

Warum sich DEINE Diät auf die Leistung deines Teams auswirkt!

Veröffentlicht von Alexander Thomas auf www.thomsan-nutrition.de unter

„Warum sich DEINE Diät auf die Leistung deines Teams auswirkt“

„Der Anglizismus Team [...] bezeichnet einen Zusammenschluss von mehreren Personen zur Lösung einer bestimmten Aufgabe oder zur Erreichung eines bestimmten Zieles: [...]“, so wird Team definiert, wenn man das erste Suchergebnis nach der Begriffssuche „Definition Team“ googlet (wikipedia.de). Wir sind uns einig, wir brauchen keine Definition Team, um zu verstehen was Team bedeutet. Zumindest könnte man das meinen. Die Realität lehrt uns etwas anderes und bekanntlich bestätigen Ausnahmen die Regel. So zeigt sich, dass immer wieder vereinzelt Mitglieder eines Teams das Motto leben „Toll ein anderer macht es“. Andere glauben, dass das Team nur dazu da ist um den eigenen individuellen Erfolg in der Vordergrund zu rücken, um die Aufmerksamkeit nur auf die eigene Person zu lenken. Offenkundig vergessen oder verstehen solche Athleten die Sinnhaftigkeit eines Teams nicht. Und auch in solchen Fällen hilft die Definition des Begriffs Team nicht mehr wirklich weiter. Ich kann an dieser Stelle spekulieren, woher diese falsche Ansicht von einem Team stammt, das ist aber gar nicht mein Ziel dieses Artikels.

Je komplexer die zu erbringende Leistung desto Teams, desto weniger kann eine reduzierte Leistung eines Teammitglieds kompensiert werden.

Heute werde ich auf den Impact von Diäten einzelner auf die Leistungsfähigkeit des Teams eingehen. Du bist stutzig, wie die Leistungsfähigkeit des Teams von der Diät einer einzelnen Person beeinflusst werden kann? Ich will dir den Zusammenhang kurz verdeutlichen: Ein Team besteht aus einem Zusammenschluss von mehreren Personen. Das ist der anfänglich aufgeführten Definition leicht zu entnehmen. Dem ist gleichzeitig zu entnehmen, ohne das es dort steht, dass die Leistung des Teams von diesen Personen abhängig ist. Aber auch darüber sind wir uns einig.

Sind im Team alle gleichermaßen qualifiziert und macht jeder die Gleiche Arbeit kann eine verminderte Leistungsfähigkeit einer einzelnen Person im Team kompensiert werden. Besteht das Team hingegen aus vielen Spezialisten und ist die Leistung aller von einer zuvor oder gleichzeitig erbrachten Leistung der anderen abhängig, kann die Arbeit des anderen nicht ohne weiteres übernommen werden. Das Ergebnis leidet. Darunter leidet die Leistung des Teams. Ein sehr stupides und einfaches Beispiel: Ein Team-Wettkampf besteht aus drei Disziplinen. Eine ausdauernde, eine Kraft und eine Schnelligkeitsdisziplin. Das Team besteht aus drei Athleten. Einem Sprinter, einem Langstreckenläufer, einem Kraftdreikämpfer. Der Kraftdreikämpfer kommt gesundheitlich geschädigt (oder noch betrunken) zum Wettkampf und bringt statt seiner 100 bis 105% Leistung nur 80% Leistung. 20% weniger Leistung, selbst 5% weniger Leistung entscheiden über Erfolg oder Niederlage. Ich denke sportübergreifend könnt ihr euch die Gedankengänge selbst weiterspinnen. Je komplexer die Tätigkeit und verflochtener die Abhängigkeit, desto bedeutender wird diese Komponente.

Ich gehe im Folgenden Punkte ein, welche du dir vor Augen führen solltest, wenn du das nächste Mal auf die Idee kommst während der Wettkampfvorbereitungen mit deinem Team eine Diät zu starten.

Diät ist in diesem Kontext ein negativer Sammelbegriff

Zunächst definiere ich den Begriff Diät, wie ich ihn in diesem Zusammenhang betrachte und verwende. Um es in einem Wort zu beschreiben: **Negativ!** Entgegen der allgemeinen Betrachtungen, dass Diät

Warum sich DEINE Diät auf die Leistung deines Teams auswirkt

nur für Lebensführung/Lebensweise steht und damit ein allumfassender Begriff ist, nutze ich ihn hier für Crash-Diäten, Mangelernährung und alles was es da draußen an Blödsinn kursiert, der dir schnelle Erfolge verspricht sich aber jeglicher (wissenschaftlicher) Grundlage entbehrt.

Kurzfristig können die Schutzmechanismen des Körpers eine energetische Unterversorgung (kcal-Zufuhr < Grundumsatz) kompensieren und eine körperliche Leistungsfähigkeit erbringen.

Die Tatsache, dass solche Ernährungsweisen meist nicht zum gewünschten Erfolg, wie die Reduzierung des Körperfettanteils führen und – weit schlimmer – oft sogar den Körperfettanteil langfristig erhöhen, ignoriere ich an dieser Stelle mal. Das ist ein Leiden, womit die Einzelperson fertig werden muss und in erster Linie nur sie betrifft. Aber all die anderen Aspekte wie bspw. das Einschlafen des Stoffwechsels oder die Störung des Hormonhaushaltes, das sind Auswirkungen die auf kurz oder lang auch das Team tangieren.

Ein kurzer Exkurs, was im Zusammenhang dieses Artikels als Crash-Diät bezeichnet wird: Eine Mangelernährung, welche aus einer Kalorienzufuhr entsteht die weit, sehr weit unter dem eigenen Grundumsatz liegt. Eine solche Mangelernährung bringt eine Unterversorgung der Mikronährstoffe mit sich. Man mag über Formeln behaupten was man möchte, als Annäherung mit einer Abweichung von einigen wenigen %, bieten sie einen sehr guten Anhalt zur Bestimmung des Grundumsatzes! So bspw. die Harris-Benedict Formel (die Differenzierte Betrachtung des BMI lasse ich außen vor):

Frauen kcal pro 24h = [655 + 9,6x Gewicht (KG) + 1,8 x Größe (cm) – 4,7 x Alter]

Männer kcal pro 24h = [66,5 + 13,7 x Gewicht (KG) + 5 x Größe (cm) – 6,8 x Alter]

Wie aufgezeigt bringt eine Crash-Diät eine energetische Unterversorgung mit sich. Der Körper ist ein sehr robustes Konstrukt und schon allein aufgrund unserer Evolutionsgeschichte auf solche Phasen vorbereitet. Er hat einiges an Schutzmechanismen im Petto, solche Phasen zu überstehen. Die wesentliche Frage die es dabei zu stellen gilt: Wie lange befindet sich der Körper in einer solchen Unterversorgung? In diesem Fall unterscheide ich in eine kurzfristige und langfristige Unterversorgung. Bei der kurzfristigen kompensiert der Körper das Defizit durch Speicher wie Fettdepots oder intramuskuläre Fett und Kohlenhydratspeicher. Dadurch schafft der Körper es die zu gering zugeführte Energie zu kompensieren um den Grundumsatz zu erreichen. Wie gesagt, kurzfristig kompensiert der Körper eine solche Situation sehr gut. Selbst körperliche Leistung kann über einen begrenzten Zeitraum erbracht werden. Aber alle Funktionen haben ihre Grenzen.

Das Gefühl von Sauerstoffnot/-knappheit bietet einen guten Indikator, dass deine Leistungsfähigkeit aufgrund deinem Ernährungsverhalten leidet – wenn du gesund bist.

Fettdepots haben wir bei einem Körperfettanteil von 10% eine ganze Menge. Da der durchschnittliche Sportler und Athlet oft über 10%+ Körperfettanteil verfügt, stellt die theoretisch zur Verfügung stehende Menge an Energie kein Problem dar. Begrenzt sind die [intramuskulären Speicher](#) zur direkten Energiebereitstellung bei körperlicher Arbeit. Zudem ist der Fettstoffwechsel bei dem durchschnittsdeutschen (Athleten) absolut untrainiert, was die genutzte Kapazität an intramuskulären Fettspeichern deutlich reduziert. Irgendwann sind diese aufgebraucht und spätestens dann fängt deine zu erbringende Leistungsfähigkeit an einzubrechen. Symptome wie Konzentrationsprobleme, Müdigkeit, Schläppheit, schlechter Schlaf, Schwindel und viele andere können vereinzelt oder kombiniert auftreten. Erster Indikator ist das Gefühl von Sauerstoffnot (das typische außer Puste sein) nach nur einem Bruchteil der geleisteten Arbeit, die sonst immer erbracht werden kann. Du selbst

Warum sich DEINE Diät auf die Leistung deines Teams auswirkt

kannst und dein Umfeld kann an dir eine deutlich geringere Durchhaltefähigkeit feststellen. Die Komplexität der Teamleistung habe ich eingangs knapp dargestellt. Daher ist klar, dass sich ein solcher persönlicher Leistungseinbruch negativ auf die Gesamtleistung deines Teams auswirken wird. Nun kann der gewiefte als Gegenargument aufzeigen, dass der Körper nur einige Tage benötigt um sich umzustellen und den Fettstoffwechsel besser zu aktivieren. Richtig. Damit allein ist es aber nicht getan.

Langfristig fängt der Körper an Muskulatur als überflüssiges „Gut“ zu betrachten, verstoffwechselt diese, reduziert damit den Tagesverbrauch und setzt Energie frei um das Defizit auszugleichen.

Je länger die Phase geht, desto mehr erkennt der Körper darin zunehmend eine lebensbedrohliche Gefahr. *Als kurzer Exkurs zum Verhalten des Körpers in lebensbedrohlichen Gefahren:* Die Versorgung der lebenswichtigen Organe hat für den Körper oberste Priorität. Arme und Beine benötigen wir nicht zum Überleben, ebenso wenig wie die Augen. Eine Leber, Niere oder ein Gehirn hingegen schon. So kommt es, dass der Körper bspw. bei Unterkühlungserscheinungen dazu neigt das Blut zu zentrieren und beginnt Zähne, Füße oder Hände einer Unterversorgung auszusetzen.

Ähnlich musst du dir das Verhalten des Körpers bei einer energetischen Unterversorgung vorstellen. Als „überflüssige Organe“ werden in dem Fall die Muskeln betrachtet. Muskulatur hat, entgegen Füßen und Händen, einen weiteren Vorteil: In ihr steckt für den Körper verwertbare Energie. Daraus ergeben sich für den Körper zwei nachvollziehbare Gründe, Muskulatur zu verstoffwechseln:

- Sie ist nicht überlebenswichtig und stellt für den Körper einen unnötigen Mehrbedarf an Brennenergie (Kilokalorien) dar. Da die über einen längeren Zeitraum X zugeführte Energie unter dem Grundumsatz liegt, versucht der Körper sich von überflüssigen Bedarfsträgern zu distanzieren: Muskulatur
- Muskulatur besteht aus Gewebe, aus Zellen. Zellen wiederum bestehen aus Aminosäuren und damit aus Proteinen. Das ist der Grund, weshalb bei der Verstoffwechslung von Muskeln für den Körper Energie verwertbare frei gesetzt wird. Diese freigesetzte Energie nutzt der Körper sofort um das zugeführte Energiedefizit auszubessern.

Auf die weiteren biochemischen Prozesse und Gründe gehe ich an dieser Stelle nicht ein. Tatsache ist: Je länger das Defizit besteht, desto eher betrachtet der Körper dies als lebensbedrohlichen Zustand und bevorzugt die Verstoffwechslung von Muskulatur vor dem Zugriff auf die Fettdepots. In diesem Fall kommt neben dem Leistungseinbruch der Abbau an leistungsbringender Substanz (Muskeln) zum Tragen. Das hat - anders als bei dem kurzfristigen Leistungseinbruch - auch langfristig, vor allem nach Beendigung der Unterversorgung, ein geringeres Leistungspotential zur Folge.

Verschiedene Ursachen – oftmals aufgrund unverschuldeter Unwissenheit – wie zu gering gesteckte Zeitfenster oder falsche Ernährungsberater/-pläne liegen einer reduzierten Leistungsfähigkeit zugrunde.

Ich habe für mich verschiedene Ursachen für eine solche Unterversorgung identifiziert. Eines haben diese Ursachen gemeinsam: Sie sind vermeidbar und können recht einfach beeinflusst werden. Viele Athleten verfallen in eine Crashdiät, weil sie gezwungen sind in eine Gewichtsklasse zu rutschen, ihr Zeitfenster für das zu verlierende Gewicht aber viel zu kurz gewählt ist. So erhoffen sie sich, getreu dem Motto „Viel hilft viel“, mit einem größeren Defizit das Gewicht entsprechend schneller zu reduzieren. Der Weg ist recht einfach: Das Zeitfenster deutlich größer stecken als nur 4 Wochen bis zum eigentlichem Wettkampf. Die Leistungsfähigkeit und der eigene Körper sowie das Umfeld wird es danken.

Warum sich DEINE Diät auf die Leistung deines Teams auswirkt

Andere wiederum vertrauen auf einen Ernährungsberater oder Ernährungsplan, welcher eine Unterversorgung erzwingen muss. Es spielt dabei gar keine Rolle, was die Grundlage für die Entscheidung zur Erstellung eines solchen Ernährungsplans gewesen ist, denn meistens ist einfach mangelndes Wissen die Ursache. Viel wichtiger ist es, wie du als Athlet dich vor einer solchen falschen Entscheidung schützen kannst. Da gibt es mehrere Wege. Zum einen schaust du dir an, welche Resonanzen der Ernährungsberater mit sich bringt. Resonanzen bieten aber nur einen kleinen Anhalt. Auch ein Berater ohne Resonanzen kann gut sein, ebenso wie ein Berater mit vielen Resonanzen schlecht sein kann. Interessanter wird es bei der Durchführung der Beratung. Spätestens, wenn dir dein Berater/Coach einen Plan vorlegt welcher nicht aufzeigt wie dein Tagesbedarf bestimmt wurde und auch keine Nährstoffbilanz über geplante oder zugeführte Lebensmittel aufzeigt solltest du entweder erneut das Gespräch suchen und darauf beharren oder Abstand nehmen und dir jemand anderen suchen. Aber auch dies ist relativ leicht zu vermeiden oder zu verändern: Du musst es nur wollen und dich damit ein wenig auseinander setzen.

Zusammenfassend gilt zu sagen

Die Leistung eines Teams ist abhängig von der Leistung jedes einzelnen im Team. Eine Diät mit einer energetischen Unterversorgung ist in ein kurzfristiges und langfristiges Fenster zu unterscheiden. Während der Körper oft kurzfristig das Defizit kompensieren kann fängt er langfristig an härtere Schutzmechanismen zu aktivieren. In jedem Fall führt es zu einer reduzierten Leistungsfähigkeit – das ist indiskutabel. Es gibt Indikatoren für eine reduzierte Leistungsfähigkeit, bspw. das Gefühl von Sauerstoffnot, obwohl du kern gesund bist. Das Umfeld nimmt es oftmals zuerst wahr. Man selbst lässt sich durch irgendein „Ich hätte aber gern“ blenden. Achte auf dich, höre auf die Sprache und Signale deines Körpers. Der eigene Traum, die eigene Zielsetzung kann noch immer erreicht werden, auch wenn man auf den falschen Weg gekommen ist. Man muss nur erkennen, dass es der falsche Weg gewesen ist und vor allem: Umkehren! Spätestens mit dem Muskelabbau aufgrund der langfristigen Unterversorgung kann von einer reduzierten Leistungsfähigkeit auch noch nach Beendigung der Unterversorgung ausgegangen werden. In eine solche Unterversorgung fallen Athleten aus verschiedenen Gründen. Oftmals hängt es mit Unwissenheit, falschen strategischen Entscheidungen oder falschem Vertrauen zusammen. Der einfachste Weg für dich als Athlet eine Eigenkontrolle durchzuführen ist den eigenen ganz groben Grundumsatz rechnerisch zu bestimmen und mit der Nährstoffbilanz deines Ernährungsplans abgleichen. Definitiv Abstand halten solltest du von Beratungen, welche dir nicht aufzeigen wie dein Tagesbedarf bestimmt wurde und auch keine Nährstoffbilanz zu deinem Ernährungsplan aufzeigen.

Eat clean, get lean, be strong

Warum sich DEINE Diät auf die Leistung deines Teams auswirkt