

Mit NEUROTRITION das Risiko von Sportverletzungen reduzieren





www.dise.online

NEUROTRITION IHRE REFERIERENDEN

Günter Wagner, Dipl. oec.-troph.

- Gründungsmitglied
Deutschen Instituts für
Sporternährung (DiSE) e.V.
- Mitglied im wissenschaftlichen Beirat
VFED e.V.
- Vorstandsmitglied
Institut für Gesundheitsförderung im
Bildungsbereich (IfGB) e.V.
- Lehrbeauftragter
Hochschule Fresenius
- Dozent
Darmstädter Akademie für
Gesundheit und Sport (DAGeSp)
der TU Darmstadt



Petra Michaelis, MAT-Trainerin

- DOSB Ausbilderin
- Referentin Kommunikation
der Gesellschaft für Gehirntraining (GfG) e.V.

www.michaelis-gehirntraining.de

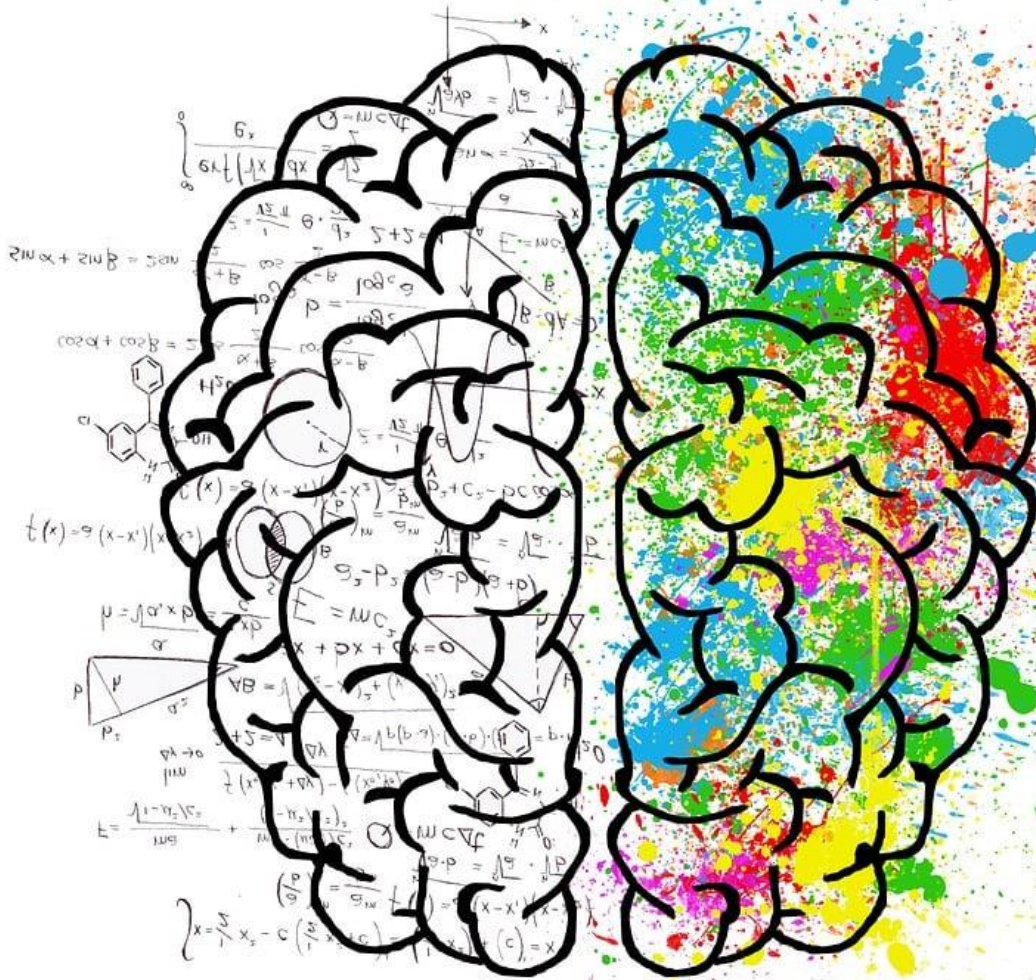




NEUROTRITION

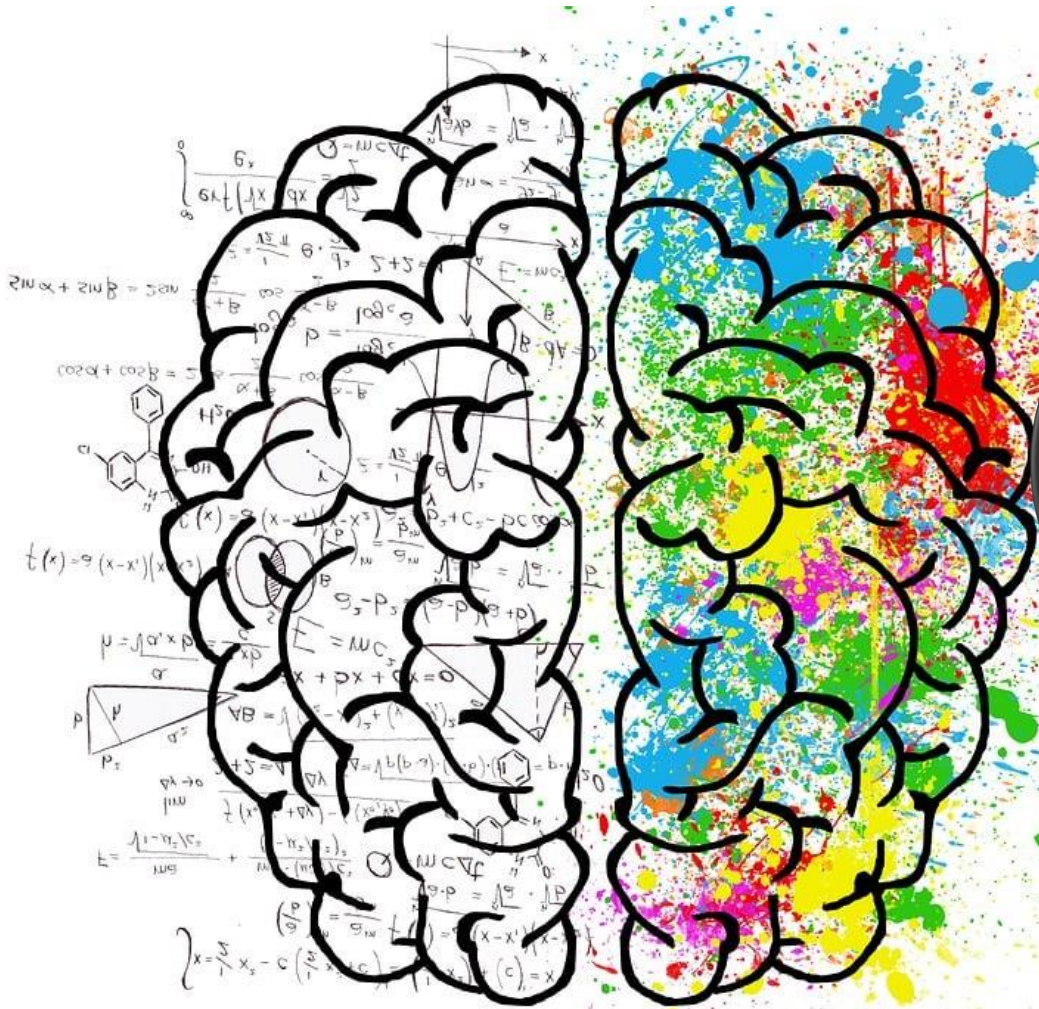
Wechselwirkungen zwischen
Gehirnfunktion (*Neurofunktion*)
und der Ernährung (*Nutrition*).

NEUROTRITION



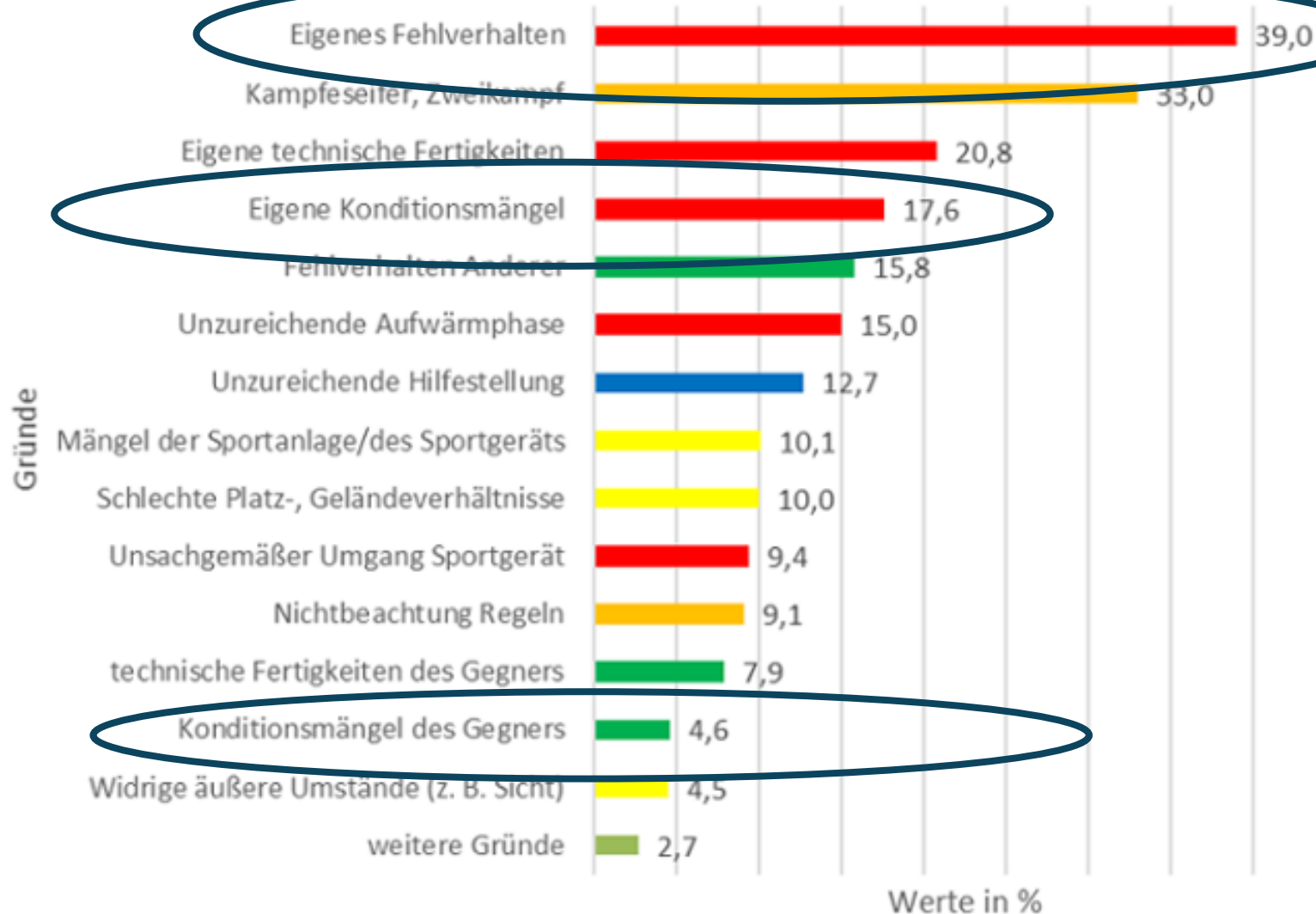
Warum können wir nicht aufhören,
Chips zu essen, bis die Tüte leer ist?

NEUROTRITION



Wie kann die geistige Leistungsfähigkeit mit dem, was wir tun, mit dem, was wir essen und trinken, verbessert und hierdurch auch das Verletzungsrisiko im Sport verringert werden ?

NEUROTRITION



**2 Mio
Sportunfälle
jährlich**

**Gründe von
Sportunfällen und
Sportverletzungen ?**

Die vier Handlungsfelder der Unfallprävention

Sportpraktische Maßnahmen

z. B. Trainingsmaßnahmen, athletische Vorbereitung neuromuskuläres Training (propriozeptiv, koordinativ, sensomotorisch), Balancetraining, Wettkampfvorbereitung, Gelenk- und Rumpfstabilisierung, Stretching, athletisches Grundlagentraining

Organisatorische + politische Maßnahmen

z. B. Fairplay Kampagnen, Propagieren verletzungsminimierenden Verhaltens, Ausbildungscurricula, Regel- und Schiedsrichterwesen, Aspekte der Versicherung von Verletzungen und deren Folgen, Evaluation, Sportunfallanalysen (Epidemiologie, Ursachen, Situationen, Mechanismen), Entwicklung von Leitlinien

Ausrüstung + Einrichtungen

z. B. Sportgeräte, Helme, Orthesen, Taping, Mundschutz, Protektoren, (Sport-) Brille, Bodenbeschaffenheit und Schuhe, Veranstaltungsorte, Sportarenen

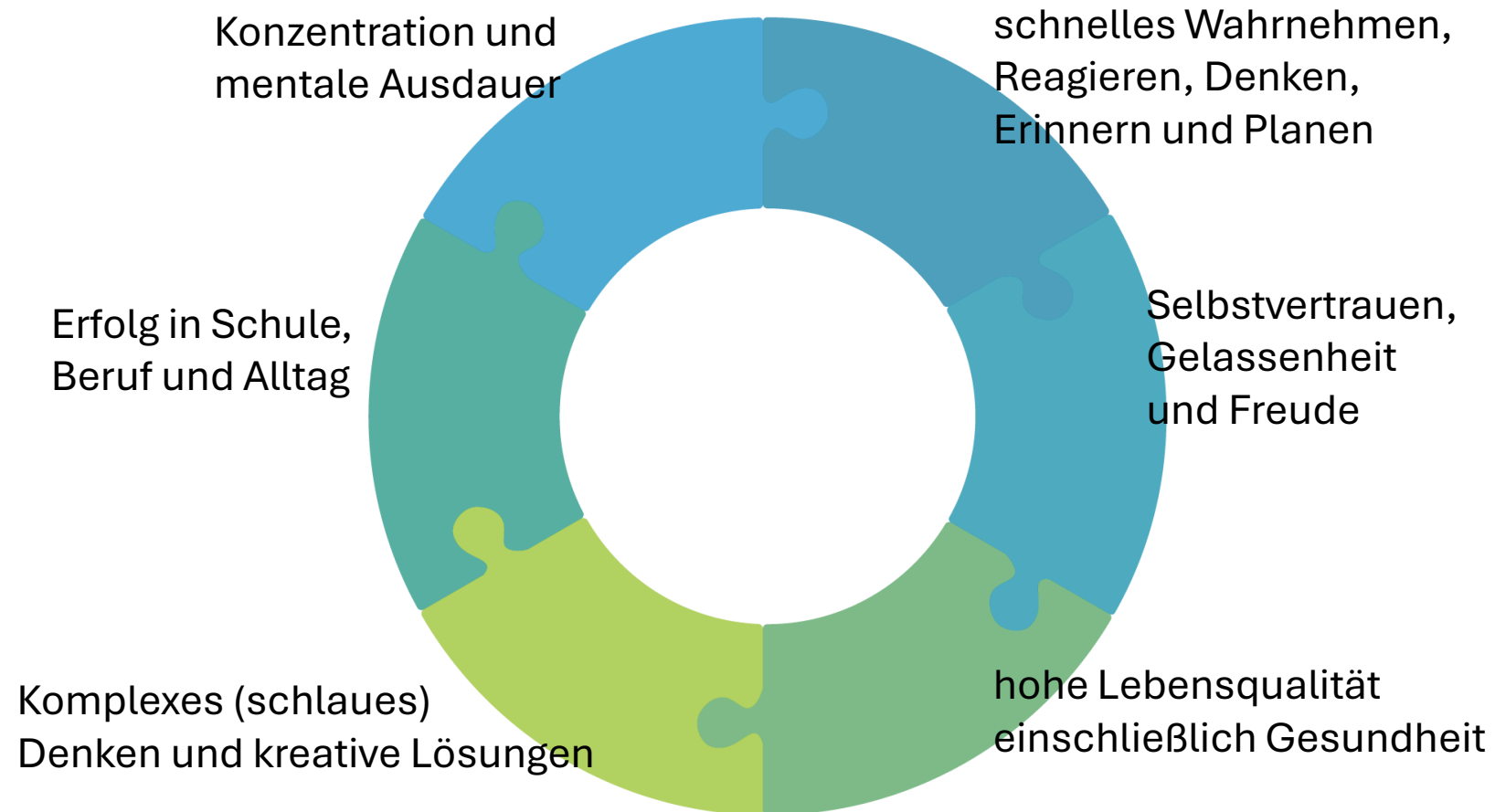
Medizinische + nicht-medizinische Betreuung

z. B. Physiotherapie, medizinische Check-Ups, Screenings, Return-To-Play Richtlinien, Massage, psychologische Aspekte, Ernährung



Und welche Rolle spielt die Mentale Aktivierung bei der Unfallprävention ?

Mit Mentaler Aktivierung schafft NEUROTRITION beste Voraussetzungen für...





Deutsches Institut für
Sporternährung e.V.



Petra Michaelis
Gehirntraining

NEUROTRITION



Studien zeigen, dass wir unsere geistige Leistungsfähigkeit durch Mentale Aktivierung und Ernährung im Rahmen der **NEUROTRITION** selbst aktiv fördern können.

Einflussfaktoren auf die mentale Leistungsfähigkeit

Ernährung

Mentales Training

Bewegung

Motivation

Schlaf

Emotionen

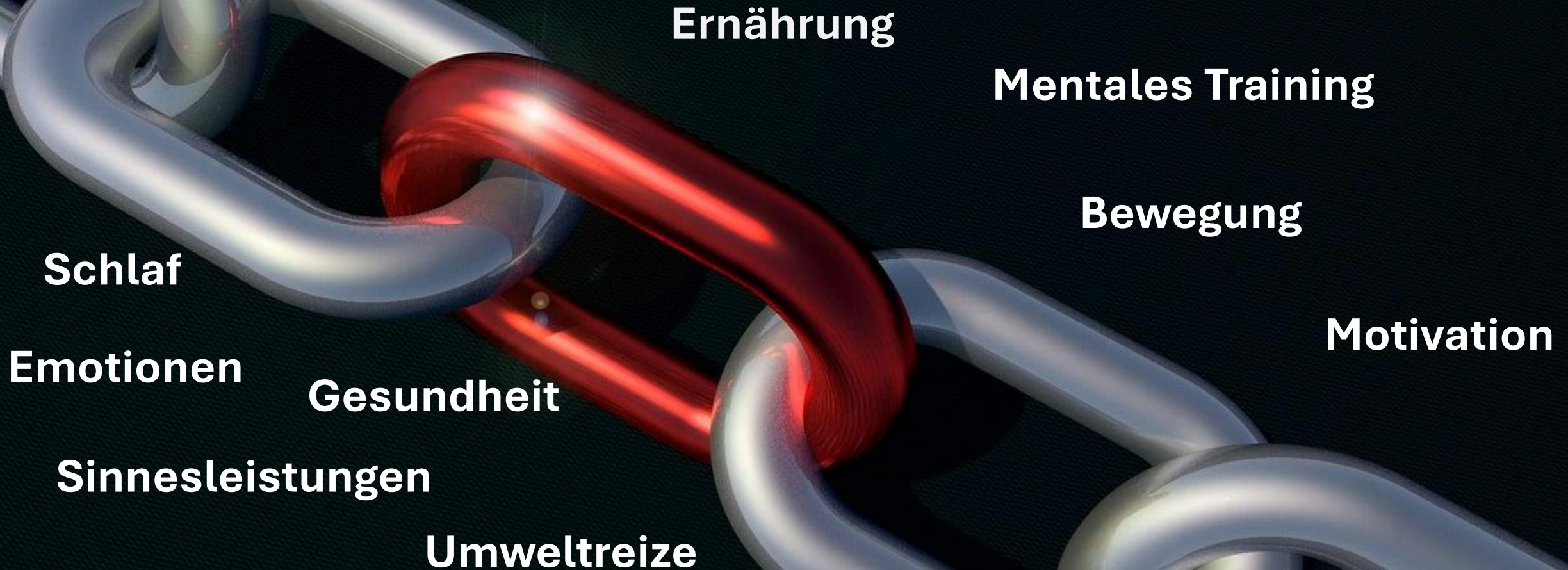
Gesundheit

Sinnesleistungen

Umweltreize

Eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied

Einflussfaktoren **auf das Verletzungsrisiko**



Eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied



Eine wichtige Maßnahme, um Sportverletzungen zu reduzieren, ist das **Aufwärmen vor dem Sport.**

Körperliches Warm Up:

- Allgemeine dynamische Warm Up-Übungen für das Training sind zum Beispiel einfaches Laufen auf der Stelle, lockeres Traben, Hampelmänner, Seilspringen und Dehnung der Muskulatur.
- Warm Up - Übungen werden so ausgeführt, dass man danach nicht erschöpft ist.



Mentales Warm Up:

NEW MINDSET
NEW RESULTS



Vor Sportunfällen wird das vorhandene geistige Schutzpotenzial oft nicht immer voll genutzt.

Mentale Fitness ist abhängig z.B.:

- vom Grad der mentalen Wachheit
- von der Konzentration
- von einer akuten Nährstoffwirkung
- von der Basis-Ernährung

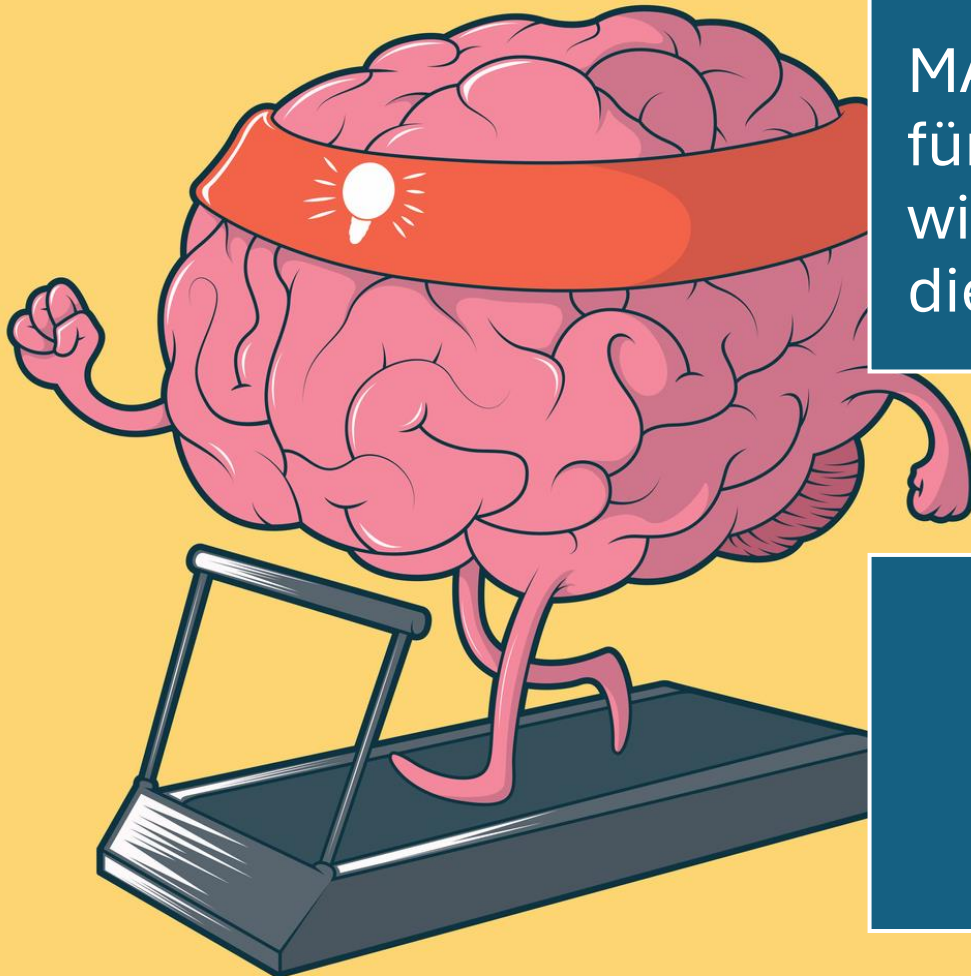


Mentales AktivierungsTraining



**Mentales Warm Up
durch gezieltes Gehirntraining**

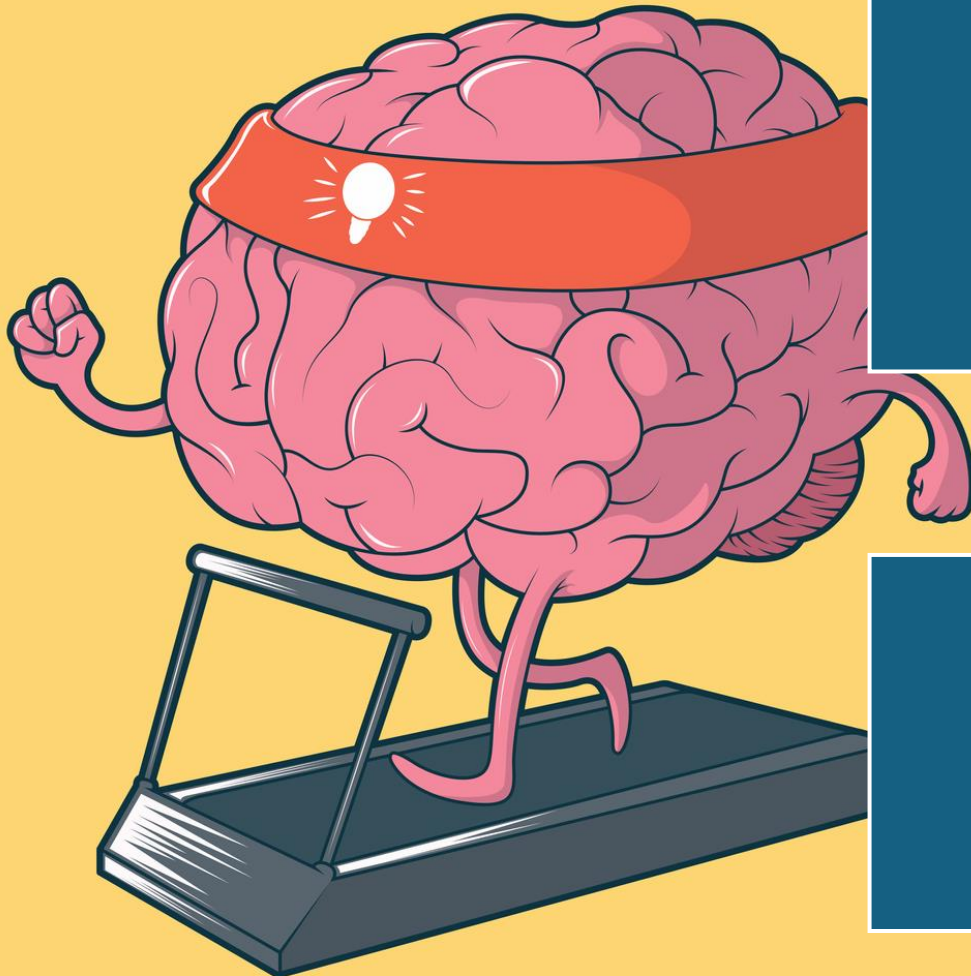
Mentales AktivierungsTraining



MAT ist ein Trainingsprogramm der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. (GfG) auf wissenschaftlich fundierter Basis, das gezielt die fluide Intelligenz fördert.

MAT ist besonders effizient:
wenig Aufwand – schnelle Wirkung!

Mentales AktivierungsTraining



Was macht MAT so effizient?
**MAT trainiert Grundfunktionen
der geistigen Fitness.**

Der Transfer ist nachgewiesen
Der Erfolg ist messbar

Mentale Aktivierung trainiert gezielt Grundfunktionen der geistigen Fitness



Wie schnell kann ich
Informationen aufnehmen
und verarbeiten?

Verbesserung der
Arbeitsgeschwindigkeit



schnelles Wahrnehmen
schnelles Denken
schnelles Entscheiden

→ Reduzierung Verletzungsrisiko

Mentale Aktivierung trainiert gezielt Grundfunktionen der geistigen Fitness



Wie viel Informationen
kann ich auf einmal
speichern?

Verbesserung der
Merkspanne



Konzentration auf Wichtiges
komplexes Denken
Kreativität

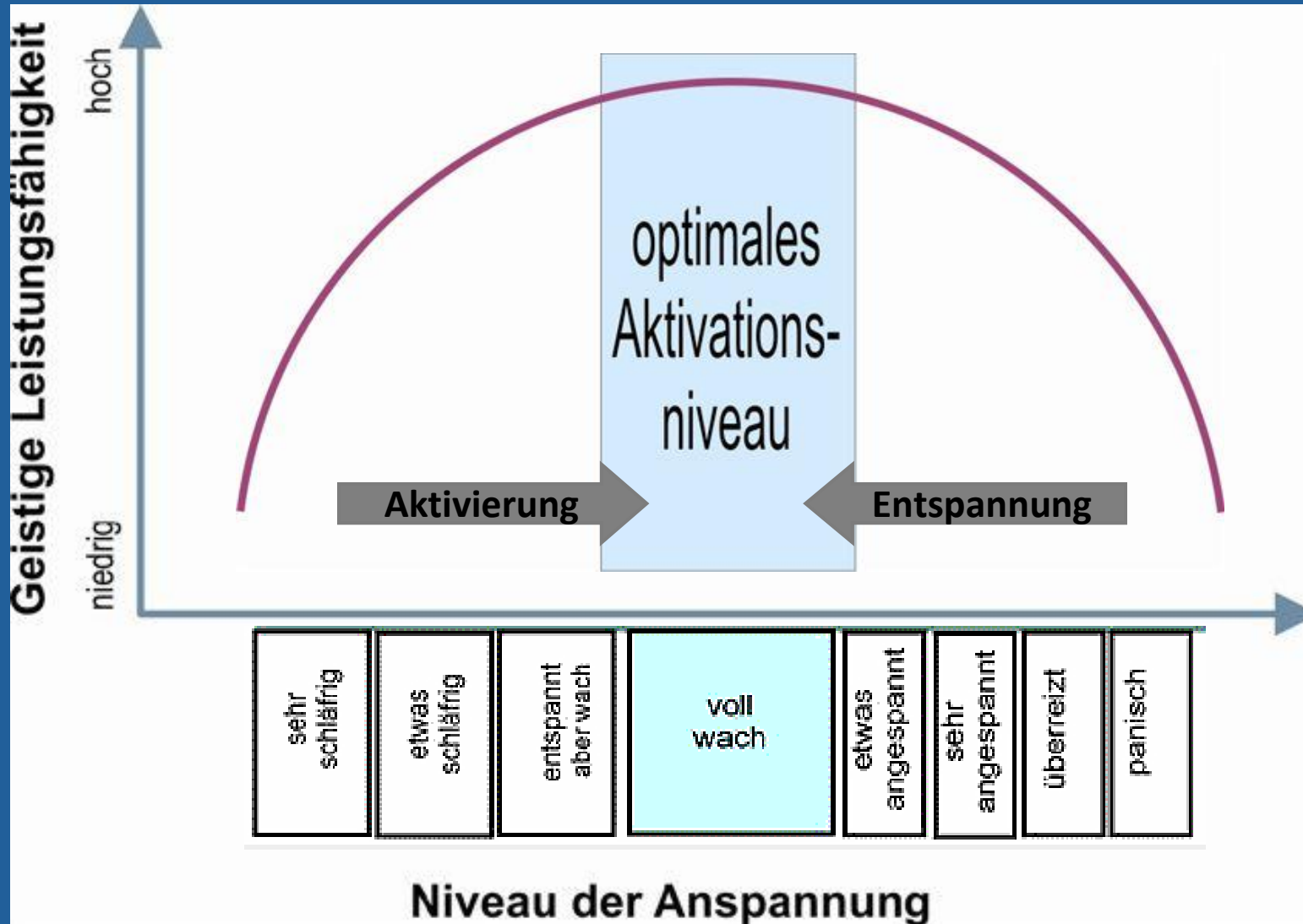
→ Reduzierung Verletzungsrisiko₅



Hol dich raus
aus der geistigen
Routine!

Mentale Aktivierung weckt den Geist !

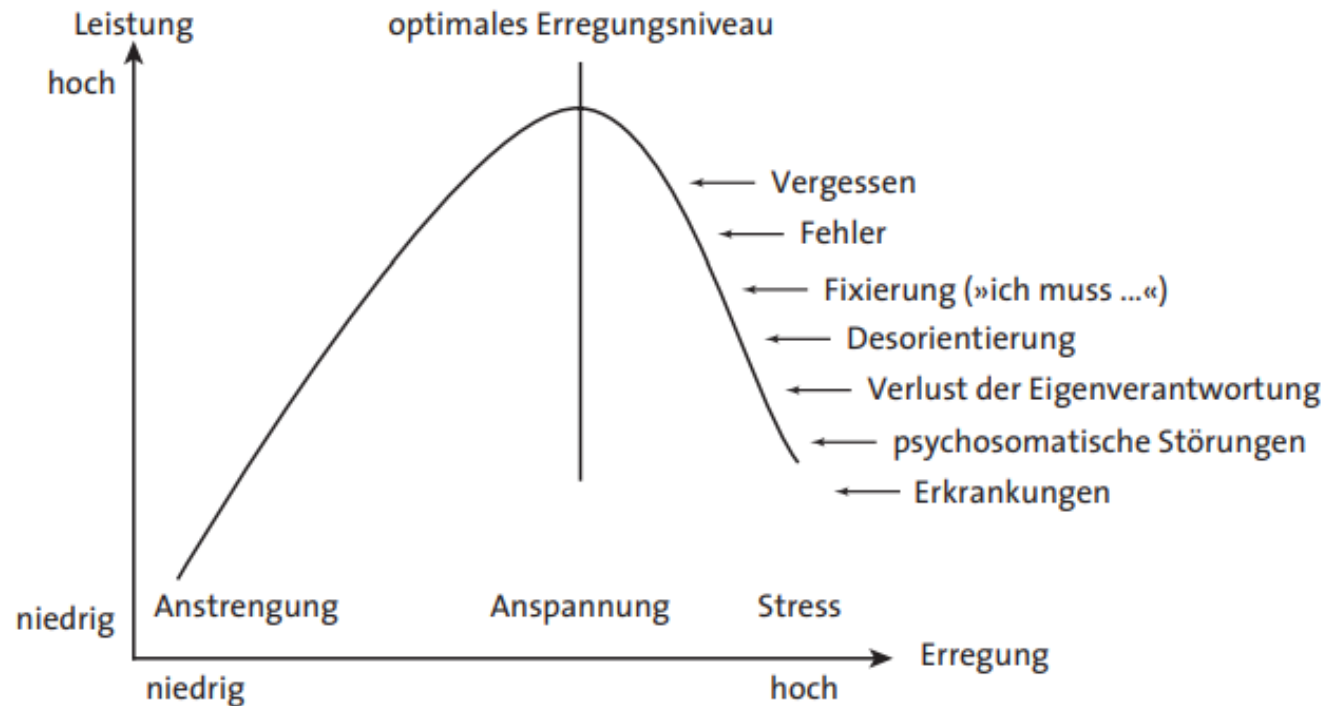
NEUROTRITION



Yerkes-Dodson-
Gesetz

. 4

LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND KÖRPERLICHER AKTIVIERUNGSZUSTAND (YERKES-DODSON-MODELL)



Quelle: mentalmed© 2007 (www.mentalmed.de/blog/uploads/Stress-modell/Yerkes-Dodson.jpg, 3.3.2011)



Stressfolgen

Abnahme von
Konzentration,
Aufmerksamkeit und
Beobachtungsfähigkeit.



Täuschungen und
Denkstörungen häufen
sich. Die Realität wird
falsch eingeschätzt.



Unfall- und
Verletzungsrisiko
steigt.

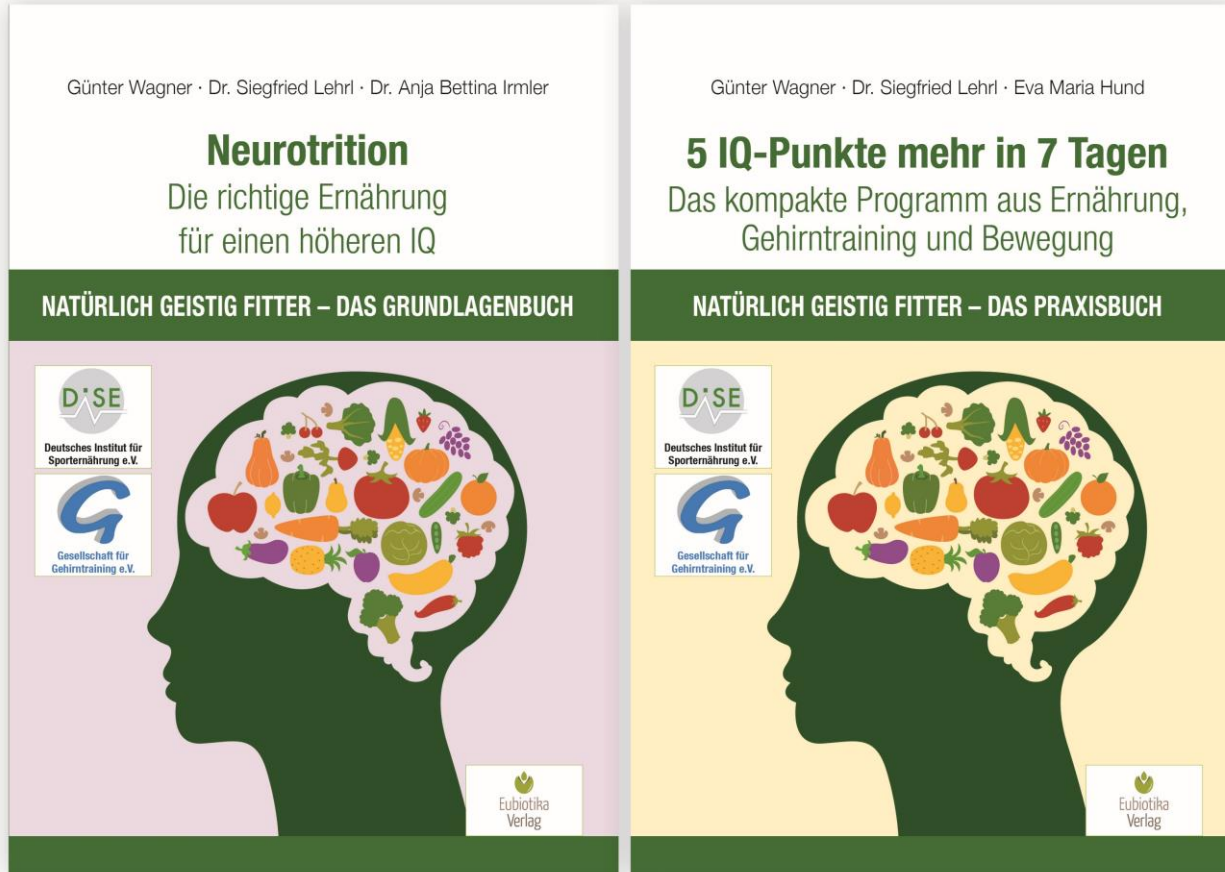


Fehlerquote
ist erhöht

Durch Mentale Aktivierung das Unfallrisiko im Sport reduzieren

- Mentales Warm Up - Innerhalb weniger Minuten wird insbesondere die Geschwindigkeit mentaler Abläufe erhöht. MAT Weckt den Geist – verbessert Aufmerksamkeit und Denkschnelligkeit.
- Regelmäßiges Training auf erhöhtem Niveau fördert die Vernetzung von Nervenzellen und damit entsteht mehr Kapazität – verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Reduziert Stress und führt zu mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen.

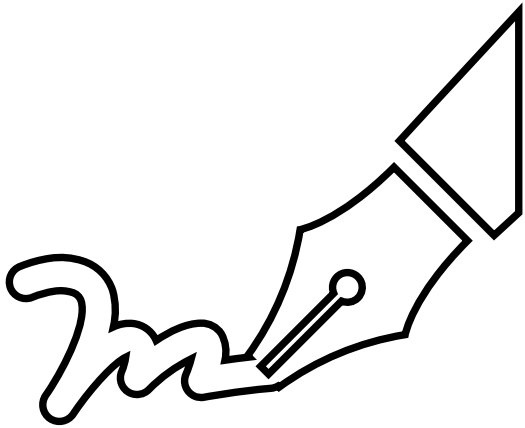




NEUROTRITION

Die Bücher

Wie kann ich Mentale Aktivierung trainieren?



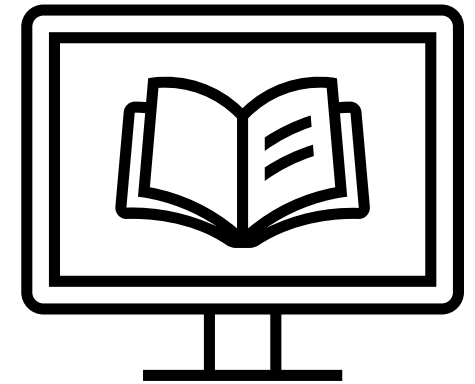
mit Papier und
Stift



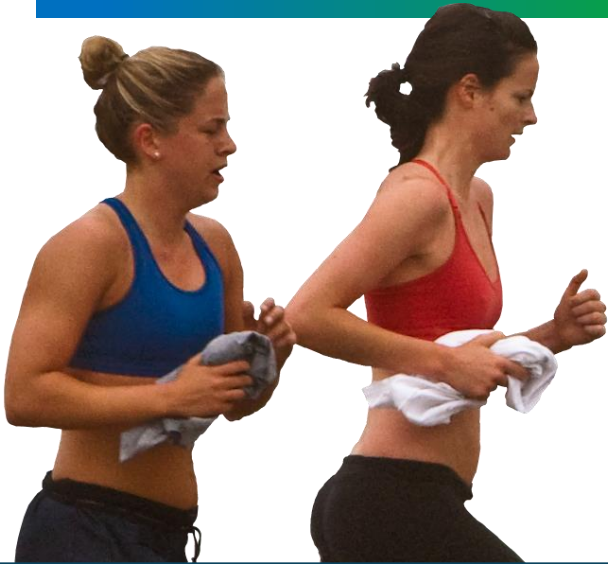
im Kopf



Denken in
Bewegung



Online-Training



Eine mentale Übung für das nächste Training oder den nächsten Spaziergang

Mentale Aktivierung in Bewegung

- ✓ den Körper bewegen
- ✓ den Geist aktivieren
- ✓ Konzentration stärken

Das Alphabet numerisch buchstabieren

Zählen Sie während des Gehens 1 A – 2 B – 3 C – 4 D – 5 E.... bis 26 Z

Mit dieser mentalen Aktivierungsübung trainieren Sie besonders die Konzentrationsfähigkeit.

Sind Sie schon Fortgeschritten und möchten ihre mentale Ausdauer verbessern, gehen Sie bei dieser Übung von hinten nach vorne vor. Beginnen Sie also mit 26 Z und gehen dann über 25 Y, 24 X....bis 1 A.

Dieses mentale Warm Up weckt den Geist, fördert die Konzentration und lockert auf



Zählen 1 – 2 – 3

Bewegen Sie sich gehend paarweise vorwärts und zählen Sie dabei immer abwechselnd 1-2-3-1-2-3-1-2-3...

Beispiel: A sagt 1, B sagt 2, A sagt 3, B sagt 1, A sagt 2...

Steigerung nach 2 Minuten: Die 1 wird durch eine Geste (z.B. klatschen) ersetzt und nicht mehr ausgesprochen.

Steigerung nach weiteren 2 Minuten: Zusätzlich wird die 2 durch eine andere Geste (z.B. Squat) ersetzt und auch nicht mehr ausgesprochen. Beispiel: A klatscht in die Hände, B macht ein Squat, A sagt 3, B klatscht in die Hände, A macht ein Squat.....

Welche Ernährungsfaktoren können nachweislich die mentale Fitness fördern und hierdurch das Unfallrisiko im Sport reduzieren?



Beispielhafte Ernährungsfaktoren, die über die Förderung der mentalen Fitness das Unfallrisiko im Sport reduzieren

Hydratationszustand

Versorgungssituation mit
Sekundären
Pflanzenstoffen

Größe der Glykogenspeicher
(Leberglykogen)

Koffein / Kreatin / Magnesiumstatus
Säure-Basen-Haushalt
(Hydrogencarbonatpuffer)



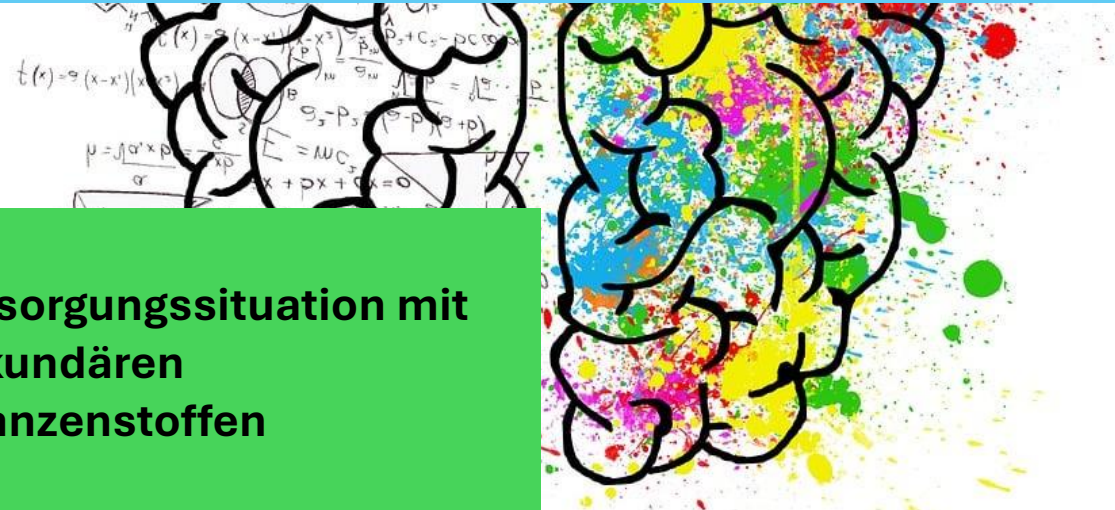
**Beispielhafte Ernährungsfaktoren,
die über die Förderung der mentalen Fitness das Unfallrisiko im Sport reduzieren**

Hydratationszustand

**Größe der Glykogenspeicher
(Leberglykogen)**

**Koffein / Kreatin / Magnesiumstatus
Säure-Basen-Haushalt
(Hydrogencarbonatpuffer)**

**Versorgungssituation mit
Sekundären
Pflanzenstoffen**





Deutsches Institut für Sporternährung e.V.



Petra Michaelis
Gehirntraining

NEUOTRITION



Trinkpausen

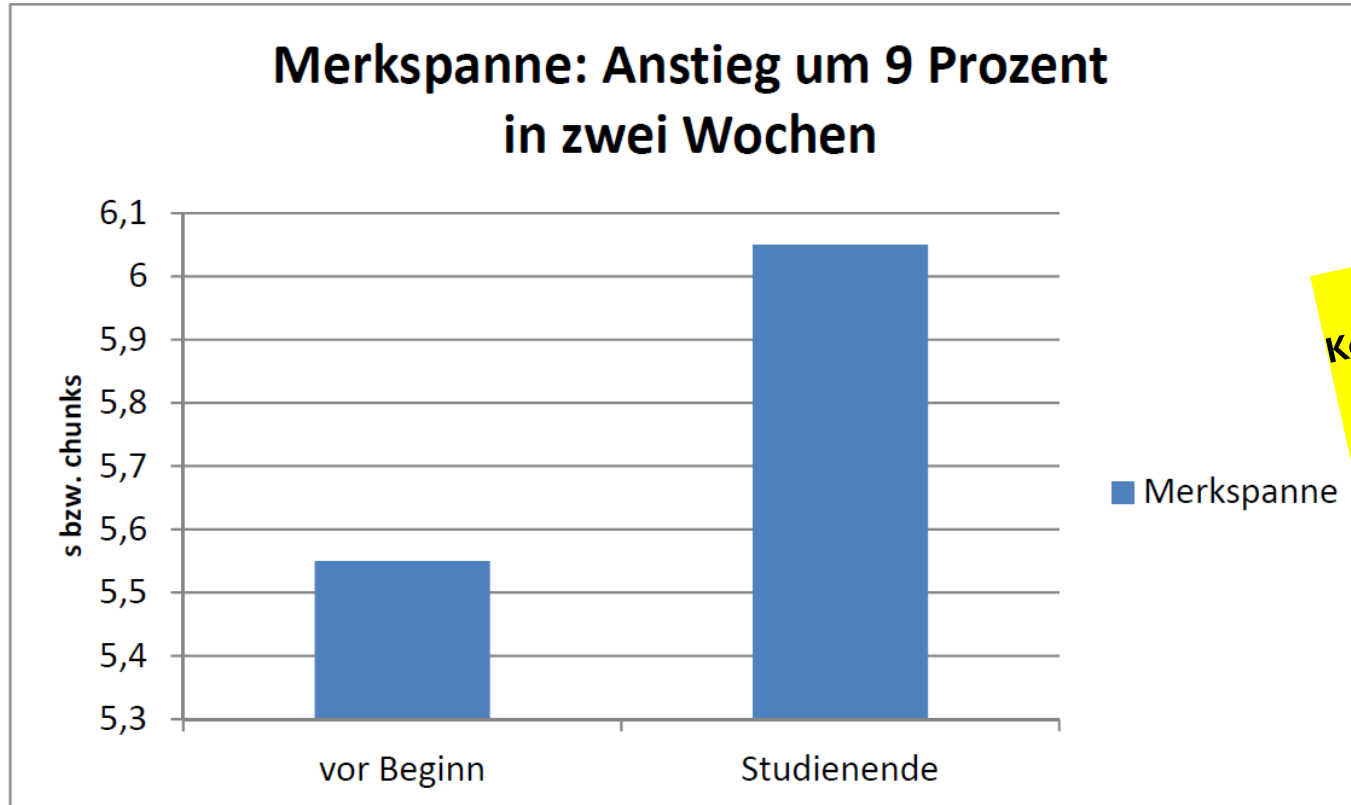
Rosbacher Trinkstudie VI

Teilnehmende

	1. Erhebung (Baseline)	2. Erhebung (nach 1 Woche Intervention)	2. Erhebung (nach 2 Wochen Intervention)
Anzahl Teilnehmer	182	176	172
Abbrüche	-	6	10
Abbruchquote	-	3,3 %	5,5 %

Mehrheitlich verfügten die Teilnehmenden (50 % Frauen, 50 % Männer) über ein überdurchschnittliches Allgemeinwissen und ein gutes Selbstvertrauen.

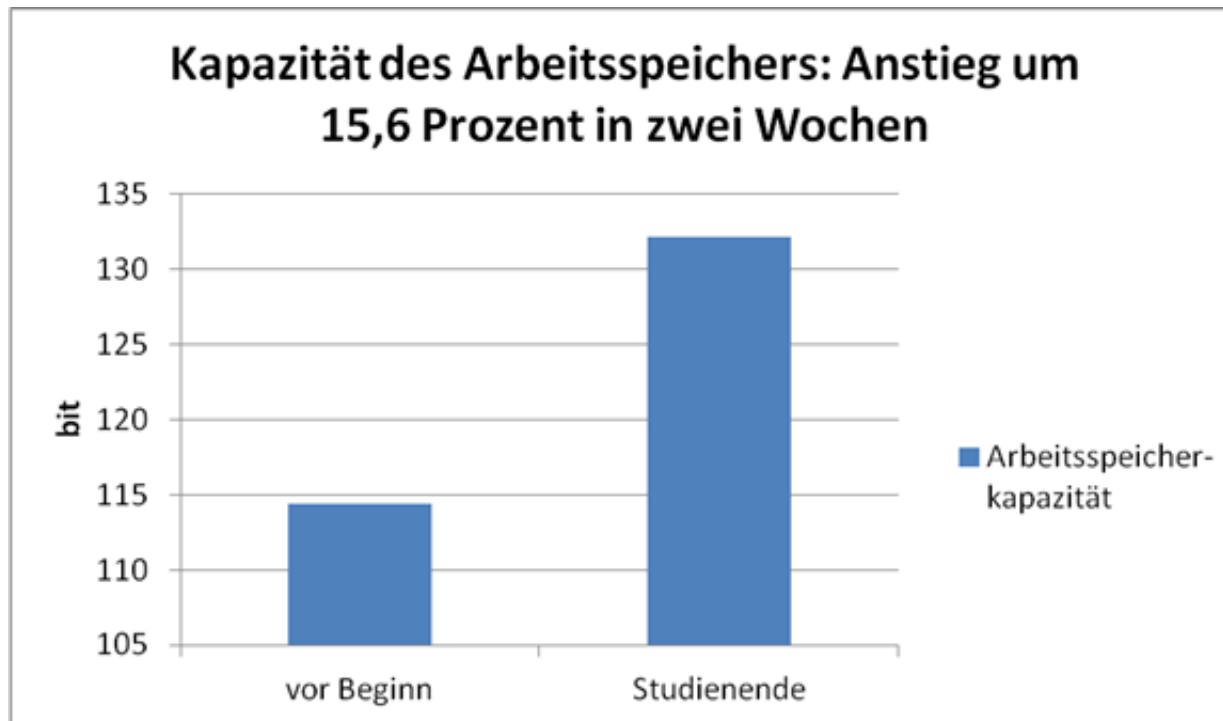
Merkspanne: Anstieg um 9 Prozent in zwei Wochen



Rosbacher Trinkstudie VI
Die Ergebnisse

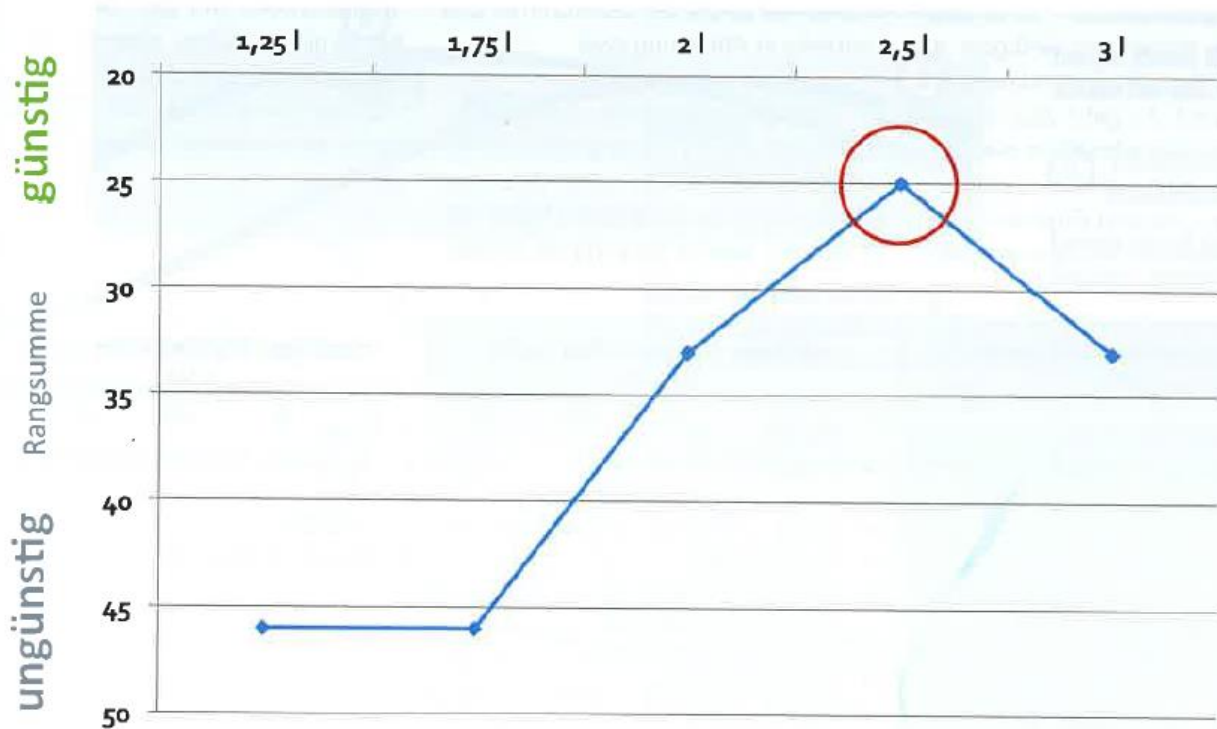
Konsum von täglich mind. 2 Litern
Mineralwasser
(
n = 172

Rosbacher Trinkstudie VI Die Ergebnisse



**Konsum von täglich mind. 2 Litern
Mineralwasser
(n = 172)**

Wo liegt das Optimum der Trinkmenge in Bezug auf psychische Größen?



Zu den psychischen Größen gehören Arbeitsspeicherkapazität, Konzentrationsfähigkeit, Selbstvertrauen, Wohlfühl, Vitalität und Aktivitätsdrang.

Rosbacher Trinkstudie VI Die Ergebnisse

**Konsum von täglich mind. 2 Litern
Mineralwasser**

n = 172

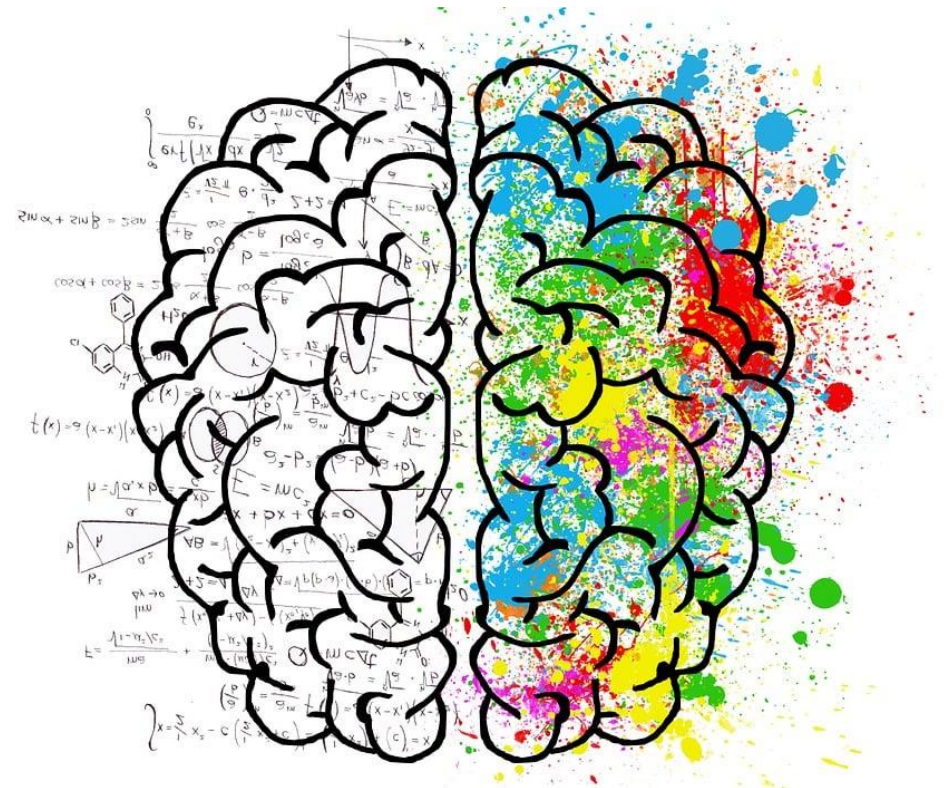
Beispielhafte Ernährungsfaktoren, die über die Förderung der mentalen Fitness das Unfallrisiko im Sport reduzieren

Hydratationszustand

Versorgungssituation mit
Sekundären Pflanzenstoffen

Größe der Glykogenspeicher (Leberglykogen)

Koffein / Kreatin / Magnesiumstatus
Säure-Basen-Haushalt (Hydrogencarbonatpuffer)



Beispielhafte Ernährungsfaktoren, die über die Förderung der mentalen Fitness das Unfallrisiko im Sport reduzieren

Versorgungssituation mit Sekundären Pflanzenstoffen

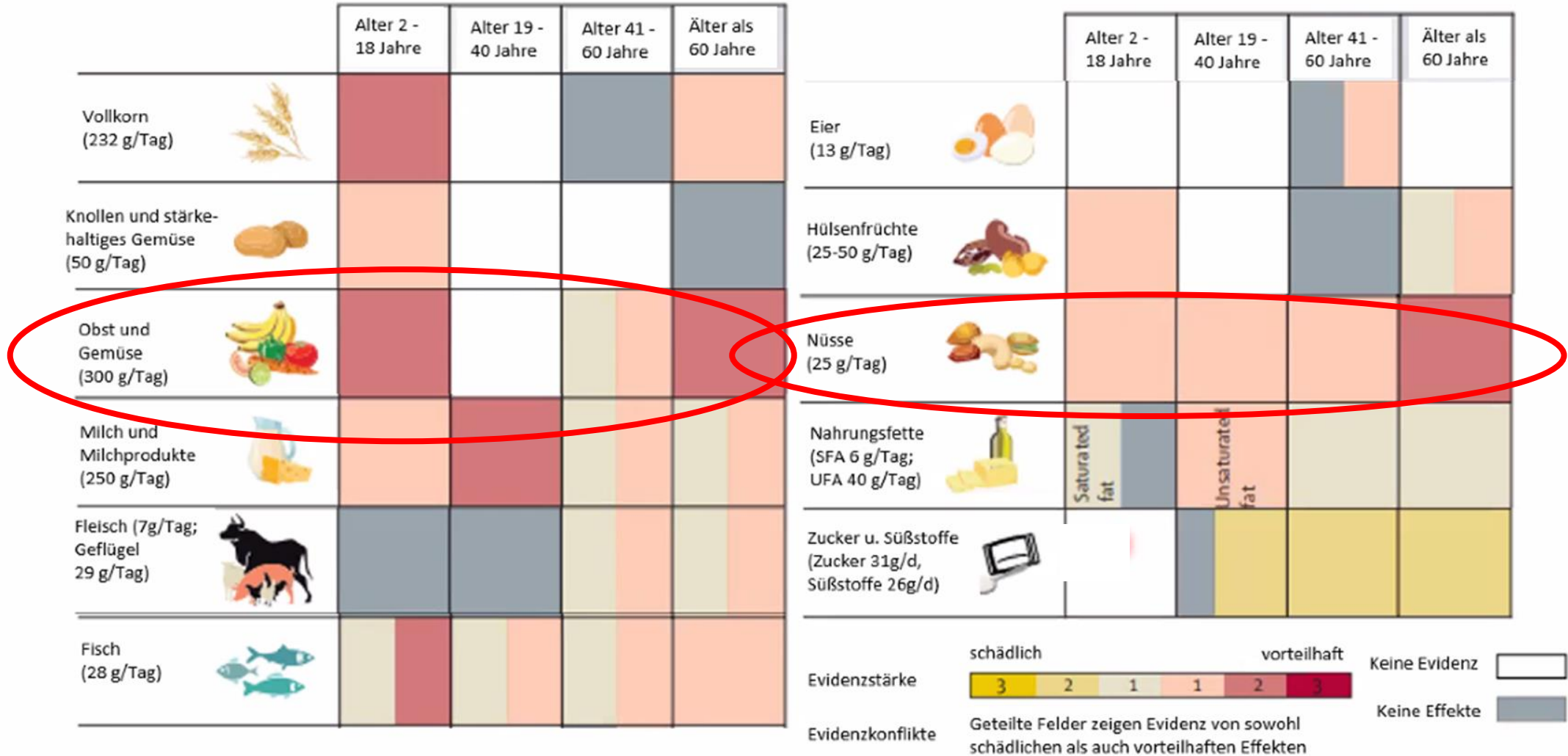
Koffein / Kreatin / Magnesiumstatus
Säure-Basen-Haushalt (Hydrogencarbonatpuffer)

Größe der Glykogenspeicher (Leberglykogen)

Hydratationszustand



NEUOTRITION



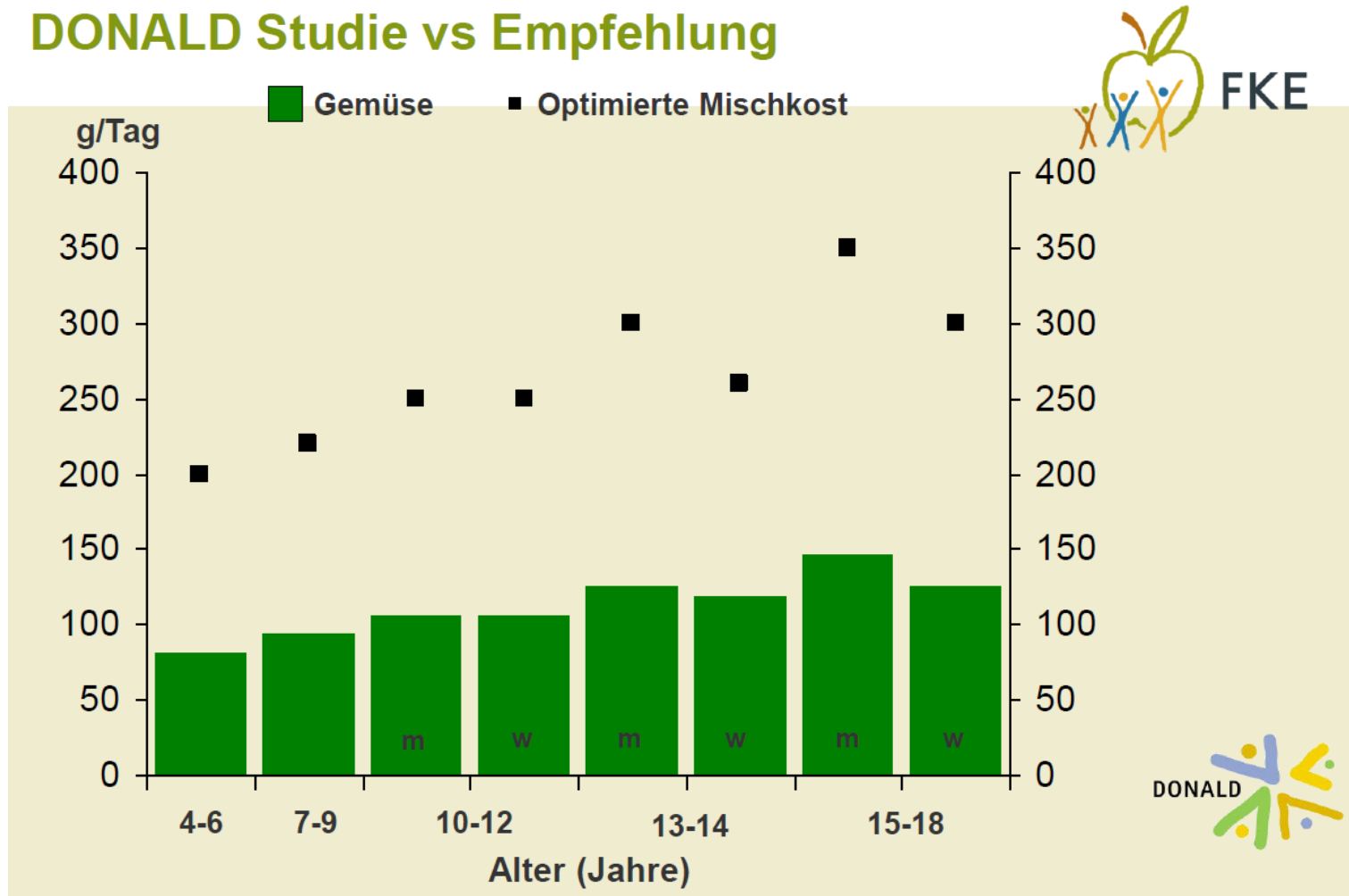


4 von 5 Deutschen essen zu wenig Gemüse!



Die langfristigen Folgen sind körperliche Schwäche, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Verdauungsstörungen, ein anfälliges Immunsystem sowie ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Verzehr von Gemüse: DONALD Studie vs Empfehlung

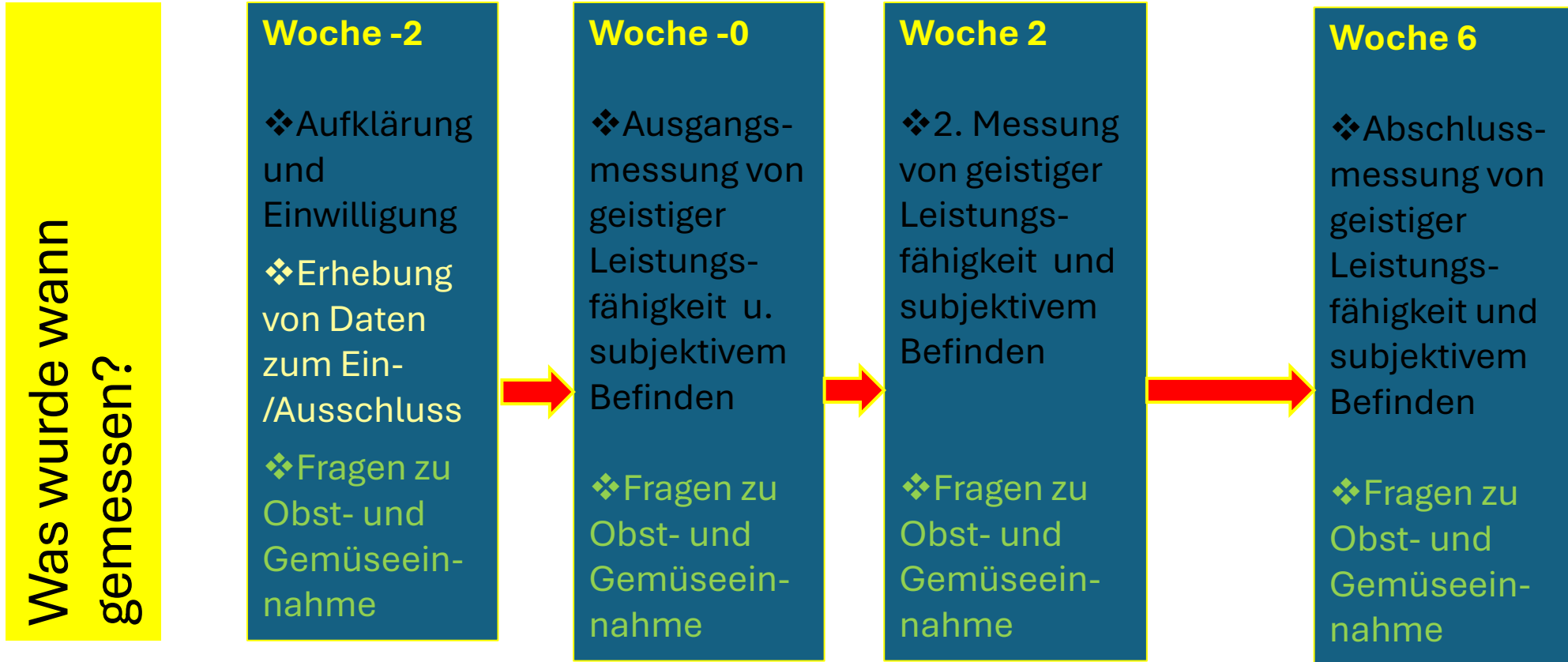




Geringeres Verletzungsrisiko durch eine Erhöhung des Gemüse- und Obstkonsums?

Geringeres Verletzungsrisiko durch eine erhöhte Aufnahme von Sekundären Pflanzeninhaltsstoffen?

Zeitlicher Ablauf von Informierung und Datenerhebung

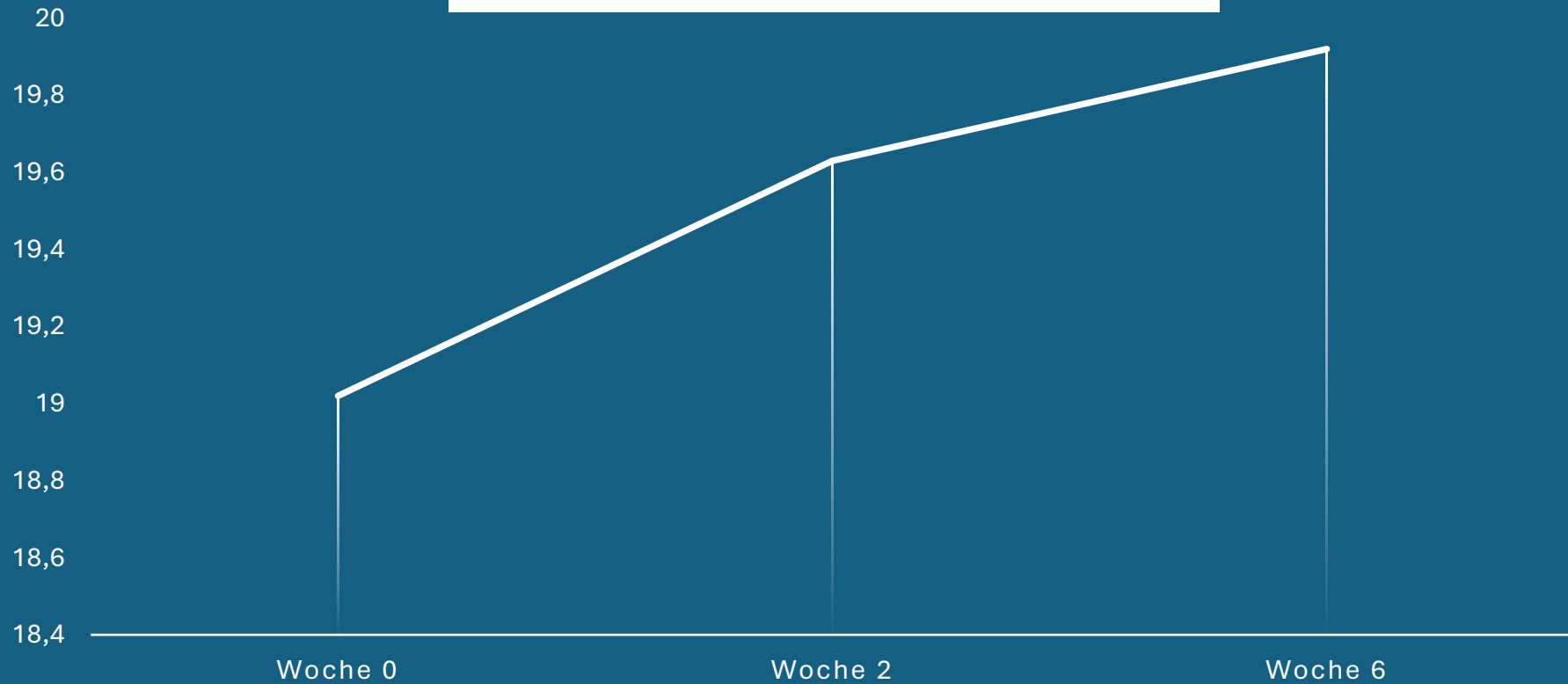


Erhöhte Aufnahme von Sekundären Pflanzenstoffen durch
20 ml Dr. Wolz Vitalkomplex
(entspricht der SPS-Menge von 500-600 g Gemüse und Obst)

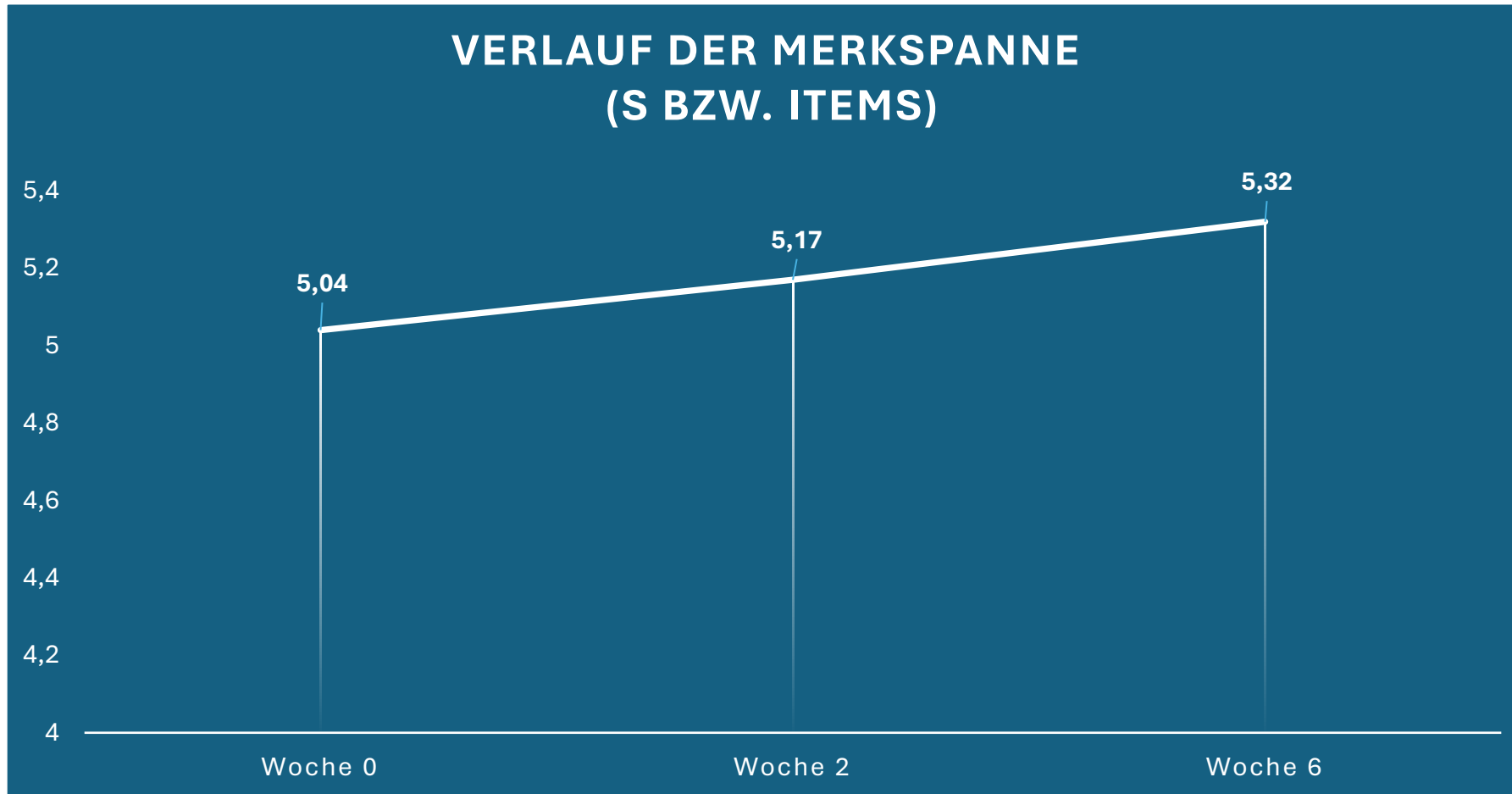
Die Ergebnisse

VERLAUF DER IVG (BIT/S)

Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit

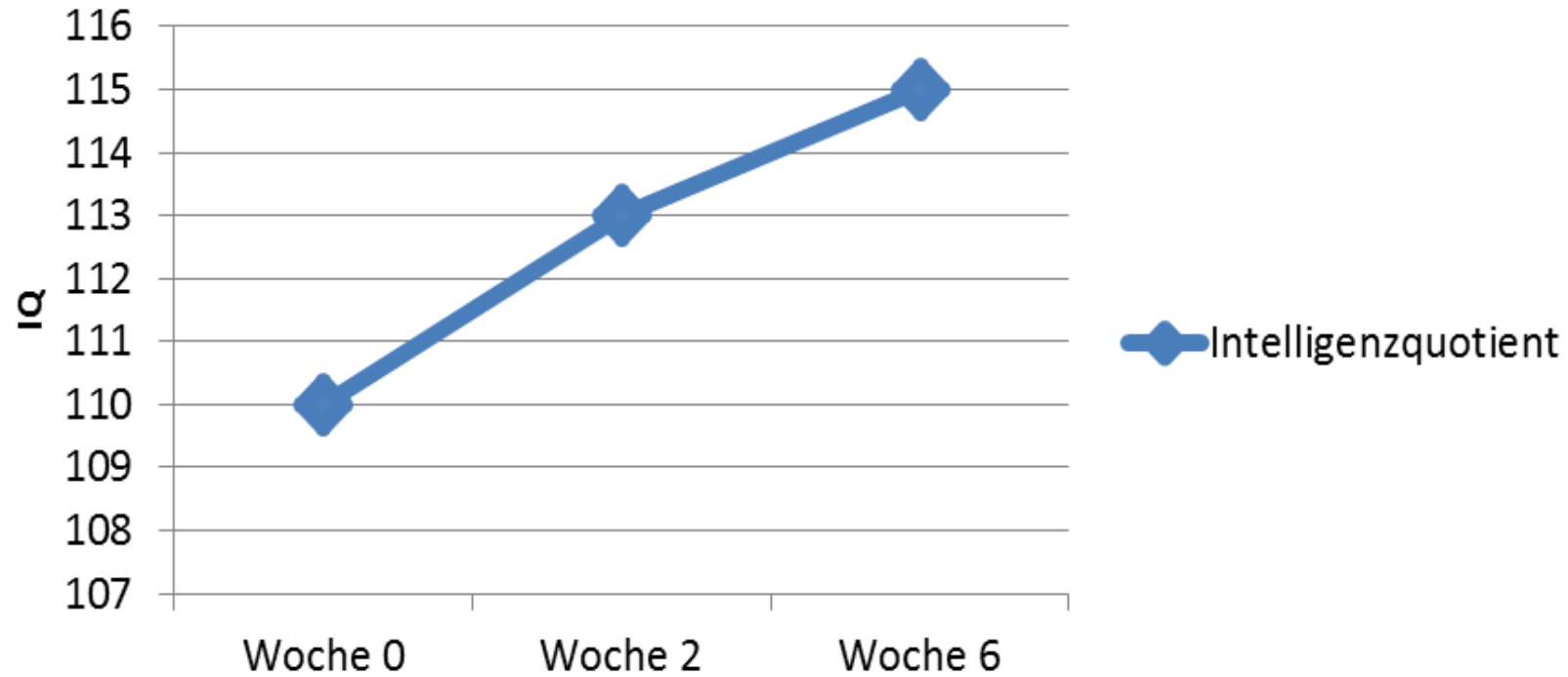


Die Ergebnisse



Die Ergebnisse

Verlauf des IQ bei Einnahme von "Vitalkomplex Dr. Wolz"





**Geistig fitter
durch Obst
und Gemüse**

Ergebnisse einer Pilotstudie
zur Wirkung von Obst
und Gemüse in Form des
naturnahen Vitalstoffkonzentrats
„Vitalkomplex Dr. Wolz“ auf
die geistige Leistung

Dr. Wolz
— Seit 1969 —
Dr. Wolz Zell GmbH

DiSE
Deutsches Institut für Sporternährung e.V.

Das Studienbändchen mit
den Ergebnissen dieser
6wöchigen Verlaufsstudie
kann auf den Internetseiten
des Deutschen Institutes für
Sporternährung (DiSE) e.V.
heruntergeladen werden
www.dise.online



NEUROTRITION

Das Seminar

18 UE à 45 Minuten aufgeteilt auf 8 Seminar-Abende à 120 Minuten = 18 Ausbildungspunkte

Anmeldung beim



Deutsches Institut für Sporternährung e.V.



Petra Michaelis
Gehirntraining

NEUROTRITION



Verband für Ernährung und Diätetik e.V.

