

„Du bist, was du isst.“

Die Schwimmerinnen der DMS Mannschaft (Sandra Geiger, Nicole Heidemann, Alexandra Friese, Nina Keuter, Janina und Rebecca Bange, Wiebke Schepers und Sophie Buß) trafen sich zusammen mit jeweils einem Elternteil im Drei Life Fitnesscenter in Meppen. Dort erwartete sie bereits Hermann Lammers. Hermann Lammers ist sowohl Fitnesstrainer, Personal Trainer ... und kennt sich im Bereich Ernährung sehr gut aus. Die Schwimmer hatten im Vorfeld 5 Tage lang aufgeschrieben, was sie vor und während eines Wettkampfes essen. Diese Notizen hatte Hermann Lammers ausgewertet und gab daraufhin einige Empfehlungen, was verändert werden könnte. Hermann Lammers verstand es, durch viele Beispiele dieses komplexe Thema den Schwimmern näher zu bringen und ihnen wertvolle Tipps zu geben. Ein Zitat: „Du bist, was du isst“. Dies bezog sich darauf, dass zum Beispiel die Muskeln ohne eine gute Versorgung (Eiweiß) nicht arbeiten können oder aber, dass man ohne ausreichende Kohlenhydratspeicher keine Ausdauerleistung erbringen kann. Als Unterstützung für Eltern und Schwimmer stellte er die Webseite www.ernaehrung.de vor, auf der alles nachgelesen werden kann. Des weiteren schenkte er den Schwimmern ein Online-Ernährungstagebuch, in dem jeder seine Daten eintragen und individuell auswerten kann. Alle waren mit diesem zweistündigen interessanten Vortrag sehr gut zufrieden und setzten den ein oder anderen Tipp bereits beim folgenden Wettkampf um. Vielleicht ist es ja möglich, dieses Thema noch intensiver zu bearbeiten. Leistung ist nicht nur von Training abhängig, sondern ist im Zusammenhang mit Ernährung und Erholung zu sehen. Bedanken möchten wir uns bei Hermann Lammers, dass er sich für uns Zeit genommen hat.