

Presse-Informationen

Mit der richtigen Ernährung Leistung steigern

Sport- und Ernährungswissenschaftler Dr. Hans Braun über Ernährungsmethoden, Nahrungsergänzungsmittel & Gewichtmachen

Köln, 6. Oktober 2022

Im Spitzensport entscheiden häufig Kleinigkeiten über Sieg und Niederlage. An jedem noch so winzigen Detail wird gefeilt, um das Maximum herauszuholen. Eine dieser Stellschrauben ist die Ernährung. Doch wie ernähren sich Topathlet*innen, um möglichst gesund und leistungsfähig zu sein? Und was können Freizeitsportler*innen sich davon abschauen? Im Wissenschaftspodcast der Deutschen Sporthochschule Köln spricht Dr. Hans Braun, Sportwissenschaftler und Ernährungswissenschaftler, über Ernährungsmethoden, Nahrungsergänzungsmitteln und über neue wissenschaftliche Methoden, um den Ernährungsstatus zu erfassen.

Die Deutschen lieben Nahrungsergänzungsmittel. Vor allem Magnesium „gegen Krämpfe“. 70 bis 80 Prozent der Sportler nehmen den Stoff gezielt zu sich. Dabei ist wissenschaftlich nicht belegt, dass Magnesium gegen Krämpfe hilft und ein Mangel extrem selten. Was bestätigt ist: Zu hohe Dosen an Magnesium können Durchfall verursachen. Und auch andere Nahrungsergänzungsmittel haben unerwünschte Nebenwirkungen. „Manche Athlet*innen nehmen einen Cocktail an Nahrungsergänzungsmitteln zu sich und überschreiten Mengen, bei denen wir toxische Nebenwirkungen nicht mehr ausschließen können“, sagt Dr. Hans Braun. Im Podcast nennt er Mittel, die besonders häufig eingenommen werden und ordnet ein, wann diese Mittel sinnvoll sind und wann eher kontraproduktiv.

Außerdem gibt Dr. Hans Braun konkrete Empfehlungen für Ausdauer- und Kraftsportler*innen und erklärt, wieso eine individuelle und auf die Sportart abgestimmte Ernährung für die optimale Leistung so wichtig ist. Können Ausdauersportler*innen ihre Glykogenspeicher trainieren und sich so auf einen Marathon vorbereiten? Liegt es an den Genen, dass manche Menschen kaum, andere schnell Muskelmasse aufbauen? Dr. Hans Braun liefert Empfehlungen und gibt konkrete Beispiele, welche Lebensmittel man beispielsweise in den Stunden vor einem Marathon zu sich nehmen sollte. Außerdem spricht er über seine Forschung am Institut für Biochemie, neue Methoden zur Erfassung des Ernährungsstatus und ordnet ein, welche Folgen es haben kann, wenn Athlet*innen in kürzester Zeit immer wieder viel Gewicht verlieren müssen.

Eine Runde mit...“ Dr. Hans Braun (Folge 20) ist in zwei Teilen erschienen. Beide Teile sind auf der Webseite der Deutschen Sporthochschule Köln unter www.dshs-koeln.de/einerundemit erreichbar und überall da, wo es Podcasts gibt.

Stabsstelle

Akademische Planung und Steuerung
Academic Management

Presse und Kommunikation

Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln · Deutschland
Telefon +49(0)221 4982-3850
Telefax +49(0)221 4982-8400
presse@dshs-koeln.de
www.dshs-koeln.de



Ihre Ansprechpartnerinnen:

Sabine Maas (Abteilungsleitung)
Marilena Werth (Redaktion)



Unsere Presse-Informationen finden Sie auch [online](#).

Die Deutsche Sporthochschule Köln, Deutschlands einzige Sportuniversität, ist Mitglied der [Kölner Wissenschaftsrunde](#). Über 20 Netzwerkpartner*innen stärken den Wissenschaftsstandort Köln.