

Lipton Gesundheitstips

Jeder Beacher, der sich professionell und optimal vorbereiten möchte, sollte viele von diesen Tips in Anspruch nehmen. Auch wenn manche Ratschläge ein wenig übertrieben erscheinen, so hat die Vergangenheit gelehrt, daß eine Verfolgung dieser Ratschläge die Gefahr eines körperlichen Schadens erheblich reduzieren und trotzdem viel Spaß und Freude erlebt werden kann.

Ob Hobby- oder Leistungssportler, jeder kann sich aus den Ratschlägen seine Vorgehensweise sowohl für ein Training als auch für Turnier zusammenstellen.

Schlaf und Anreise:

- 7-8 Stunden Schlaf in der Nacht vor dem Wettkampf
- vorort: aufstehen mindestens drei Stunden vor dem Wettkampf
- möglichst zwei Stunden vor Spielbeginn am Spielort sein
- bei mehr als 200 km Anfahrt lieber am Vortag anreisen

Vorbereitung:

- nach dem Aufstehen etwas trinken (Wasser, Saft ohne viel Säure)
- eventuell jetzt Magnesiumtabletten einnehmen
- kurzer lockerer Strandlauf zur Kreislaufanregung (10 bis 15 Minuten)
- dann duschen, gut abtrocknen, eincremen mit Sonnenschutzgel (wasserfest)

Frühstück:

- Müsliquark, Vitamin C und E (Obst, Nüsse)
- Saft, Wasser, Tee, Kaffee oder Milch
- Essen sollte fettarm, kohlenhydratreich, ballaststoffreich sein und mittel- und langkettige Kohlenhydrate enthalten (besser Brot als Zucker)

Aufwärmen:

- laufen zur Anregung des Kreislaufs und der Durchblutung der Skelettmuskulatur
- Bewegen der Gelenke, besonders Schulter, Knie, Wirbelsäule ohne Belastung (nicht schlagen, nicht springen), etwa 10 Minuten (!), bis ausreichend Gelenkschmiere bereitgestellt ist, um optimale Belastbarkeit im Gelenk herzustellen
- kurzes Dehnen der Muskulatur, Haltezeiten unter 10 Sekunden, da der Muskel nicht völlig entspannt werden soll, sondern anschließend Kontraktionsleistung erbringen soll. Tonisieren (Erhöhen der Muskelspannung) der Muskulatur durch kurze Sprungpassagen, lockere Schläge, dann erst "volle Pulle" einspielen

Wettkampf:

- trinken alle 10 bis 15 Minuten etwa 100 bis 150 ml
- allenfalls isotone, eher hypotone Flüssigkeiten (Getränkepulver nicht zu süß dosieren!)
- Sonnenbrille tragen, ggf. Kopfbedeckung tragen
- kein nackter Oberkörper, möglichst T-Shirt tragen, weil:
- bei nacktem Oberkörper mehr Fläche der Sonne ausgesetzt ist und es zu größeren Salz- und Wasserverlusten kommt
- Sonneneinstrahlung das Immunsystem schwächt
- eine erhöhte Sonnenbrandgefahr und damit ein erhöhtes Krebsrisiko besteht

Cooldown / Abwärmen:

- lockeres Auslaufen (ca. 7 - 10 Minuten)
- dehnen zur Muskelentspannung (Haltezeiten 15 Sekunden und mehr!). Ein gedehnter Muskel ist besser durchblutet, die Regenerationszeit und die Verletzungsanfälligkeit sinken durch gutes Cooldown
- gegenseitige Massage

Wettkampfpause:

- Aufenthalt möglichst im Schatten, nicht sonnenbaden
- Kopfbedeckung, Sonnenbrille, luftige und vor Sonne schützende Kleidung tragen
- essen (Obst, Kuchen ohne Sahne, Müsli, Salat, mageres Fleisch, Reisgerichte), wenig Fett, viele Kohlenhydrate, nicht: Pommes Mayo, Currywurst, Hamburger!
- Faustregel: Trinken am Wettkampftag bei Sonne ein Liter pro Spiel, insgesamt mindestens drei bis fünf Liter verteilt über den Tag, zu konzentrierte Elektrolytlösungen schaden eher, weil sie dem Körper das Wasser entziehen
- kein Bier, alkoholische Getränke weglassen
- Wasser-Fruchtsaftgemische, Tee leicht gesüßt, Mineralwasser, Kochsalzzufuhr nicht vergessen, Salzstangen essen oder Salztabletten lutschen
- Zucker wird in Zellen besser aufgenommen, wenn Kalium in ausreichender Menge vorhanden ist, daher empfehlen sich Bananen als Lieferant für Kohlenhydrate, Kalium und Vitamin C. Die meisten Krämpfe sind auf Kochsalzmangel zurückzuführen!

Abendessen:

- Kohlenhydratreiches Essen ("Nudelparty"), gerne auch mageres Fleisch, Salat, Kartoffeln, Reis
- Flüssigkeitshaushalt auffüllen, alles erlaubt außer hochprozentigen Alkoholika, Bier in Maßen, insgesamt weniger als ein Liter, Cola ist o.k., kann aber in hohen Dosen die Regeneration negativ beeinträchtigen
- Alkohol schädigt die Leber, die schon ausreichen mit der Regeneration des Stoffwechsel beschäftigt ist, Schlaf fördert die Regeneration!

Allgemeines:

- Vorsicht beim Schiedsrichtern! Man kühlt schneller aus, als man es bemerkt; gerade für Frauen besteht die Gefahr einer Blasenentzündung, die eine Antibiotikaeinnahme erforderlich macht und zu erheblichen Leistungseinbußen führen kann
- beim Schiedsrichtern ist man der Sonne besonders ausgesetzt und schützt sich nicht ausreichend vor der Sonne, weil man gerade gespielt hat und schwitzt. Folge können Sonnenbrand, Sonnenstich mit Kreislaufkollaps und Infektionen sein
- auch kleine Schnitt- oder Rißwunden können zu gefährlichen Infektionen führen, daher möglichst Turnierarzt oder Sanitäter aufsuchen und Wunden reinigen und verbinden lassen. Tetanusimpfschutz sollte bei jedem Teilnehmer bestehen!

Sonnenschutz:

Auch in unseren Breiten ist ein ausreichender Lichtschutz nötig. Es empfehlen sich wasserfeste Sonnengels:

HauttypLichtschutzfaktor

I (immer Sonnenbrand, nie braun)> 20

II (immer Sonnenbrand, gelegentlich braun)10-12

III (gelegentlich Sonnenbrand, immer braun)6-8

IV (nie Sonnenbrand, immer braun)4

Ozon:

Maximalwerte werden zwischen 1400 und 1900 Uhr erreicht. Es existiert kein offizieller Grenzwert. Gewarnt wird ab dem Grenzwert von 180 (g/m³). Asthmatiker sind besonders gefährdet. Wer sich eingeschränkt leistungsfähig fühlt, ein Kratzen im Hals spürt, Kopfschmerz oder Augentränen hat oder gar an Atemnot leidet, sonst gesund und nicht pollenallergisch ist, sollte an Ozonwerte denken und den Sport einstellen.