

**Probiotische Nahrungsergänzungsmittel im Spitzentennis**

# Stressbedingte Infekte deutlich reduziert

**Leistungssportler aus dem Hessischen Tennis-Verband nahmen vom November 2007 bis August 2008 im Offenbacher Landesleistungszentrum an einer Untersuchung zum Thema „Stressbedingte Infektanfälligkeiten der oberen Atemwege“ teil**

In einer Studie eines australischen Teams um den Psychologen Dr. Simon Knowles konnte der Zusammenhang zwischen psychischem und physischem Stress und der Verminderung eines im menschlichen Darm lebenden Bakteriums, dem sogenannten Enterococccen spezies, nachgewiesen werden. Diese Bakterienart zählt zu den Keimen, die man der „Normalfloora“ zuordnet. Sie haben unter anderem die Aufgabe, pathogene, also krank machende Keime zu verdrängen und somit den Menschen gesund zu erhalten. Nimmt dieser Keim in seiner Zahl ab, drohen dem Träger Infekte. Die Studie konnte anhand einer Darmkeimbestimmung die Stressbelastung von Betroffenen messen.

Die physische und psychische Belastung von Hochleistungssportlern, wie es die teilnehmenden Tennisspielerinnen und -spieler sind, ist enorm hoch. Durch die große Anzahl an Trainingstagen und Turnieren, bei Kaderspielern etwa 24, bei den Profis etwa 32 pro Jahr, gegebenenfalls hinzukommende Zeitverschiebungen durch weite Flüge zu den Turnierorten und nicht zuletzt der Erwartungsdruck der Öffentlichkeit und der Spieler selbst summieren sich zu einem erheblichen Druck. Dieser Druck führt dann sehr oft zu einer erhöhten Infektanfälligkeit, insbesondere der oberen Atemwege.

Der australische Psychologe Knowles wollte in seiner Studie ein labortechnisches Korrelat finden, in diesem Fall einen Darmkeim, mit dem man beweisen konnte, dass die psychische und physische Stressbelastung tatsächlich zu einer veränderten Darmflora mit nachgeschalteter Infektanfälligkeit führen kann. Diese Erkenntnis war die Grundlage der Untersuchung in Offenbach, die von Petra Winzenhöller, medizinische Fed-

Cup-Betreuerin und Heilpraktikerin, sowie dem Mainzer Heilpraktiker Daniel Petrak durchgeführt wurde. Zu Beginn wurden von den teilnehmenden Tennisspielern Blut- und Stuhlproben genommen, um die australischen Erkenntnisse zu überprüfen und festzustellen, ob Immundefizite vorlagen. Beides konnte nahezu lückenlos bestätigt werden. Die Spielerinnen und Spieler hatten teils erhebliche Verminderungen der Enterococccen-Stämme im Darm und überdurchschnittlich häufige Infekte der oberen Atemwege.

Im Anschluss an die Untersuchungen erhielten die Teilnehmer über einen Zeitraum von dreieinhalb Monaten Enterococccen-haltige Probiotika (ProBiotik® Sport), die selbstverständlich auf Dopingrelevanz am Zentrum für Dopingforschung der Deutschen Sporthochschule in Köln untersucht wurden. Das Ergebnis konnte sich sehen lassen: erkrankten die Sportlerinnen und Sportler vor der Anwendungsbeobachtung noch an durchschnittlich 3,1 Infekten pro Jahr, so konnte nach dem untersuchten Zeitraum die Infektanfälligkeit auf durchschnittlich 1,4 Infekte pro Jahr gesenkt werden.

An der Untersuchung nahmen sechzehn Probanden des Kaderteams im Hessischen Tennis-Verband, der Jugendweltranglistenerte von 2004, Sebastian Rieschick, und der Wimbledon-Halbfinalist und Olympiateilnehmer 2008, Rainer Schüttler, teil. Für besonders Interessierte besteht die Möglichkeit, eine umfassende und detaillierte Version des Untersuchungsergebnisses zu erhalten.

**Petra Winzenhöller, Heilpraktikerin**

[www.kraft-der-natur.eu](http://www.kraft-der-natur.eu)

**Daniel Petrak, Heilpraktiker**

[www.petrak-abele.de](http://www.petrak-abele.de)



22. Jahrgang – Nummer 192 – März 2009

**Herausgeber:** Hessischer Tennis-Verband – Öffentlichkeitsarbeit

**Verantwortlich:** Michael Otto, HTV-Vizepräsident Öffentlichkeitsarbeit

**Redaktion:** Carsten Müller, Astrid Henze, Heike Heggen

**Gestaltung:** Astrid Henze

**Senioren-Tennis:** Dr. Anne-Theresa Lange

**Fotos:** Erhard Dallmann, Helmut Dietz, Dunlop, Guido Fratzke, Nicole Göhrlich, Ralph Görlich, HNA, Erika Hoppmann, Alex Jelinek, Michael Klöck, Wilfried Müller, Norbert Pullem, Michael Otto, Michael Reitz, Alexander Schramm, Gerhard Strohmann, Hikmet Temizer, Christine von Klimesch, U. Werner, Wilson und weitere Fotografen aus Vereinen, Kreisen, Bezirken und Verband

**Titelfoto:** Hikmet Temizer

**Redaktion und Anzeigen:** TOPSPIN – Tennis in Hessen Am Bornrain 4, 63589 Großenhausen, Tel. 06051/789438, Fax 06051/789439, E-Mail: [topspin@htv-tennis.de](mailto:topspin@htv-tennis.de)

**Produktion und Druck:** Berthold Druck und Direktwerbung GmbH, Offenbach

**Vertrieb:** Hessischer Tennis-Verband, Auf der Rosenhöhe 68, 63069 Offenbach, Tel. 069/984032-0, Fax 069/984032-20

Die Beiträge in TOPSPIN müssen nicht die Meinung des HTV-Präsidiums oder der Redaktion ausdrücken.

TOPSPIN erscheint achtmal im Jahr. Jahresbezugspreis: 28 Euro (einschließlich Zustellgebühr). Einzelbezugspreis: 3,50 Euro.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Erlaubnis des Herausgebers.

TOPSPIN wird auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

## Bezirkspressereferenten

Für Berichte und Ergebnisse aus Bezirken und Kreisen in TOPSPIN zuständig:

### Tennisbezirk Darmstadt

**Wolfgang Boltz**, [wolfgang.boltz@web.de](mailto:wolfgang.boltz@web.de), Gläsenweg 19, 64291 Darmstadt, Tel. 06151/376752, Fax 06151/351099

### Tennisbezirk Frankfurt N.N.

### Tennisbezirk Kassel

**Wilfried Müller**, [TennisMueller@t-online.de](mailto:TennisMueller@t-online.de), Niedersteiner Str. 23 A, 34270 Schauenburg, Telefon 0561/7012949 (d.), 05601/2838 (p.), Fax 05601/929371

### Tennisbezirk Mittelhessen

**Ralph Görlich**, [ralph.goerlich@t-online.de](mailto:ralph.goerlich@t-online.de), Isarstraße 6, 36124 Eichenzell, Telefon 06659/918295 oder 0171/6535953, Fax 06659/918296

### Tennisbezirk Offenbach

**Erhard Dallmann** (Vorsitzender TB Offenbach) [dallmann@dh-werkzeugmaschinen.de](mailto:dallmann@dh-werkzeugmaschinen.de) Ringstraße 20, 63533 Mainhausen, Telefon 06182/21659, Fax : 06182/200168

### Tennisbezirk Wiesbaden

**Helmut Dietz**, [helmut.dietz@iti-global.com](mailto:helmut.dietz@iti-global.com), Grossmannswiese 1, 65594 Runkel/Lahn, Tel. 06431/971660 o. 0172/6123777, Fax 06431/990711

## Redaktionsschluss

für die nächste TOPSPIN-Ausgabe ist der 15. April 2009

TOPSPIN Nr. 193 erscheint Anfang Mai 2009