

BADMINTON SPORT

VORSCHAU

DEM 2025 UND 2026

BADMINTON NATIONAL

1./2. BUNDESLIGA

TRAINING

STREET RACKET

NACHHALTIGKEIT

GEWINNERPROJEKTE GEKÜRT

BADMINTON INTERNATIONAL

BEEINDRUCKENDE AUFTRITTE





U. a. Yvonne Li (im Bild bei den YONEX German Open 2024) profitiert von der Zusammenarbeit.

Foto: Claudia Peck

Zusammenarbeit der Medizinischen Laboratorien Düsseldorf (MLD)
mit dem Olympiastützpunkt (OSP) Rhein-Ruhr und Kölner Ernährungswissenschaftlern

Düsseldorfer Labor bereitet Athletinnen und Athleten auf Olympia 2024 vor

Von Mareike Dietzfelbinger

Die Medizinischen Laboratorien Düsseldorf (MLD) bieten den Athletinnen und Athleten, die von Rhein und Ruhr im Juli 2024 nach Paris fahren, zur Vorbereitung auf Olympia einen besonderen Service an: eine präzise Blut-Analyse für optimale Ernährung. Dazu führt MLD zu den Olympiastützpunkten der Kanuten, Schwimmer und Badmintonspieler, um sie im Rahmen ihres Trainings zu testen. Eine Medizinische Fachangestellte nimmt den Athletinnen und Athleten für eine Analyse im medizinischen Fachlabor am Spielfeld- oder Beckenrand Blut ab. Als sichere Grundlage für eine individuelle Ernährungsberatung werden neben einem kleinen Blutbild vor allem Eisen-, Vitamin D- und B12-Werte der Sportlerinnen und Sportler bestimmt. Das Paket haben die drei Kooperationspartner – MLD, Olympiastützpunkt NRW/Rhein-Ruhr im Landesportbund NRW (OSP) und das Institut für Biochemie

(Abteilung Sporternährung) der Deutschen Sporthochschule Köln – für Paris 2024 geschnürt. Sie unterstützen so die Leistungssportlerinnen und -sportler optimal. Denn kennt man diese Blutwerte, so weiß man, ob man die Ernährung anpassen oder Nahrungsergänzungsmittel zuführen sollte. Ein Service, der zu dem eng getakteten Leben mit Training, Schule, Studium oder Job passt.

Labormedizinerin Tanja Hadamik, die bei den Medizinischen Laboratorien mit ihrem Team das Projekt betreut, über die Zusammenarbeit: „Lokale Sportler zu unterstützen, war unser Wunsch. Daher haben wir gleich zugesagt, als der OSP mit der Idee auf uns zugekommen ist. Uns war klar, dass es am einfachsten ist, wenn wir zu den Athleten fahren. Eine Blutabnahme vor Ort ist schnell und unkompliziert möglich.“ Und ergänzt: „Wir freuen uns sehr, dass wir mit

unseren Analysen die Ernährungsberatung der Topathleten verbessern können. Und so auch ein wenig zum olympischen Erfolg beitragen können? Das Angebot ist freiwillig und wird von den Teams gerne angenommen.

Die Laboregebnisse gehen an Dr. Hans Braun und sein Sporternährungs-Team im Institut für Biochemie der Deutschen Sporthochschule (DSHS) Köln. Dort werden die Ergebnisse gemäß aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen interpretiert und in die individuelle Ernährungsberatung integriert. Die optimale Ernährung im Sport ist von vielfältigen Faktoren abhängig und berücksichtigt individuelle Gegebenheiten wie Verträglichkeit von Lebensmitteln, aber auch Trainings- und Wettkampfphasen, erklärt Dr. Hans Braun.

„Insbesondere Eisen und Vitamin D sind kritische Nährstoffe in der Versorgung von Leistungssportlern. Defizite können sich in der Leistungsfähigkeit und Gesunderhaltung bemerkbar machen. Daher ist es sehr hilfreich, diese zu erheben. Ernährungsdaten der Athletinnen und Athleten durch anerkannte Blutparameter ergänzt werden.“

Der OSP bietet den Kaderathletinnen und -athleten von Rhein und Ruhr eine Vielzahl von Serviceleistungen, um ihnen im Alltag den Rücken freizuhalten. Angebote, die es den Hochleistungssportlerinnen und -sportlern ermöglichen, ihre sportlichen Leistungen weiter zu optimieren. Ernährung ist dabei ein elementarer Baustein. Der OSP hat mit dem Ernährungsberater und Sportwissenschaftler Dr. Hans Braun einen wissenschaftlichen Partner an seiner Seite. Und um die Ernährungsberatung noch sicherer

„**WIR SIND STEIF DABEI, DIE BEDINGUNGEN FÜR UNSERE SPORTLENNEN UND SPORTLER ZU OPTIMIEREN.“**
MATTHIAS HÜTTEN

Der OSP NRW/Rhein-Ruhr

Der OSP NRW/Rhein-Ruhr ist einer von drei OSP-Standorten in Nordrhein-Westfalen und bildet mit dem OSP Westfalen und dem OSP Rheinland den OSP NRW. Dieser befindet sich seit 2019 in der Trägerschaft des Landessportbund NRW mit Sitz in Duisburg. Das Gebiet des OSP Rhein-Ruhr erstreckt sich von Essen (Verwaltung) über Mülheim an der Ruhr, Duisburg, Düsseldorf, Wuppertal bis hin nach Oberhausen. Hier werden täglich mehr als 340 Athletinnen und Athleten aus über 30 unterschiedlichen Sportarten und Disziplinen im olympischen, paralympischen und deaflympischen Bereich betreut. Hierbei können die Bundeskaderathletinnen und -athleten (Mitglieder der jeweiligen Nationalmannschaften) im Spitzensport als auch Nachwuchsbereich kostenlos die unterschiedlichen Service- und Beratungsleistungen des OSP NRW/Rhein-Ruhr in Anspruch nehmen (vgl. <https://www.osp-rheinruhr.nrw>).

Das Deutsche Badminton-Zentrum (DBZ) in Mülheim an der Ruhr

- 13 Trainerinnen und Trainer, die am Stützpunkt Athletinnen und Athleten entwickeln.
- Ca. 100 Spielerinnen und Spieler trainieren am DBZ.
- Trainingsgruppen von einer Grundschul-Kooperation bis zu Olympiateilnehmerinnen und -teilnehmern.
- Eigenes Badminton-Internet, welches in der Hauptverantwortung aktuell durch den Landesverband NRW betrieben wird.
- Sporthalle Südrstraße, die von der Stadt Mülheim an der Ruhr für die Ausbildung von Badminton-Kaderathletinnen und -athleten zur Verfügung gestellt wird.

und zielgenauer anbieten zu können, ist die Kooperation mit dem Düsseldorfer Labor optimal. Mit dem Düsseldorfer Labor hat der OSP seinen idealen Partner gefunden.

Volker Lauer, Leiter Olympiastützpunkt NRW/Rhein-Ruhr, ist zufrieden: „Mit diesem OSP-Paket der Mutanalysen, wissenschaftlich fundierten Ernährungsberatung für unsere Topathleten sind wir bundesweit weit vorne. Das Angebot passt zu unserem Anspruch: Für unsere betreuten Athletinnen und Athleten achten wir auch bei der Wahl von Netzwerkpartnern darauf, die Besten der Besten für die Besten zu finden. Mit dieser Kooperation ist uns dies sehr gut gelungen.“

„Wir sind steif dabei, die Bedingungen für unsere Sportlerinnen und Sportler zu optimieren. Dabei geht es uns einerseits darum, Leistungen zu steigern, andererseits Athletinnen und Athleten für einen langfristigen Karriereweg vorzubereiten. Für beide Ziele hilft uns die individuelle Überprüfung des Ernährungsstatus“, sagt Matthias Hüttgen, der Leiter des Badminton-Bundessstützpunktes Mülheim an der Ruhr im Deutschen Badminton-Zentrum (DBZ).

Die techmalige Deutsche Meisterin im Dameneinzel, Yvonne Li (SV Fun-Ball Dortmund), meint: „Durch das Projekt mit dem OSP Rhein-Ruhr zur Ermittlung des Versorgungstatus wurde es mir ermöglicht, meine Blutwerte untersuchen zu lassen. Dabei kam heraus, dass ich gewisse Defizite hatte, bei denen ich dann entsprechend gegensteuern konnte. Man würde auch mehr aufklärt über Ernährung und wie man diese verbessern kann.“

Informationen über die Medizinischen Laboratorien Düsseldorf findet sich im Internet unter <https://www.labor-duesseldorf.de>. Informationen über die Abteilung Sporternährung am Institut für Biochemie der Deutschen Sporthochschule Köln sind im Internet unter <https://www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung> erhältlich.