg. Wenn das passiert, finden sie Ernährungsberatung plötzlich richtig cool. Das registrieren natürlich auch die Trainer.

POSITION: Die Sportler müssen sagen: Wir wollen, dass die Ernährungsberaterin dabei ist, und der Trainer muss dahinterstehen?

Osterkamp: Richtig – so ist auch das deutsche Sportbetreuungssystem aufgebaut. Die Verbände müssen die Leistungen der OSPs abrufen. Der Trainer der Nationalmannschaft muss sagen: Wir wollen jetzt Ernährungsberatung mit im Team haben. Ohne den Rückhalt bei den Trainern geht gar nichts. Deswegen ist es wichtig, zunächst die Trainer und dann die Sportler zu überzeugen. Es macht ja auch keinen Sinn, mit auf einen Lehrgang zu fahren, wenn keiner mit mir sprechen will.

der Ernährungsberater als festes Mitglied zu den jeweiligen Teams gehört. Beim OSP Bayern sind wir schon sehr nahe dran. Wir Ernährungsberater müssen die Trainer, das Team und die einzelnen Sportler davon überzeugen, dass sowohl das persönliche Leistungsvermögen als auch die Sportart an sich profitieren. Dorthin kommen wir, wenn die Sportler merken, dass die Beratung wirkt. Sportler haben im Ver-



Foto: © freiraum-seminare

Fortbildung der Oecotrophologen ist Dr. Claudia Osterkamp-Baerens ein wichtiges Anliegen: „Wer im Leistungssport bestehen will, braucht Spezialwissen.“

POSITION: Wie wichtig ist es, Sportarten aktiv zu betreiben, in denen man berät?

Osterkamp: Das ist in jedem Fall ein enormer Vorteil. Ohne eigene Erfahrung in der jeweiligen Sportart kann man eigentlich gar nicht wissen, wo es bei den Athleten hakt, wo sie wirklich Hilfe brauchen. Die Sportler merken, wenn sich jemand in Allgemeinplätzen verliert. Zu Sportarten, die man selbst betreibt, verschafft man sich schneller und mit weniger Aufwand den Zugang. Im Umgang mit Sportlern ist es generell günstig, wenn ein Berater den Sport selbst exzessiver betrieben hat. Man kann sich in das Seelenleben eines Sportlers besser einfinden. Topathleten trainieren z. B. monatelang auf einen Wettkampf hin – währenddessen macht das Erreichen des persönlichen Ziels den Lebensinhalt aus. Wenn dieser Bezug fehlt, wird's für jeden Berater schwer. Wenn man den Sport schon nicht selbst betreibt, dann muss man wenigstens hingehen, beim Training und bei den Wettkämpfen dabei sein; sehen, was es da an Belastungen gibt.

POSITION: Und viel Fachwissen braucht man obendrein?

Osterkamp: Wer im Leistungssport bestehen will, braucht Spezialwissen. Kolleginnen, die auf dem Weg dorthin sind, müssen sich spezialisieren. Kenntnisse der Trainingslehre und Verständnis für den Trainingsaufbau sind dazu Grundvoraussetzungen. Wenn ich Trainingspläne we-

der lesen noch verstehen kann; wenn ich nichts mit einer Laktatleistungskurve anzufangen weiß, dann ist eine gute Beratung unmöglich. Grundsätzlich muss sich der Ernährungsplan am Trainingsplan orientieren. Viele Kolleginnen machen das umgekehrt. Das geht aber nicht. Die erste Frage lautet immer: Was und wie trainiert mein Klient? Erst dann kann ich überlegen: Welche Ernährung passt dazu?

POSITION: Wie verbreitet ist das Wissen um die Möglichkeiten der Leistungssteigerung durch Ernährung unter Spitzensportlern?

>> Meine Vision ist, dass ein Ernährungsberater als festes Mitglied zu jedem Team gehört. <<

Osterkamp: Hier hat sich die jahrelange Arbeit der Arbeitsgemeinschaft Ernährung an den Olympiastützpunkten (siehe Kastentext) bezahlt gemacht. Der „Ratgeber Peking“ aus dem Jahr 2007 mit Spezialtipps für die Ernährung während der Olympischen Spiele und in Asien allgemein war ein Meilenstein. Nach Analysen der Gemeinschaftsverpflegung in Bundesleistungszentren, Häusern der Athleten und Sportschulen initiierte die AG 2004 das erste Weiterbildungsforum für Küchenleiter in Einrichtungen des Deutschen Spitzensports, das seitdem regelmäßig stattfindet. In den Jahren 2005 und 2006

entwickelte die AG mit dem „Leistungskatalog und Qualitätskriterien für das Verpflegungsangebot in Einrichtungen des deutschen Spitzensports“ den ersten nationalen Leitfadens für diesen Bereich. 2009 wurde er als Grundlage für das Verpflegungsangebot in das Anforderungsprofil für Eliteschulen des Sports vom DOSB aufgenommen.

POSITION: Für wie viele Leute Ihres Schlages ist Platz im Deutschen Leistungssport?

Osterkamp: Derzeit arbeitet kaum ein Dutzend Oecotrophologen im Leistungssport. Das ist allerdings kein Grund zum Lamentieren. Wir sind auf einem guten Weg. Wir werden vom DOSB endlich wahrgenommen. Seit Kurzem gibt es nach langem Hin und Her auf der Internetseite des DOSB den Menüpunkt „Ernährungsberatung“. Das empfinden wir als einen Riesenschritt. Der Kontakt zu allen relevanten Gremien ist besser geworden und wir werden immer häufiger gefragt – stets dann, wenn es um Themen wie Leistungssteigerung durch Ernährung geht. Das war vor 5 Jahren noch nicht der Fall. Noch befindet sich nicht einmal an jedem OSP ein Oecotrophologe. Platz wäre in jeder olympischen Sportart allerdings für mindestens einen qualifizierten Ernährungsberater – also für mindestens 50 Kollegen. Und der Profisport – Fußball, Boxen, Golf – hat ebenfalls ein großes Potenzial.

POSITION: Was ist mit der Ebene darunter – dem Breiten- und Freizeitsport?

Osterkamp: Sieht man einmal vom olympischen Spitzensport ab, sehe ich im Hype um Triathlon und Marathon eine interessante Nische für eine spezielle Beratung in der Sportlerernährung. Unglaublich, wie viele Menschen da inzwischen mitlaufen! Die meisten haben null Erfahrung. Von denen sehe ich immer mehr in meiner Praxis. Aber Achtung: Mit 08-15-Lösungen aus der Low-Carb- oder Low-Fat-Kiste ist es nicht getan – auch für diese Sportler braucht man Spezialwissen. Die gehen zum Sportarzt und kommen mit einer Laktatleistungskurve an. Die Empfehlungen muss man dann schon ganz genau an den Trainingsplan anpassen.

Zur Person: Dr. Claudia Osterkamp-Baerens

Nach dem Studium an der TU München und der Promotion am Lehrstuhl für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin startete die Dipl.-Oecotrophologin 1993 in die Selbstständigkeit. Seitdem arbeitet sie freiberuflich als Ernährungswissenschaftlerin im Deutschen Spitzensport, vorwiegend für den Olympiastützpunkt Bayern. Neben der individuellen Ernährungsberatung von Spitzen- und Nachwuchssportlern besteht ihre Aufgabe vor allem in der Erarbeitung sportartspezifischer Ernährungskonzepte. Seit 1997 ist sie außerdem Vorsitzende der bundesweiten Arbeitsgruppe „Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten des DOSB“. Claudia Osterkamp-Baerens ist dem Sport seit ihrer frühen Jugend verbunden. In ihrer sportlichen Laufbahn als Schwimmerin konnte sie Anfang der 90er-Jahre viele Erfolge verbuchen: Von 1989 bis 1991 war sie Mitglied der Nationalmannschaft des Deutschen Schwimmverbandes. Der 2. Platz über 50 m Delphin sowie der 4. Platz über 100 m Freistil bei den Deutschen Meisterschaften 1988 gehören zu ihren größten Erfolgen.

Olympiastützpunkte und Ernährungsberatung

Die derzeit 19 Olympiastützpunkte (OSP) sind Betreuungs- und Serviceeinrichtungen für Bundeskaderathleten sowie deren Trainer. Ihre Hauptaufgabe liegt in der Sicherstellung einer qualitativ hochwertigen und umfassenden sportmedizinischen, trainingswissenschaftlichen, psychologischen und ernährungswissenschaftlichen Betreuung, insbesondere für die Olympiavorbereitung des Top-Teams.

Seit 1997 haben sich Ernährungsberater der OSP zur AG „Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten“ zusammengeschlossen. Die derzeit 8 Mitglieder der vom DOSB und den OSP geförderte AG trifft sich 2-mal im Jahr und hat u. a. folgende Ziele:

- ◆ Verbesserung der Integration der Ernährungsberatung in das Athleten-Betreuungssystem des DOSB,
- ◆ Verbesserung der Verpflegung der Athleten in den Einrichtungen des Spitzensports,
- ◆ Bereitstellung fundierter Ernährungsinformationen für Leistungssportler.

Mit Veröffentlichungen wie dem „Einkaufsführer für Athleten“, dem Leitfaden „Essen und Trinken in Peking“ (Spezialtipps für Athleten in asiatischen Ländern) oder dem „Leistungskatalog und Qualitätskriterien für das Verpflegungsangebot in Einrichtungen des deutschen Spitzensports“ haben sich die Ernährungswissenschaftler der AG bei Sportlern und Funktionären viel Anerkennung und Respekt verschafft.

Osterkamp: Da stellt sich zunächst die Frage, ob der Beratungsbedarf dieser Leute überhaupt in den Bereich der Sportlernahrung fällt. Die meisten brauchen nicht mehr als eine ganz normale Standard-Ernährungsberatung. Wer 2- bis 3-mal wöchentlich trainiert oder ins Fitness-Studio geht, hat keinen Mehrbedarf. Der ist mit Low-Carb oder einem anderen Standard gut bedient. Es gibt ja keine klaren Definitionen, was Leistungs-, Breiten-, Gesundheits- oder Freizeitsport ist. Die brauchen wir auch nicht. Entscheidend ist alleine: Wie viel trainiert der Mensch und was will er mit diesem Training erreichen. Erst wenn Training einen Mehrbedarf bedingt, fängt die Sporternahrung an. Als Fachkraft muss ich entscheiden können, ob eine körperliche Belastung wirklich eine besondere Fokussierung auf einen bestimmten Nährstoff nötig macht oder nicht. Wenn ich das nicht unterscheiden kann, habe ich in der Sporternahrung nichts verloren.

POSITION: Gut – dann eben keine Sportlernahrung. Aber trotzdem könnte das doch ein Arbeitsfeld für Oecotrophologen sein?

>> Mit 08-15 Lösungen aus der Low-Carb-Kiste ist es bei Leistungssportlern nicht getan. <<

Osterkamp: Ich glaube schon, dass man in Fitness-Studios sehr gut Ernährungsberatung machen kann. 90 % der Leute gehen doch dorthin, um abzunehmen oder um ein bisschen besser auszusehen. Das kann eine sehr interessante Sache sein, hat aber – abgesehen von Einzelfällen mit Ambitionen – mit Sporternahrung aus meiner Sicht nicht die Bohne zu tun. Im Bereich der Sportvereine und -verbände ist das schon aus finanziellen Gründen schwer. Da fehlt das Geld. Die zahlen nichts. Ich könnte jedes Wochenende Trainerseminare halten – für Honorarsätze zwischen 10 Euro und 30 Euro die Stunde als Spitzensatz. Davon kann niemand leben.

Das Gespräch führte
Dr. Friedhelm Mühleib

POSITION: Wie sehen Sie den Beratungsbedarf derer, die mit Sport gesund alt werden wollen?

Osterkamp: Tatsächlich ist auch der Masters-Sportbereich für uns interessant: Zu den Masters gehören alle über 19, die nicht mehr an den offenen Wettbewerben oder Meisterschaften teilnehmen, sondern in ihren Altersklassen (AKs) starten. Der Bereich wächst enorm, und auch für diese Sportler gibt es nationale, Europa- und Weltmeisterschaften. Besonders spannend für uns sind die AKs über 45. Die trainieren richtig hart nach Trainingsplan, sind superehrgeizig und haben altersbedingt natürlich ihre speziellen Probleme. Viele von denen wollen Beratung und verfügen zudem über das nötige Geld dafür. Sie tun alles für den Sport, haben die aktuellsten Trainingsgeräte, die modernsten Klamotten und jedes Zubehör. Fachlich sucht diese Klientel einen Mix aus Information, wissenschaftlichem Hintergrund, fundierter Empfehlung und guter Anleitung für die praktische Anwendung.

POSITION: Wie sieht es mit den Jüngsten beim sportlichen Nachwuchs aus?

Osterkamp: Viele Eltern mit sportbegabten Kindern, die auf dem Weg in die Leis-

tungsspitze sind, fühlen sich alleingelassen. Sie erhalten von den OSPs gar keine Unterstützung. Etliche 10-, 12- und 14-Jährige trainieren schon knallhart, weil sie in die Nationalmannschaft kommen wollen. Für die gibt es nichts außer ein paar Lehrgängen, die befinden sich nicht in der Förderung. Deren Eltern haben oft jede Menge Fragen: Muss mein Kind Supplemente nehmen, wenn es 7-mal pro Woche trainiert? Was muss ich machen, wenn das Kind ins Trainingslager oder zum Wettkampf fährt? Reicht die normale Ernährung aus? Die Einzigen, die das bisher abdecken, sind die Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln. Die schicken ihre Vertreter zu Vorträgen in die Vereine. Wir kriegen am OSP viele Anfragen von Eltern, die wir nicht bearbeiten können. Die suchen händeringend jemanden, der sich auskennt. Und sie waren oft vorher schon bei anderen „Ernährungsspezialisten“, die aber ihre Fragen nicht beantworten konnten. Auch hier geht es ohne Spezialwissen nicht. Und ich meine, wir sollten dieses Feld auf keinen Fall den Herstellern überlassen.

POSITION: Und was ist mit dem riesigen Rest, mit den 25 Mio. Freizeitsportlern in den Vereinen und den 6 Mio. Mitgliedern der Fitness-Studios?