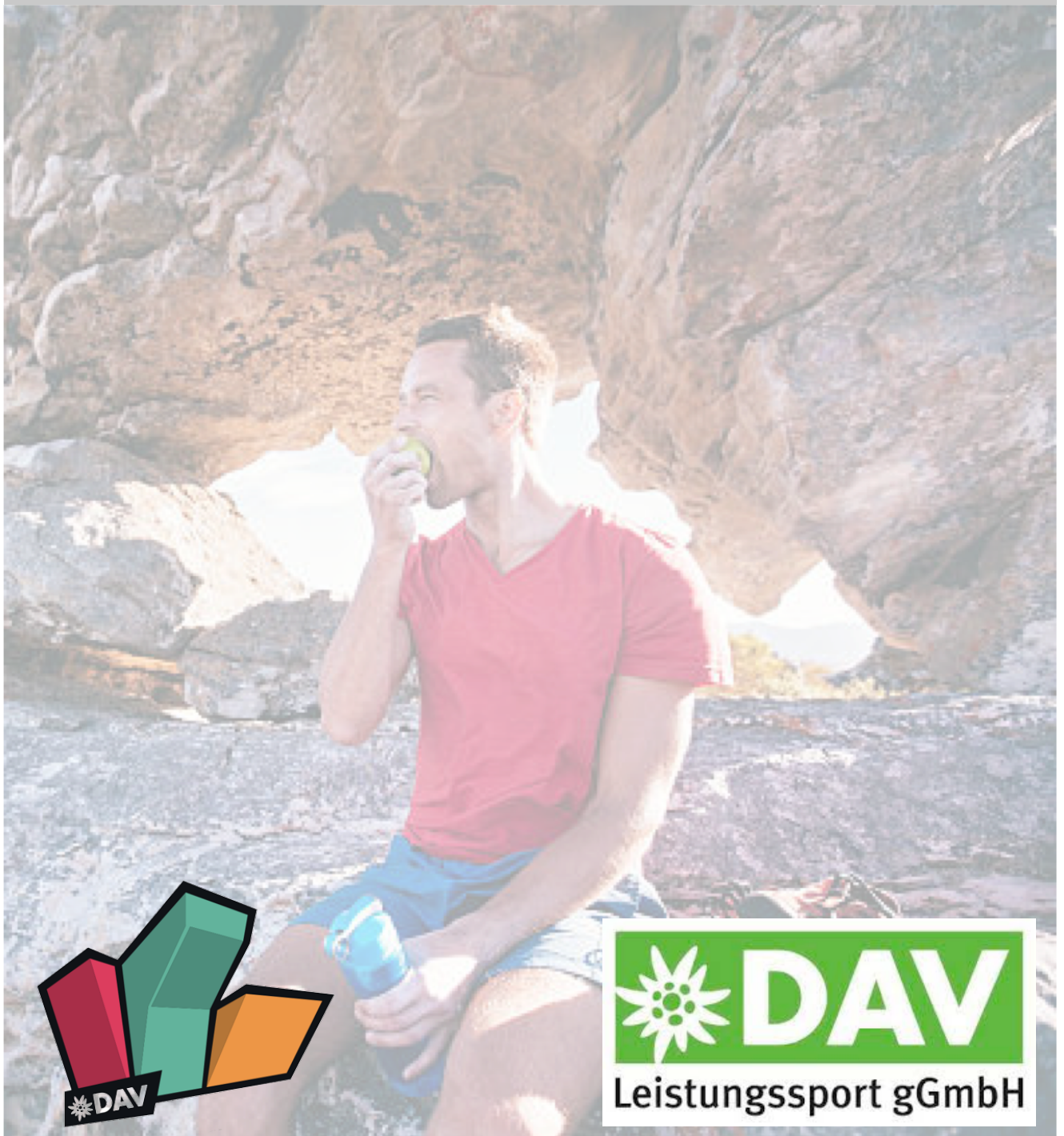


ESSENziell

Infobroschüre zu gesunder Ernährung im Klettersport



Welche Bedeutung hat eine gesunde Ernährung für die Leistungsfähigkeit beim Klettern?

Eine gesunde Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für die Leistungsfähigkeit beim Klettern, da sie direkten Einfluss auf alle Aspekte der körperlichen und geistigen Performance hat:

1. Gesundheit

Eine ausgewogene Ernährung liefert unserem Körper die notwendigen Nährstoffe, Vitamine und Mineralien, die er benötigt, um richtig zu funktionieren. Eine schlechte Ernährung kann zu Mangelerscheinungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Knochenproblemen, erhöhter Infektanfälligkeit, psychischen Störungen und vielen anderen gesundheitlichen Problemen führen.

2. Energie für Training und Wettkampf

Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, dient als Energiequelle für unseren Körper. Kohlenhydrate, Proteine und Fette sind die Hauptlieferanten für Energie. Eine angemessene Energiezufuhr aus der Ernährung ist entscheidend, um den Bedarf im Training und Wettkampf zu decken.

3. Wachstum und Entwicklung

Besonders in jungen Jahren ist eine gesunde Ernährung wichtig für das Wachstum und die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Nährstoffe wie Protein, Kalzium und Vitamine tragen zu einer optimalen Knochen- und Muskelentwicklung sowie zur Gehirnentwicklung bei.



Welche Bedeutung hat eine gesunde Ernährung für die Leistungsfähigkeit beim Klettern?

4. Immunsystem

Eine ausgewogene Ernährung kann das Immunsystem stärken und die Abwehrkräfte des Körpers gegen Infektionen und Krankheiten verbessern. Vitamine wie Vitamin C und Vitamin D sowie Mineralien wie Zink spielen dabei eine wichtige Rolle.

5. Prävention von Krankheiten

Eine gesunde Ernährung kann das Risiko für chronische Krankheiten, Herzerkrankungen und bestimmte Krebsarten verringern. Eine ausgewogene Ernährung wird oft mit einer geringeren Krankheitsanfälligkeit in Verbindung gebracht.

6. Psychisches Wohlbefinden: Es gibt Hinweise darauf, dass die Ernährung auch Einfluss auf unsere Stimmung und unser psychisches Wohlbefinden hat. Einige Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren und bestimmte Vitamine können zur mentalen Gesundheit beitragen.

7. Lebensqualität: Eine gesunde Ernährung trägt insgesamt zu einer besseren Lebensqualität bei. Sie kann dazu beitragen, dass wir uns energiegeladener fühlen, körperlich fit sind und unser tägliches Leben besser bewältigen können.



Warum führt der Deutsche Alpenverein bei nationalen Titelwettkämpfen Körpergewichtsmessungen durch?

Der Deutsche Alpenverein führt Körpergewichtskontrollen im Rahmen von nationalen Titelwettkämpfen durch, um die Gesundheit und Sicherheit der Athletinnen und Athleten zu gewährleisten und die Prävention von Essstörungen, insbesondere der sogenannten "RED-S" (Relative Energy Deficiency in Sports), zu unterstützen.

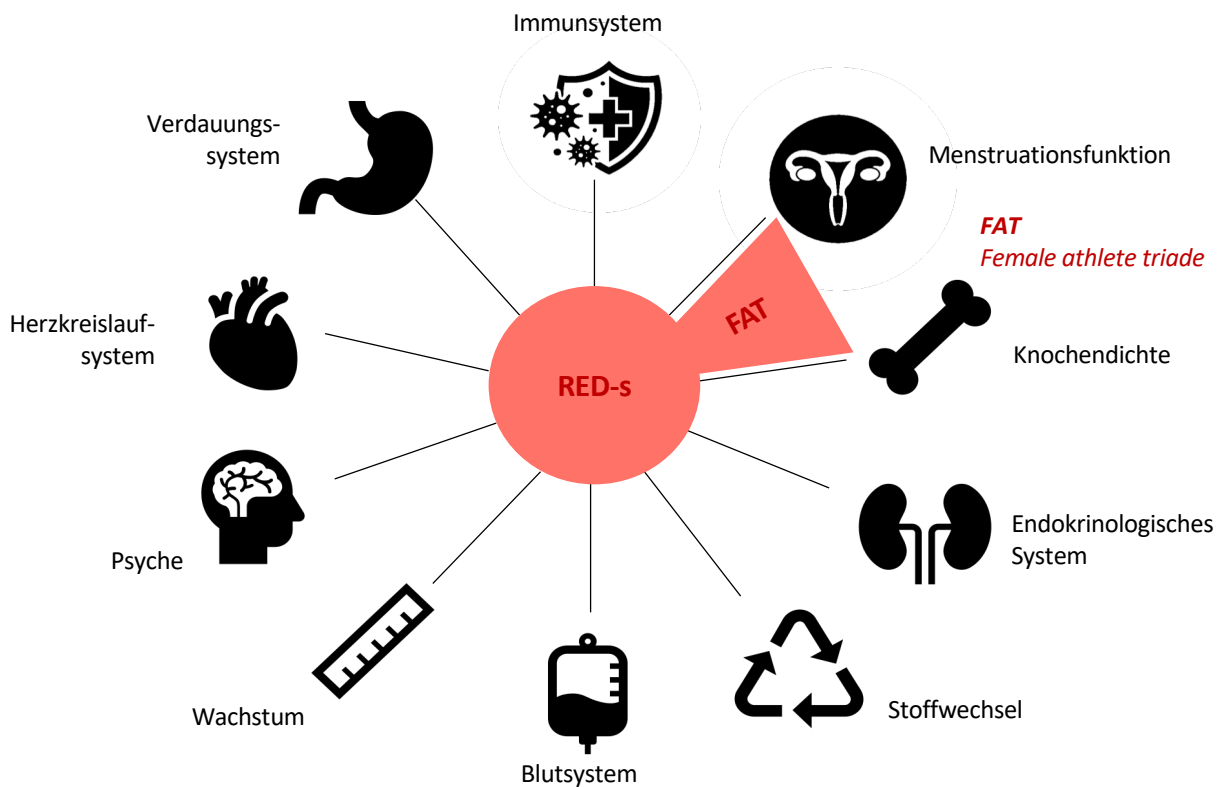
Mit der Durchführung von Körpergewichtskontrollen bei nationalen Titelwettkämpfen möchte der Deutsche Alpenverein sicherstellen, dass Athletinnen und Athleten keine riskanten Verhaltensweisen im Hinblick auf Gewichtsmanagement anwenden, die ihre Gesundheit gefährden könnten. Gleichzeitig dient die Maßnahme der Sensibilisierung von Athlet*innen, Trainer*innen und Betreuer*innen für die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und einen gesunden Umgangs mit dem eigenen Körperbewusstsein.

Letztendlich zielen die Körpergewichtskontrollen darauf ab, eine sportliche Umgebung zu schaffen, die die physische und mentale Gesundheit der Sportlerinnen und Sportler fördert und gleichzeitig die Chancengleichheit und Fairness im Wettbewerb gewährleistet. Indem der Deutsche Alpenverein die Prävention von RED-S und ähnlichen Problemen in den Vordergrund stellt, trägt er dazu bei, das Wohlbefinden der Athletinnen und Athleten langfristig zu schützen.



Was ist RED-S?

RED-S steht für "Relative Energy Deficiency in Sports" (Relativer Energie-Mangel im Sport) und ist ein medizinisches Syndrom, das auftritt, wenn Sportlerinnen und Sportler nicht genügend Energie aus Nahrung aufnehmen, um die Anforderungen ihres Trainings und ihrer sportlichen Aktivitäten zu decken. Dieser Energiemangel kann zu einer Reihe von gesundheitlichen Problemen führen, die sowohl die körperliche Leistungsfähigkeit als auch die langfristige Gesundheit beeinträchtigen können.



Warum wird der Body-Mass-Index (BMI) ermittelt und welche Rolle spielt er in der Thematik RED-S?

Im Rahmen von Wettkämpfen, insbesondere bei großen Sportveranstaltungen, ist es aus praktischen Gründen oft nicht möglich, umfangreiche sportmedizinische Untersuchungen für alle Teilnehmenden durchzuführen. Hier kommt der BMI ins Spiel, da er eine relativ schnelle und einfache Methode bietet, um eine grobe Einschätzung des Gewichtsstatus der Athletinnen und Athleten zu erhalten. Der BMI ist eine weitverbreitete Methode zur groben Bewertung des Körpergewichts im Verhältnis zur Körpergröße. Dieser Ansatz basiert auf der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die den BMI als eine einfache Möglichkeit zur Einschätzung des Gewichts und des potenziellen Gesundheitsrisikos verwendet.

Der Body Mass Index (BMI) wird berechnet, indem das Gewicht einer Person in Kilogramm durch das Quadrat ihrer Körpergröße in Metern geteilt wird. Die Formel lautet:

$$\text{BMI} = \text{Gewicht (kg)} / (\text{Körpergröße (m)})^2$$

Da der BMI insbesondere bei Kindern und Jugendlichen bzw. Athlet*innen mit relativ langen Extremitäten nicht immer das optimale Maß darstellt, wird neben dem BMI auch der Sitting-Height-Index of Build bestimmt, der auch die individuelle Körperproportion berücksichtigt. Es ist wichtig zu betonen, dass der BMI allein nicht ausreicht, um RED-S zu diagnostizieren. Der Deutsche Alpenverein setzt den BMI als praktikables Instrument ein, um auf Wettkämpfen eine erste Einschätzung vornehmen zu können und ggfs. weiterführende ganzheitliche Untersuchungen empfehlen zu können.



Welche BMI Grenzwerte gelten für mich?

Der DAV orientiert sich an den aktualisierten BMI-Grenzen der IFSC Health Screening Policies vom März 2023.

Damen

ab 18 Jahren: <18,0

16/17 Jahre: <17,5

Herren

ab 18 Jahren: < 18,5

16/17 Jahre: <18,0

Sollte dein BMI unterhalb der kritischen Grenze liegen, empfehlen wir in jedem Fall eine umfangreiche, medizinische Abklärung des niedrigen Körpergewichts, um mögliche medizinische Risiken auszuschließen.



Welche Untersuchungen sollten durchgeführt werden?

Im Falle einer Unterschreitung der kritischen BMI-Grenze sollten in jedem Fall umfangreiche medizinische Untersuchungen durchgeführt werden, um ein mögliches RED-S auszuschließen, Zu den empfohlenen Untersuchungen gehören:

Hormonelle Untersuchungen: Hormonelle Ungleichgewichte können eine der Hauptfolgen von RED-S sein. Eine Überprüfung der Hormonspiegel, insbesondere von Hormonen wie Östrogen, Testosteron und Schilddrüsenhormonen, kann Hinweise auf mögliche Störungen liefern.

Knochendichtemessung: RED-S kann zu Knochenproblemen führen, einschließlich Osteoporose und einem erhöhten Risiko für Stressfrakturen. Eine Knochendichtemessung (DXA-Scan) kann helfen, die Knochengesundheit zu bewerten.

Energiezufuhr und Ernährung: Eine gründliche Überprüfung der Ernährungsgewohnheiten ist notwendig, um festzustellen, ob ausreichend Energie und Nährstoffe aufgenommen werden, um die sportlichen Anforderungen zu erfüllen.



Welche Untersuchungen sollten durchgeführt werden?

Körperzusammensetzung: Eine Messung der Körperzusammensetzung, die den Anteil von Fettmasse, Muskelmasse und anderen Geweben berücksichtigt, kann ein genaueres Bild der Gesundheit liefern als der BMI allein.

Herz-Kreislauf-Untersuchungen: RED-S kann das Herz-Kreislauf-System beeinträchtigen. Untersuchungen wie EKGs und Belastungstests können helfen, potenzielle Probleme zu erkennen.

Psychologische Bewertung: Da RED-S auch psychologische Auswirkungen haben kann, ist es wichtig, eine psychologische Bewertung durchzuführen, um mögliche Essstörungen, Stress oder Angstzustände zu erkennen.

Diese umfangreichen Untersuchungen sind notwendig, um sicherzustellen, dass alle Aspekte der Gesundheit und Leistungsfähigkeit angemessen berücksichtigt werden und mögliche Anzeichen von RED-S frühzeitig erkannt werden können. Die ganzheitliche Bewertung ermöglicht es medizinischen Fachleuten, individuelle Behandlungspläne zu entwickeln und angemessene Maßnahmen zur Gesundheitsförderung zu ergreifen.



Ist bei mir alles in Ordnung?

Diese Frage können nur Fachleute beantworten. Betroffene, die das Gefühl haben, unter einer Essstörung zu leiden, sollten daher unbedingt eine Expertin bzw. einen Experten (Ärztin/Arzt oder Psychotherapeutin/Psychotherapeut) oder eine Beratungsstelle aufsuchen.

Typisch für Essstörungen sind:

- Probleme mit dem Essverhalten,
- Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper,
- Sorgen um Gewicht und Essen,
- sozialer Rückzug.

Selbsttests, die an verschiedenen Stellen angeboten werden, können erste Hinweise auf das Vorliegen einer Essstörung oder einer Gefährdung geben. Die Diagnose kann aber nur eine Ärztin bzw. ein Arzt oder eine Psychotherapeutin bzw. ein Psychotherapeut stellen.



An wen kann ich mich vertrauensvoll wenden, wenn ich Fragen zu dem Thema habe?

Wenn du Fragen zum Thema RED-S (Relative Energy Deficiency in Sports) hast oder Bedenken hast, dass du betroffen sein könntest, solltest du dich an verschiedene Fachleute wenden, um die bestmögliche Beratung und Unterstützung zu erhalten:

Sportarzt oder Sportmediziner: Ein Sportarzt oder Sportmediziner ist darauf spezialisiert, die Gesundheit von Athletinnen und Athleten zu bewerten. Sie können umfassende Untersuchungen durchführen und individuelle Empfehlungen basierend auf deiner sportlichen Aktivität und deiner Gesundheit geben.

Ernährungsberater oder -therapeut: Ein Fachmann für Ernährung kann dich bei einer ausgewogenen Ernährung unterstützen, die den Anforderungen deiner sportlichen Aktivität entspricht, ohne dabei die Gesundheit zu gefährden.

Psychologe oder Psychiater: Da RED-S auch psychologische Auswirkungen haben kann, ist es ratsam, professionelle Unterstützung von einem Psychologen oder Psychiater zu suchen, insbesondere wenn es um Essstörungen oder emotionale Herausforderungen geht.

Gynäkologe: Insbesondere weibliche Sportlerinnen sollten sich an einen Gynäkologen wenden, um hormonelle Gesundheit und Menstruationszyklus zu überwachen.



An wen kann ich mich vertrauensvoll wenden, wenn ich Fragen zu dem Thema habe?

Trainer oder Coach: Dein Trainer oder Coach kann dir bei der Einschätzung deiner sportlichen Aktivitäten und des Trainingsumfangs helfen, um sicherzustellen, dass du eine angemessene Energiezufuhr für deine Leistungsanforderungen erhältst.

Allgemeinarzt: Wenn du Bedenken hast oder Fragen zu deiner Gesundheit hast, ist es immer eine gute Idee, deinen Allgemeinarzt zu konsultieren. Sie können dich gegebenenfalls an spezialisierte Fachleute überweisen.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Die BZgA stellt Informationen bereit, bietet eine schnelle Suchhilfe nach Fachleuten und arbeitet eng mit Fachverbänden und Einrichtungen zusammen, um Bewusstsein zu schaffen und Unterstützung anzubieten. Bei konkreten Gesundheitsproblemen ist jedoch die Konsultation von medizinischen Fachkräften notwendig.

Es ist wichtig, offen über deine Bedenken zu sprechen und professionelle Unterstützung zu suchen, um mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Je früher du Hilfe suchst, desto besser können potenzielle Gesundheitsrisiken minimiert und deine langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit geschützt werden.

