

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die gerade zu Ende gegangenen Olympischen Spiele in Rio waren schon im Vorfeld gekennzeichnet durch die ständigen Dopingdiskussionen. Der Einsatz verbotener Mittel und Methoden zur Leistungssteigerung im Sport muss aus 2 Gründen entschieden abgelehnt werden: Er stellt einen Betrug sowohl an den Mitstreitern als auch an den Zuschauern dar und er gefährdet die Gesundheit der betroffenen Athleten. Das heutige Ausmaß des in verschiedenen Ländern sogar staatlich unterstützten oder zumindest nicht wirklich bekämpften Dopings zerstört die Idee des sportlichen Wettkampfes. Dopingsünder und die daran beteiligten Betreuer müssen bereits beim 1. Mal lebenslang gesperrt werden, denn Doping geschieht nicht zufällig, sondern immer bewusst und mit der Absicht die Mitbewerber zu betrügen. Verbandsfunktionäre, die sich nicht eindeutig positionieren und dieser Entwicklung im Sport nicht entschieden entgegenreten, müssen aus ihren Ämtern abberufen werden.

Einerseits werden heute von Athleten Leistungen erwartet, die unphysiologisch hoch sind und nur durch unnatürliche Leistungssteigerung mit Dopingmitteln zu erzielen sind (Radrennen); anderer-

seits werden die natürlichen Leistungsreserven durch individuelle und bedarfsgerechte Ernährungssteuerung und Mikronährstoffsubstitution nicht genutzt. Diese ernährungs- und nährstofforientierten Ansätze sind legal, stellen gegenüber den Mitbewerbern keinen Betrug dar, da sie jedem offen stehen und sind kein Risiko für die Gesundheit der Athleten.

Dass diese Ansätze nicht bereits flächendeckend umgesetzt werden, liegt v.a. an der Unkenntnis und auch der fehlenden Bereitschaft vieler Betreuer, Trainer und Ärzte, sich mit diesen Themenbereichen ernsthaft und intensiv zu befassen. Das führt dazu, dass viele Athleten ihr eigenes Ernährungskonzept umsetzen, nicht selten ohne gründliche Kenntnis der tieferen Zusammenhänge. Sie nehmen gleichfalls nach eigenem Gutdünken alle möglichen Nährstoffpräparate ein, ohne jemals den Status laboranalytisch zu bestimmen. Um diesen Missstand zu beseitigen, muss schon im leistungsorientierten Jugendsport die sportartgerechte Ernährung fester Bestandteil der Betreuung und Entwicklung des Athleten sein. Dazu muss dieser Bereich in der Trainerausbildung einen deutlich höheren Stellenwert erhalten und auch die Bedeu-

tung der Mikronährstoffe kompetent vermittelt werden. Jeder Sportmediziner sollte sich in der Biochemie des Leistungsstoffwechsels, der Inflammation und des oxidativen Stresses, d.h. in den Grundlagen der Orthomolekularen Medizin gut auskennen, um v.a. seine leistungsorientierten Athleten in jeder Phase gut zu betreuen und sie vor gesundheitlichen Risiken zu schützen. Wie wichtig diese Aspekte sind, zeigen die ausgeprägten Nährstoffdefizite auch bei vermeintlich gut und intensiv betreuten Athleten.

Dieses Heft vermittelt Ihnen in 3 Teilen wesentliche Aspekte für eine ganzheitliche Betreuung von leistungsorientierten Freizeitsportlern so wie Spitzenathleten durch eine individuelle Ernährungssteuerung und eine laborbasierte Nährstoffsubstitution.

Ihr
Hans-Peter Friedrichsen

