



## Die Sportlerflüsterin

Kirsten Dickau schaut Spitzensportlern verschiedener Disziplinen auf die Teller. Mit individuellen Ernährungstipps hilft sie ihnen aus dem Leistungstief.

„Es ist alles eine Sache des Timings.“ Diese Grundregel hat für Kirsten Dickau gleich mehrfache Bedeutung. Wenn die Ernährungswissenschaftlerin unter die Lupe nimmt, was die ihr anvertrauten Boxer, Fuß- und Basketballer bzw. Schwimmer oder Läuferinnen im Laufe einer Woche zu sich nehmen, zählt sie nicht nur Kalorien und Nährstoffe. Sie will auch genau wissen, wann das Käsebrot, die Portion Pommes oder der Salatteller vertilgt wurden. Am Morgen, Mittag oder Abend, in der Trainings- oder Ruhephase? Und kommt am späten Abend der Heißhunger auf Süßes? Dieses Interesse am Detail hat

### Kirsten Dickau

Die 45-jährige Diplom-Oecotrophologin arbeitet seit 1996 als selbstständige Ernährungsberaterin und betreut vor allem Leistungssportler, unter anderem an den Olympiastützpunkten Hessen und Rhein-Neckar sowie am Sportmedizinischen Institut Frankfurt. Daneben publiziert sie ernährungswissenschaftliche Beiträge in den Zeitschriften des Landessportbundes Hessen und der DGE.

Gründe. Die hochgewachsene, sportliche Beraterin ist in ihrem Element, wenn sie über Ernährung von Leistungssportlern spricht. An einer Hand zählt sie auf: Eiweißspeicher, Körperfettgehalt, Nährstoffmix, Blutzuckerspiegel und Kohlehydratreserven. Die wissenschaftliche Grundlage ihrer Arbeit lässt sie gegenüber den jungen Sportlern allerdings im Hintergrund. Da stellt sie lieber einfache Fragen: „Was isst du und was kommt aufs Brot?“ Hat sich ihr Gegenüber eine Currywurst gegönnt, muss er keinen erhobenen Zeigefinger fürchten. Nein, als Gesundheitsapostel möchte Kirsten Dickau gegenüber den jungen Sportlern nicht auftreten. Ihr Motto lautet: „Ernährungsberatung mit Spaß, Herz und Genuss“.

Bei allem Spaß erwartet sie dennoch handfeste Ergebnisse von ihren umgesetzten guten Ratschlägen. „Die richtige Ernährung kann die persönliche Leistung um 15 bis 20 Prozent verbessern“, ist sie überzeugt. Mit dieser Maßgabe arbeitet Kirsten Dickau nicht nur für die Olympiastütz-

„Banane, Müsliriegel und Studentenfutter bitte immer griffbereit haben.“

punkte Hessen und Rhein-Neckar, sondern auch für den Bundesligisten TSG Hoffenheim und in der Vergangenheit unter anderem die Basketballprofis Deutsche Bank Skyliners sowie die Fußball-Frauen vom 1. FFC Frankfurt. Allmählich hat sich bei den Verantwortlichen herumgesprochen, dass Leistungstiefs auch mit Fehlern bei der Ernährung zu tun haben können. „Wenn die Trainer dahinterstehen, nehmen die Sportler unser Beratungs-

### Fragebogen

- Lieblingsessen? Gegrillter Fisch, frische Kräuter, Ratatouille, Risotto oder Lasagne al forno
- Rezept gegen Stress? Yoga oder spazieren gehen im Wald
- Lieblingsrestaurant? Borussia 1896, Gaststätte der Frankfurter Rudergesellschaft
- Bester TV-Koch? Jamie Oliver
- Letzter Urlaub? Toronto, Kanada, meine zweite Heimat
- Ziel im Job für 2011? Zufriedene und erfolgreiche Sportler und andere Kunden

angebot an“, weiß sie aus Erfahrung. Niemand wird zu seinem Ernährungsglück gezwungen. Oft reichen kleine Veränderungen vom Gewohnten. Da wird etwa zum falschen Zeitpunkt nicht das Richtige gegessen oder einfach nur zu wenig getrunken. Fehler, die sich leicht ausräumen lassen. „Manchmal fehlt bloß die Sicherheit, welche Auswahl beim Essen günstiger oder eher schwer verdaulich ist“, hat Kirsten Dickau beobachtet. Eines fehlt allerdings fast allen ihren Schützlingen: Zeit. Mit gut gemeinten Empfehlungen für frisch zubereitetes Essen ist da nicht immer geholfen. Das kann sie gut nachempfinden, war sie vor ihrer Karriere als Ernährungsberaterin in der Basketball-Regionalliga doch früher selbst als Leistungssportlerin unterwegs. Eine pragmatische Empfehlung kann deshalb auch lauten: „Bananen, Müsliriegel und Studentenfutter bitte immer griffbereit.“

Ihre Rat suchende Gegenüber sind nicht nur die Sportler mit höchst unterschiedlichen Bedürfnissen: Die einen wollen Muskelmasse aufbauen, andere eine niedrigere Gewichtsklasse erreichen und alle wollen in ihren Disziplinen besser werden. Beim Fußball-Bundesligisten Hoffenheim spricht sie auch mit dem Mannschaftskoch und im Olympiastützpunkt Heidelberg sorgte sie dafür, dass die Küche auf sportlergerechte Ernährung umgestellt wurde. Timing spielt für die Mutter einer 14-jährigen Tochter auch in der Balance von Arbeits- und Privatleben eine Rolle. Das bedeutet Arbeit am Wochenende, die mit freien Stunden in der Woche kompensiert werden. Die eine oder andere davon widmet sie einer weiteren kreativen Beschäftigung: der mit dem Pinsel auf der Leinwand. *si*