



VORSTAND: PRIM. UNIV.-PROF. DR.DR. JOSEF NIEBAUER, MBA

## **Bessere Leistung durch niedrigeres Körpergewicht? Chancen, Grenzen, Gefahren**

Dr. Klara Kvita

Eine mäßige Gewichtsreduktion kann in verschiedenen Sportarten die Leistung verbessern bzw. die Gewinnchancen erhöhen.

### **Gewichtsabnahme:**

- Kurzfristig = Gewichtmachen, weight cut, rapid weight loss → durch extreme Flüssigkeitsrestriktion, 1 bis max. 2 Wochen vor dem Wettbewerb
- Längerfristig = chronisches Energiedefizit

### **Gesundheitliche Gefahren:**

- Störungen im Wasser- und Elektrolythaushalt → Plasmavolumen ↓, Blutvolumen ↓, Schlagvolumen ↓ → Ruhe- und Belastungsherzfrequenz ↑, Durchblutung der wichtigen Organe ↓, Thrombosegefahr ↑, Thermoregulationsstörung → Hitzeschaden, Hitzetod
- Negative Effekte auf psychische Funktionen – Kurzzeitgedächtnis ↓, Konzentration ↓, Urteilsvermögen ↓, Aggressivität ↑, Ermüdung ↑
- Hormonelle Regulationsstörungen → Wachstum- und Entwicklungsstörungen, Female Athlete's Triad = Sekundäre Amenorrhöe + verminderte Knochendichte + Essstörung  
→ Verletzungsgefahr, Leistungsminderung, bleibende gesundheitliche Schäden

### **Keine Gewichtsreduktion bei:**

- Kinder und Jugendlichen
- Körperfettwerte unter 5% bei Männer bzw. unter 12% bei Frauen
- Wettkampfbeginn früher als 3 Stunden nach der Abwaage

### **Prävention:**

- Gründliche Aufklärung über Risiken und leistungsphysiologische Konsequenzen einer Gewichtsmanipulation
- Realistische Zielsetzung bei der Gewichtsreduktion anhand von Körpergewichts- und Körperfettmessungen
- Gewichtsveränderungen bis 5% des Körpergewichts akzeptabel
- Strukturelle Maßnahmen der Fachverbände

Franchini et al., J. Int Society of Sports Nutrit; 2012; 9:52

Braumann K.-M., Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin; Jg. 53; Nr. 9

B. Friedman-Bette B., J Klin Endokrinol Stoffw 2012; 5(4)

Korsten-Reck U, Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin; Jg. 67; 3/2016

J. Ferreira da Silva Santos, J Exercise Rehabilitation; 2016; 12(3)

Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin | Institut für Sportmedizin des Landes Salzburg

A-5020 Salzburg | Lindhofstraße 20 | Telefon +43 (0)57255- 23200 | sportmedizin@salk.at

UID-Nr. ATU57476234 | DVR 0512915 | Landesgericht Salzburg | FN 240832s | www.salk.at/sportmedizin