

Am 01.02.2023 fand am Landesgymnasium für Sport Leipzig unser zweiter Themenabend im Schuljahr 2022/23 statt. Knapp 100 Teilnehmende, darunter unser Schulleiter, viele Eltern, die Internatsleitung und die Beratungslehrkräfte sowie Schüler und Schülerinnen beider Leipziger Sportschulen hörten gespannt den Worten der Referentin Victoria Birnbaum zu. „Der Themenabend wurde sehr gut angenommen und traf auf außerordentliches Interesse, was sich in der Teilnehmerzahl widerspiegelte“, so Internatsleiter Herr Wolfgramm. Auch unsere Referentin erfreute sich über die große Nachfrage an der Veranstaltung. Sie stellte die aktuelle Theorie in praktischen Empfehlungen dar, damit die Eltern die Verpflegung ihre Kinder bestmöglich unterstützen können. Es kam auch die aktuelle Mittagsverpflegung in beiden Mensen zur Sprache, worüber perspektivisch Veränderungen besprochen werden müssen. Aus Sicht unserer Referentin war es eine gelungene Veranstaltung und sie möchte in den bevorstehenden Workshops die Thematiken wieder aufgreifen, intensivieren und in der Lehrküche praktisch erproben.

„Wie sollte sich eine junge Leistungssportlerin bzw. ein junger Leistungssportler in seinem Alltag ernähren? Was gilt es neben den Hauptmahlzeiten ernährungstechnisch auch vor, während und nach den Trainingseinheiten zu beachten? Diese Fragestellungen wurden von Frau Birnbaum aufgegriffen und sehr kurzweilig vorgetragen. Dabei wurde auch auf die Fragen aus dem Publikum direkt eingegangen. Da dieses Thema unmöglich in anderthalb Stunden allumfänglich dargestellt und besprochen werden kann, hat sich Frau Birnbaum auf wichtige grundlegende Aspekte konzentriert und auch die Notwendigkeit einer gesonderten Ernährungslehre für unsere Schülerschaft angesprochen. Im Kontext Sport können wir wohl alle sagen, dass Ernährung eine Wissenschaft für sich und eine Auseinandersetzung wohl unabdingbar ist. Sicher hätte Frau Birnbaum thematisch auch leicht weitere Stunden füllen können. Die Frage aus dem Publikum, inwiefern die Ernährungsberatung mit dem Essensanbieter im Austausch ist, verdeutlichte das Interesse der Elternschaft an einer qualitativ hochwertigen sportlergerechten Ernährung für ihre Kinder auf der einen Seite sowie die Notwendigkeit, hier in Form einer Küchenkommission in einem regelmäßigen Austausch zu bleiben, auf der anderen Seite, so Herr Wolfgramm. Frau Birnbaum gab im Anschluss noch die Gelegenheit, auf persönliche Fragen einzugehen, die rege von den Zuhörerinnen und Zuhörern genutzt wurde.

Auch Frau Dr. Andrea Junker-Malcharek schrieb uns ein Feedback zum Abend. „Es war ein wirklich kurzweiliger Abend. Da ich aus dem Leistungssport komme, legten wir schon zeitig sehr viel Wert auf das Thema Ernährung, Motivation, Psyche und Regeneration. Deshalb gab es für mich nicht wirklich viel Neues, aber manche Dinge kommen einem wieder ins Bewusstsein, die noch einmal mit den Kindern besprochen bzw. auf die Wichtigkeit hingewiesen werden muss. **!!!TRINKEN!!!**“

Das Thema **RED-S** war für Frau Junker-Malcharek als Begriff neu. „Die Symptome sind bekannt, aber man schaute ja eigentlich immer erst auf das richtige Verhältnis von Belastung und Regeneration. Nun müsste man zusätzlich noch prüfen, ob die benötigte Energiemenge stimmt und ob das dann auch tatsächlich die Ursache ist.“ Das fand Frau Junker-Malcharek sehr interessant und wird zukünftig mehr beachtet werden. Für die Eltern, die keine Sport-Erfahrung haben und sich weniger mit dem Thema beschäftigen, war es auf jeden Fall sehr hilfreich. Es wurde ihnen bewusstgemacht, wie wichtig das Thema Ernährung ist, um maximale Leistung zu erzielen. Zum Beispiel werden dann vielleicht die Eltern, deren Kinder kein

Mittagessen in der Schule verzehren (sondern im Imbiss) zu Hause das Thema unter den neuen Erkenntnissen besprechen. Das wurde ja scheinbar unterschätzt und darauf kann nun zukünftig mehr Wert gelegt werden. Und der Verpflegungsbeutel zum Wettkampf wird wohl bald optimaler gepackt. **Das wäre doch schon ein Erfolg!** Zum Thema Ernährungsunterricht gab uns Frau Junker-Malcharek noch eines mit auf den Weg, „es ist extrem wichtig und toll“, wenn er zum Einsatz kommt. „Es nützt ja nichts, wenn wir Eltern gut Bescheid wissen, den Kindern aber das Wissen fehlt. Ihnen muss es bewusstgemacht werden. Unsere Kinder sind für sich ganz viel verantwortlich, wie sie sich ernähren, wie sie regenerieren, wie motiviert sie trainieren. Sie sind ja tagsüber (Schule, Training, Wettkämpfe) ohne uns unterwegs. Wir müssen sie natürlich, so gut wie möglich, begleiten und unterstützen. Da die Themenabende immer erst am Abend stattfinden, sind sie für die Kinder nicht geeignet, da nach einem wirklich langen Tag, wahrscheinlich auch ohne Abendessen (da das Training meistens bis 18.30 Uhr geht) die Kinder wirklich fertig sind. Auch deshalb ist der Ernährungsunterricht innerhalb der Schulzeit ein sehr gutes Zeitfenster für die Kinder.“

Wir danken allen Anwesenden, die diesen Abend mit interessanten Fragen und Ideen belebt haben. Es war ein gelungener, interessanter und inspirierender Abend mit vielen Informationen und Details zur Thematik. Nun heißt es das theoretische Wissen in die Praxis umzusetzen, in unseren Küchen auszuprobieren und vor, während und nach dem Training zu schauen, welche individuellen Auswirkungen es auf unseren Körper und unsere sportliche Leistungsfähigkeit haben kann.

Da die Power-Point-Präsentation der Veranstaltung nicht auf die Homepage hochgeladen werden kann, bitten wir Sie Frau Birnbaum eine Mail zu schicken ([ernaehrungsberatung@sportgym.lernsax.de](mailto:ernaehrungsberatung@sportgym.lernsax.de)).

Wir freuen uns auf die nächste Veranstaltung mit Ihnen. Alle Interessenten laden wir hiermit am **19. April 2023** zum Thema

### **Familienleben in der Pubertät (Online-Veranstaltung)**

herzlich ein. Unsere Referentin Frau Berg wird diese Veranstaltung von **19:00-20:30 Uhr** durchführen. Die Einladung wird wieder per Mail über den Elternrat an Sie verschickt bzw. über das Kollegium verteilt. Die Anmeldung erfolgt per Mail an [c.roos@sportgym.lernsax.de](mailto:c.roos@sportgym.lernsax.de).

Haben Sie interessante Themen oder Referierende, die uns begeistern könnten, dann schreiben Sie uns eine Mail. Unser zweiter Themenabend ist leider ausgefallen. Wir organisieren gerade einen Themenabend „Digitale Medien und Mediensucht“ zu Beginn des neuen Schuljahres.

Es grüßen Sie herzlich das Beratungslehrerteam des Landesgymnasiums für Sport und der SportOberschule

Beatrix Appelt, Chris Roos und Doreen Strotzer.