

BACHELORARBEIT

**Ressourcenanalyse des Verpflegungsangebotes für
die Leistungssportler*innen des Internats am
Olympiastützpunkt Hamburg, Schleswig-Holstein**

vorgelegt am: 28. Februar 2023

vorgelegt von: Ann-Kathrin Kleinsorge

1. Prüferin: Prof. Dr. Anja Carlsohn (HAW Hamburg)
in Zusammenarbeit mit Olympiastützpunkt Hamburg, Schleswig-Holstein
2. Prüferin: Prof. Dr. Sibylle Adam (HAW Hamburg)

**HOCHSCHULE FÜR ANGEWANDTE
WISSENSCHAFTEN HAMBURG**

Fakultät Life Sciences

Studiengang Ökotrophologie

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	II
Abbildungsverzeichnis- und Tabellenverzeichnis	III
Abkürzungsverzeichnis	IV
Zusammenfassung	1
Abstract	2
Einleitung	3
1. Theoretischer Hintergrund	4
1.1 Ziele der Olympiastützpunkte	4
1.2 Olympiastützpunkt Hamburg, Schleswig-Holstein	4
1.3 Definition Leistungssportler*in.....	5
1.4 Anforderungen an die Verpflegung von Athlet*innen	6
1.5 Definition der Ressourcen	7
1.5.1 Materielle Ressource	8
1.5.2 Ressource Soziale Unterstützung	9
1.5.3 Individuelle Ressource	9
1.5.4 Ernährungsbildung, Zubereitungscompetenz und Hygienewissen.....	10
2 Ziel der Arbeit	11
3 Methode	12
3.1 Studiendesign	12
3.2 Messinstrument	13
3.3 Ethik und Datenschutz.....	14
3.4 Stichprobe.....	16
3.5 Durchführung	17
3.6 Auswertung	17
4 Ergebnisse	20
4.1 Individuelle Ressource	20
4.1.1 Zu verpflegende Personengruppe	20
4.1.2 Zeitliche Ressource	21
4.1.3 Zubereitungscompetenz und Hygienewissen	23
4.1.4 Ernährungsbildung	24
4.2 Soziale Ressource.....	25
4.2.1 Informationelle Unterstützung des Personals	25
4.2.2 Emotionale Unterstützung des Personals	27
4.2.3 Informationelle Unterstützung der Athlet*innen.....	28
4.2.4 Emotionale Unterstützung der Athlet*innen	30
4.2.5 Instrumentelle Unterstützung der Athlet*innen	30
4.3 Materielle Ressource	32
4.3.1 Räumliche Ressource	32
4.3.2 Finanzielle Ressource.....	35
4.4 Handlungswünsche als Ressource zur Modifikation.....	36
5 Diskussion	38
5.1 Diskussion der Durchführung.....	38
5.2 Diskussion der Ergebnisse.....	40
6 Literaturverzeichnis	43
Anhang	46
Eidesstattliche Erklärung.....	139

Abbildungsverzeichnis- und Tabellenverzeichnis

Abbildung 1: Kategorienbildung (eigene Darstellung)	20
Abbildung 2: Küche (eigene Fotografie)	33
Abbildung 3: Buffet (eigene Fotografie).....	34

Abkürzungsverzeichnis

OSP	Olympiastützpunkt
DOSB	Deutscher Olympische Sportbund
DGE	Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Zusammenfassung

Am Sportinternat des Olympiastützpunktes Hamburg, Schleswig-Holstein wohnen Kinder und Jugendliche im Alter von 12-21 Jahren. Die Nachwuchssportler*innen nutzen die gemeinschaftsgastronomischen Verpflegungsangebote des Internats oder der Eliteschulen des Sports. Die Verpflegung hat einen Einfluss auf das Leistungsniveau und die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Der Anspruch sowohl die Energie- und Nährstoffbedarfe als auch die Ernährungsbedürfnisse der Sportler*innen zu decken, wird durch die Heterogenität der Sportler*innen erschwert. Ressourcen können die Bewältigung von Herausforderungen, wie zum Beispiel das Einhalten einer gesundheitsförderlichen Ernährung oder das Durchleben eines engen Zeitplanes, erleichtern und sollten somit herausgestellt werden. Sie können innerhalb der Verpflegung der Sportler*innen unterstützen, den Anforderungen dieser gerecht zu werden. Im Zuge der vorliegenden Arbeit wurden die Ressourcen am Internat des Olympiastützpunktes Hamburg, Schleswig-Holstein in Bezug auf die Verpflegung der Leistungssportler*innen analysiert. Es erfolgten qualitative Interviews mit Mitarbeiter*innen des Olympiastützpunktes Hamburg, Schleswig-Holstein. Zuvor wurde deduktiv ein Leitfaden für die Interviews erstellt. Insgesamt wurden drei Interviews durchgeführt. Zur Auswertung der Ergebnisse erfolgte eine Transkription der Daten und eine Inhaltsanalyse nach Mayring, in dessen Verlauf induktiv Unterkategorien zu den bereits bestehenden Überkategorien gebildet wurden. Durch die Kategorienbildung wurden drei Hauptressourcen herausgestellt. Zum einen die individuelle Ressource, die materielle Ressource und die Ressource der sozialen Unterstützung. Eine Limitation stellte die geringe Stichprobengröße dar, um weitere Ressourcen herausstellen zu können, sind weitere Interviews mit einem größeren Umfang notwendig.

Abstract

Children and young people aged 12-21 live at the sports boarding school of the Olympic Training Center Hamburg, Schleswig-Holstein. The young athletes make use of the community gastronomic catering services of the boarding school or the elite sports schools. Catering has an impact on the performance level and health of children and adolescents. The demand to cover the energy and nutrient requirements as well as the nutritional needs of the athletes is made more difficult by the heterogeneity of the athletes. Resources can help overcome challenges, such as maintaining a health-promoting diet or living through a tight schedule, and should therefore be highlighted. Within the catering of the athletes they can support them to meet the requirements. In the course of the present work, the resources at the boarding school of the Olympic Training Center Hamburg, Schleswig-Holstein were analyzed with regard to the catering of the competitive athletes. Qualitative interviews were conducted with employees of the Olympic Training Center Hamburg, Schleswig-Holstein. Beforehand, a guideline for the interviews was created deductively. A total of three interviews were conducted. For the evaluation of the results a transcription of the data and a content analysis according to Mayring took place, in the course of which inductive subcategories to the already existing supercategories were formed. Through the category formation, three main resources were highlighted. Firstly, the individual resource, the material resource and the resource of social support. A limitation was the small sample size, in order to be able to highlight further resources, further interviews with a larger scope are necessary.

Einleitung

Die gesundheitsförderliche Verpflegung ist entscheidend für die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Sie fördert sowohl die körperliche als auch die geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und sollte eine bedarfsgerechte Menge an Energie und Nährstoffe bieten (Deutsche Gesellschaft für Ernährung; Böls, M., 2011, S. 9). Besonders für Leistungssportler*innen, die intensiven Belastungen in den Trainingseinheiten ausgesetzt sind und gleichzeitig Konzentration in der Schule aufbringen müssen, spielt die Verpflegung eine wichtige Rolle.

Gemeinschaftsgastronomische Verpflegungsangebote wie z.B. die Verpflegung in Häusern der Athleten werden durch Nachwuchssportler*innen genutzt. Die Versorgung der Tischgäste mit gesundheitsförderlichen Lebensmitteln und Nährstoffen kann durch ein optimiertes gemeinschafts- oder individualgastronomisches Angebot verbessert werden (Carlsohn, 2021, S. 180). Sowohl die Energie- und Nährstoffbedarfe als auch die Ernährungsbedürfnisse von Athlet*innen an deutschen Olympiastützpunkten variieren aufgrund unterschiedlich ausgeübter Sportarten und Trainingszielen. In dem Internat des Olympiastützpunktes Hamburg, Schleswig-Holstein werden Sportler*innen in dem Alter von 12-21 Jahren mit einer Vollverpflegung versorgt. Für die Gemeinschaftsverpflegung stellt die Heterogenität der zu verpflegenden Personengruppe eine Herausforderung dar (Osterkamp-Baerens, Brüning, & Blaik, 2017). In der Bewältigung von Herausforderungen und Problemen können Ressourcen einen entscheidenden Beitrag leisten (Sieckendiek, Engel, & Nestmann, 2008, S. 212). Sie sind somit relevant für die Erleichterung oder Verbesserung der Verpflegungssituation für Leistungssportler*innen. Für die Verpflegung an den Internaten der Olympiastützpunkte sind noch keine Untersuchungen in Bezug auf die Ressourcen vorliegend. Ziel der Arbeit ist es durch qualitativ geführte Interviews eine Ressourcenanalyse an dem Internat des Olympiastützpunktes Hamburg, Schleswig-Holstein in Bezug auf die Verpflegung der Leistungssportler*innen durchzuführen.

1. Theoretischer Hintergrund

Im folgenden Kapitel werden die für diese Arbeit relevanten Räumlichkeiten beschrieben. Des Weiteren werden die für die Zielfrage genutzten Begriffe definiert.

1.1 Ziele der Olympiastützpunkte

In den Olympiastützpunkten werden Athlet*innen gemeinsam mit ihren Trainer*innen in den olympischen Disziplinen betreut. Die dort angestrebte optimale Olympiavorbereitung soll sicherstellen, dass eine qualitativ hochwertige Betreuung auf diversen Ebenen, wie zum Beispiel dem sportmedizinischen, bewegungswissenschaftlichen, sozialen, aber auch dem ernährungswissenschaftlichen Bereich, gewährleistet ist. Dies beinhaltet, dass in Verletzungs- oder Krankheitsfällen eine fachkundige Versorgung und erneute Eingliederung in den Trainingsprozess erfolgen kann. Insbesondere der Trainingsprozess soll optimiert begleitet und strukturiert werden, um eine Verbesserung der Bewegungen und eine minimale Trainingsbelastung zu erreichen. Die zeitliche Koordination von Schule, Ausbildung und Beruf in Kombination mit dem jeweiligen Leistungssport, soll mit Hilfe der Olympiastützpunkte vereinbar gemacht werden. Athlet*innen sollen durch psychologische Betreuung auf die Anforderungen des Leistungssports vorbereitet und bei Problemen betreut werden. Es soll außerdem eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung gewährleistet werden. Des Weiteren erfolgt die Förderung der Entwicklung der Leistungssportarten in den Schwerpunktsportarten. Die Olympiastützpunkte kooperieren mit Spitzenverbänden, Landesfachverbänden, Landessportbünden und Sportvereinen, die ebenfalls eine Kaderkonzentration zum Ziel haben. Bundesweit gibt es derzeit siebzehn Olympiastützpunkte (Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB), o.J.).

An die Olympiastützpunkte gebunden sind die sogenannten „Eliteschulen des Sports“, die ein Internat haben. Derzeit werden bis zu 11.500 Nachwuchssportler*innen an 43 dieser Eliteschulen gefördert (Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB), o.J.). Primäres Ziel der Eliteschulen des Sports ist, Kinder und Jugendliche optimal innerhalb des jeweiligen Leistungssports zu fördern, während gleichzeitig auch die schulische Ausbildung im Fokus steht. Lehrer*innen und Tutor*innen sind sich folglich im Klaren über die besondere sportliche Belastung der Schüler*innen und tragen Sorge dafür, dass die Trainingseinheiten bestmöglich in den Stundenplan integriert werden (Trägerverein Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein e.V., o.J.).

1.2 Olympiastützpunkt Hamburg, Schleswig-Holstein

Bei dem Olympiastützpunkt Hamburg, Schleswig-Holstein handelt es sich um einen seit dem 15.01.1998 ins Vereinsregister Hamburgs eingetragenen, gemeinnützigen Verein. Verortet ist er

„Am Dulsbergbad 5 in 22049 Hamburg“. Der Olympiastützpunkt betreut alle Athlet*innen aus Hamburg und Schleswig-Holstein, die auf Hochleistungsniveau olympische, paralympische und deaflympische Sportarten betreiben. Die betreuten Athlet*innen vertreten Deutschland bei internationalen Wettkämpfen und Meisterschaften. Besonderes Hauptaugenmerk liegt auf den Sportarten Beachvolleyball, Hockey, Schwimmen, Badminton und Handball (Trägerverein Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein e.V., o.J.).

Um den Anspruch einer bestmöglichen Betreuung der Athlet*innen zu gewährleisten, können junge Sportler*innen in dem zu dem Olympiastützpunkt dazugehörigem Internat wohnen. Die zum deutschen Spitzensport gehörigen Internate werden auch „Häuser der Athleten“ genannt (Osterkamp-Baerens, Brüning, & Blaik, 2017, S. 7). Während in diesen zumeist minderjährige Athlet*innen betreut werden, bieten Wohnheime volljährigen Athlet*innen während des Studiums oder der Ausbildung einen festen Wohnsitz. Die Einrichtungen sollen die Rahmenbedingungen zur maximalen Ausschöpfung des Potenzials der Sportler*innen schaffen und die Anforderungen an die Leistungssportler*innen mit den Bedürfnissen von Schule oder Ausbildung in Einklang bringen.

Das Internat Hamburg, Schleswig-Holstein betreut Jugendliche ab dem 12. Lebensjahr, die in den Sportarten Badminton, Basketball, Beachvolleyball, Handball, Hockey und Schwimmen eine sehr gute sportliche Perspektive aufweisen können. Es besteht die Möglichkeit, in Einzel- oder Doppelzimmern zu wohnen und die Betreuung findet an allen Tagen der Woche ganztägig statt. Gelehrt wird an der Grund- und Stadtteilschule Alter Teichweg, die seit dem Jahr 2006 zu den zertifizierten Eliteschulen des Sports zählt. Die Zertifizierung erfolgt durch den Deutschen Olympischen Sportbund. Neben der Grund- und Stadtteilschule Alter Teichweg können rund 40 weitere Schulen die Zertifizierung vorweisen. An der Eliteschule des Sports in Hamburg gibt es in jeder Klassenstufe ein oder zwei Klassen, in denen ausschließlich die gesichteten Sportler*innen unterrichtet werden. Insgesamt werden in den Jahrgängen 5-14 ca. 260 Schüler*innen in 15 Sportklassen betreut (Trägerverein Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein e.V., o.J.). Das Sportinternat liegt in der Nordschleswiger Straße 56 in 22049 Hamburg und ist somit in unmittelbarer Nähe zu dem Olympiastützpunkt und der Grund- und Stadtteilschule Alter Teichweg.

1.3 Definition Leistungssportler*in

Um der Definition eines*einer Leistungssportlers*in zu entsprechen, müssen vier Kriterien erfüllt sein. Das erste Kriterium gibt vor, dass der Fokus des sportlichen Trainings auf der Leistungs- und Ergebnisverbesserung liegt. Des Weiteren muss eine aktive Teilnahme an Sportwettkämpfen erfolgen, sowie eine Registrierung als Wettkampfsportler*in bei einem regionalen oder nationalen Sportverband vorliegen. Die Hauptaktivität oder der Interessenschwerpunkt des Individuums sollte das

Sporttraining sein, das mehrere Stunden an allen oder den meisten Tagen der Woche ausgeführt wird (Araujo & Scharhag, 2016).

Das Internat nimmt Sportler*innen ab einem Alter von 12 Jahren auf. In dieser Arbeit wird aufgrund von dem Bestreben nach abwechslungsreicher Sprache für den Begriff Sportler*in auch der Begriff Nachwuchssportler*in und der Begriff Leistungsathlet*in genutzt.

1.4 Anforderungen an die Verpflegung von Athlet*innen

Für Nachwuchssportler*innen ist eine sport- und alltagsgerechte Vollverpflegung für die Erbringung von bestmöglichen Leistungen während des Trainings und der Schulzeit von essenzieller Bedeutung. Das Verpflegungsangebot soll den Sportler*innen eine beständige Gesundheit gewährleisten und dient somit gleichzeitig als Prävention vor Erkrankungen oder Verletzungen. Des Weiteren wird durch die optimale Versorgung der Athlet*innen die für den Sport notwendige hohe Leistungsbereitschaft gefördert, während eine konstant hohe Trainingsleistung und optimale Körperzusammensetzung unterstützt wird (Osterkamp-Baerens, Brüning, & Blaik, 2017).

Die Verpflegung muss sicherstellen, dass die tägliche Nährstoffversorgung in den notwendigen Mengen erfolgt. Hierzu gilt es den individuellen Energie- und Nährstoffbedarf der Athlet*innen zu erkennen und zu decken. Da die Sportler*innen ganztags, also auch an den Wochenenden in dem Internat wohnen oder von der Einrichtung aus zu den Wettkämpfen fahren, ist auch an diesen Tagen für die Verpflegung Sorge zu tragen. Die Berechnung des Energiebedarfs muss dabei angepasst an die Trainingsphase, die Sportart und das jeweilige Alter sein. Für eine ausreichende Versorgung mit Kohlenhydraten und Eiweiß muss ebenso gesorgt werden, wie für die Bereitstellung qualitativ hochwertiger Fettquellen, die für die Deckung des Bedarfs mit essenziellen Fettsäuren nötig sind. Soweit es möglich ist, sollte auf gesättigte Fettsäuren und gehärtete Fette, sowie auf die Verwendung von Süßstoffen verzichtet werden. Außerdem sollte das Nutzen von Fertiggerichten, -suppen oder -soßen mit kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffen vermieden werden. (Osterkamp-Baerens, Brüning, & Blaik, 2017).

Durch die hohe sportliche Intensität kann es zu schweißbedingten Zusatzverlust von Flüssigkeiten kommen, den es neben der Deckung des allgemeinen Flüssigkeitsbedarfs auszugleichen gilt. Ein weiterer relevanter Punkt zur Sicherstellung einer optimalen Nährstoffversorgung ist die Abdeckung lebensnotwendiger Vitamine, Nährstoffe und sekundärer Pflanzenstoffe. Die Herausforderung für die Gemeinschaftsverpflegung des Internats ist die Inhomogenität des zu versorgenden Personenkreises. In dem Internat werden Kinder und Jugendliche unterschiedlichen Alters betreut. Dies führt nicht nur zu Unterschieden in dem ohnehin sehr divergenten Nährstoffbedarf, sondern auch zu

unterschiedlichen persönlichen Präferenzen in der Lebensmittelauswahl, die es ebenfalls zu berücksichtigen gilt (Osterkamp-Baerens, Brüning, & Blaik, 2017).

Durch die Variation in den Sportarten und unterschiedlichen Trainingsschwerpunkten, -umfängen und -intensitäten, kommt es zu einer sehr individuellen Zielsetzung der Nährstoffverteilung. Des Weiteren besteht in einigen Sportarten die Notwendigkeit, das Gewicht zu reduzieren, während in anderen die Gewichtszunahme erwünscht ist. Aufgrund der beschriebenen Gegebenheiten ergibt sich eine Spanne zwischen 1800 - 4000 Kilokalorien, die den täglichen Energiebedarf darstellen. Folglich ist es aufgrund der Heterogenität des zu versorgenden Personenkreises nicht möglich die Richtlinien der DGE auf die Leistungssportler*innen anzuwenden. Stattdessen dienen diese als Basis für die Modifizierung, damit eine bedarfsgerechte und individuelle Ernährung der Sportler*innen gewährleistet werden kann (Osterkamp-Baerens, Brüning, & Blaik, 2017).

In der Organisation der Mahlzeiten sollten innerhalb der Internate mindestens drei Hauptmahlzeiten angeboten werden, bei der mindestens eine der Mahlzeiten eine Warmverpflegung darstellt. Die tägliche Verpflegung sollte außerdem Zwischenmahlzeiten beinhalten, sodass die Athlet*innen die Möglichkeit haben, diese individuell 1-1,5 Stunden vor dem Trainingsbeginn einzunehmen. Essenszeiten müssen aufgrund der unterschiedlichen Trainingszeiten der Sportler*innen flexibel gehalten werden. Trotz eines ausgelasteten Alltags muss gewährleistet werden, dass alle Mahlzeiten eingenommen werden können. Damit die Athlet*innen ihre Essensportionen individuell an ihren benötigten Energieumsatz anpassen können, bietet sich die Büffetform als Art der Speiseausgabe mit Möglichkeit des selbstständigen Nachnehmens an. Es ist förderlich die einzelnen Speisen mit Hinweisen zur Energiedichte zu kennzeichnen, damit für die Sportler*innen transparent gehalten wird, welche Lebensmittel sich für ihre jeweiligen Ziele anbieten (Osterkamp-Baerens, Brüning, & Blaik, 2017). Um die Nährstoffversorgung sicherzustellen, muss bei der warmen Mahlzeit täglich Fleisch oder Fisch, sowie fettarme Sättigungsbeilagen wie Reis oder Nudeln angeboten werden. In Bezug auf die Kaltverpflegung sollte stets Käse und Wurst zur Verfügung stehen. Aufgrund der Tatsache, dass die in den Internaten zu versorgenden Athlet*innen meist mehrere Jahre beständig dort wohnen, sollte es eine hohe Rotation der Speiseauswahl gegeben sein. Folglich sind tunusartige Speisepläne zu vermeiden und in der Lebensmittelauswahl der Kaltverpflegung ebenfalls stets Veränderungen vorzunehmen (Osterkamp-Baerens, Brüning, & Blaik, 2017).

1.5 Definition der Ressourcen

Bis in die 1980er Jahre war der Begriff „Ressource“ primär in den Bereichen der Wirtschaft, des Handels und der Finanzmärkte vorzufinden (Bünder, 2002, S. 12). Im Allgemeinen bezeichnet der Begriff alle materiellen und immateriellen Güter, sowie Systeme und Prozesse eines Unternehmens.

Präziser definiert können Ressourcen als Vermögenswerte, Fähigkeiten, organisatorische Prozesse, Informationen und Wissensstände definiert werden, die von einem Unternehmen kontrolliert und für ein effizienteres Handeln angewandt werden können (Barney, 1991). Grandt (1991) liefert eine noch genauere Unterteilung in die sechs Hauptkategorien: physische Ressourcen, Unternehmensimage, technologische Ressourcen, Humanressourcen, organisatorische Ressourcen und finanzielle Ressourcen (Grant, 1991).

In der Soziologie wird der Begriff auf die sozialen und sozialökologischen Merkmale angewandt, während in der Psychologie eine Ausweitung auf die personellen und psychischen Merkmale erfolgte. Auch in der sozialen Arbeit hat der Ressourcenbegriff Einritt gefunden und wird dazu genutzt die Gleichwertigkeit von materiellen und immateriellen Hilfsmitteln zu betonen (Bünder, 2002, S. 12).

Festzuhalten ist, dass es verschiedene Zugangsweisen gibt, um sich dem Ressourcenbegriff zu nähern. Ressourcen lassen sich aus dem wirtschaftlichen Blickwinkel betrachten, jedoch auch aus dem Blickwinkel der Sozialwissenschaften. Gemeinsam haben die unterschiedlichen Definitionen und Kategorisierungen jedoch, dass die Ressource als etwas Positives gewertet wird, die bei dem Erreichen eines persönlichen Ziels oder einer allgemeinen Optimierung von Nutzen sein kann. *„Unsere Lebensführung, unsere Alltagsgestaltung, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, unsere Erfolge und Misserfolge in der Bewältigung von Anforderungen, Problemen und Krisen sind abhängig von Ressourcen. [...] Deshalb ist es unser aller Interesse und unser aller Motivation – zum Teil auch einfache Notwendigkeit des Lebens und Überlebens – Ressourcen zu haben und zu erhalten“* (Sieckendiek, Engel, & Nestmann, 2008, S. 212).

Aufgrund der diversen Möglichkeiten, Ressourcen zu definieren, ist es naheliegend, dass die Bewertung dieser stark von individuellen Faktoren abhängig ist.

1.5.1 Materielle Ressource

Grundsätzlich findet eine Differenzierung zwischen materiellen und nichtmateriellen Ressourcen statt. Unter materiellen Ressourcen können alle erschöpfbaren und regenerierbaren Stoffe, sowie von Menschen hergestellte Waren, Güter und Tauschmittel gezählt werden (Bünder, 2002, S. 12). Als weitere Beispiele können finanzielle Unterstützung, Gehalt und Wohnraum gezählt werden (Möbius & Friedrich, 2010, S. 14). Je nach Kategorisierung werden die materiellen Ressourcen auch als ökonomische Ressource betitelt, die den individuellen Ressourcen untergeteilt werden, sie können aber auch als eigene Kategorie verstanden werden.

Bezieht man die materielle Ressource auf die zuvor beschriebenen Anforderungen der Verpflegung an die Leistungssportler*innen, so lassen sich für diese Arbeit unter den materiellen Ressourcen die räumlichen und die finanziellen Ressourcen beschreiben.

1.5.2 Ressource Soziale Unterstützung

Unter der Kategorie „Soziale Ressource“ können soziale Netzwerke und die Unterstützung des Individuums durch das Umfeld verstanden werden. Unter die privaten sozialen Netzwerke fallen unter anderem auch die persönliche Bindung zu Nachbarn, Familie, Freunden und Kollegen (Möbius & Friedrich, 2010, S. 70).

Die soziale Unterstützung kann zu den protektiven Faktoren gezählt werden. Gesundheitliche Schutzfaktoren können in der Auseinandersetzung mit Belastungen als Ressource dienen und eine negative gesundheitliche Auswirkung verhindern. Als Grundlage für diesen Effekt gilt das Bindungshormon Oxytocin, das eine schmerzhemmende, angst- und stresslösende Wirkung aufweist. Es wird nicht nur durch körperliche, sondern auch durch emotionale Nähe ausgeschüttet und induziert ein Absinken von Herzfrequenz, Blutdruck und Kortisol-Konzentration im Blut (Uvnas-Moberg & Petersson, 2005). Es gibt unterschiedliche Wege, auf denen ein Individuum die soziale Unterstützung erfahren kann. So gibt es die Form der informationellen Unterstützung, bei der Informationen an das Individuum herangetragen werden und Hilfestellung bei Problemlösung erfolgen kann. Das Bereitstellen von Feedback fällt ebenfalls in diesen Bereich. Zu der instrumentellen Unterstützung gehört die praktische Hilfe im Alltag. Als Beispiel kann hier das Erledigen des Einkaufs oder das Kochen für das Individuum genannt werden. Die emotionale Unterstützung sorgt für das gemeinsame Erleben positiver als auch negativer Gefühle und schafft eine Form von Nähe und Akzeptanz (Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2017, S. 143).

Neben den unterschiedlichen Ebenen, auf denen die Unterstützung erfolgen kann, ist auch die Quelle dieser bedeutsam. Je nachdem wer die Unterstützung ausübt, kann für das Individuum eine unterschiedliche Unterstützungsfunktion erfüllen. Die soziale Unterstützung muss durch die zu unterstützende Person als eben diese wahrgenommen werden, damit sie positiv wirksam werden kann. Es ist notwendig, dass die bereits vorhandenen Unterstützungspotenziale wahrgenommen, mobilisiert und akzeptiert werden (Kaluza, 2018, S. 52).

1.5.3 Individuelle Ressource

Unter dem Begriff „Individuelle Ressource“ kann auch der Begriff „Persönliche Potenziale“ verstanden werden. In Abgrenzung zu den sozialen Ressourcen umfasst die individuelle Ressource all jene Kompetenzen und Fähigkeiten, sowie Eigenarten und Emotionen, die ein Mensch sich aneignen kann

oder über die er bereits verfügt, um ein Ziel erfolgreich zu erreichen (Möbius & Friedrich, 2010, S. 107-108). Bündner (2002) sieht in der individuellen Ressource eine nichtmaterielle Ressource. Sollte es dem Individuum möglich sein, diese aus eigener Kraft zu erschließen, so betitelt er sie als personale oder interne Ressource. Andererseits handelt es sich nach ihm um eine externe oder soziale Ressource, sobald die nichtmaterielle Ressource in der Verfügungsgewalt einer anderen Person liegt. Gemeinsam haben sie, dass sie für ihn im Unterschied zu den materiellen Ressourcen eine beinahe unbegrenzte Kategorie darstellen (Bünder, 2002, S. 91).

1.5.4 Ernährungsbildung, Zubereitungscompetenz und Hygienewissen

Nach Weinert (2001) sind Kompetenzen „[...] die bei Individuen verfügbaren oder durch sie erlernbaren kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten, um bestimmte Probleme zu lösen, sowie die damit verbundenen motivationalen, volitionalen und sozialen Bereitschaften und Fähigkeiten, um die Problemlösungen in variablen Situationen erfolgreich und verantwortungsvoll nutzen zu können“ (Weinert, 2001, S. 27ff). Weiterhin wird nach Weinert (2001) die individuelle Ausprägung der Kompetenz von den verschiedenen Facetten „Wissen, Fähigkeit, Verstehen, Können, Handeln, Erfahrung und Motivation geprägt“ (Weinert, 2001, S. 27). Kompetenz bezieht sich auf die belegte Fähigkeit einer Person, Anforderungen in bestimmten Bereichen durch ihre Erfahrung, Wissen und Können zu erfüllen.

Die Kompetenz kann somit als eine individuelle Ressource gesehen werden. Für diese Arbeit ist die Ernährungskompetenz der Athlet*innen von Interesse, da dadurch analysiert werden kann inwiefern das Verpflegungsangebot durch die Athlet*innen genutzt werden kann.

Die Begriffe der Ernährungsbildung und der Ernährungserziehung werden unterschiedlich in Beziehung gesetzt. So werden sie in manchen Fällen in Konkurrenz stehend, nebeneinander oder miteinander verwendet. Im öffentlichen Diskurs findet zum Teil keine Differenzierung statt. In beiden Fällen wird eine Intervention durchgeführt, durch die sowohl das Ernährungswissen - als auch die Ernährungskompetenz gefördert werden soll (Mörxlbauer, Gruber, & Derndorfer, 2019, S. 138). In dieser Arbeit werden beide Begriffe gemeinsam verwendet. Nach der D-A-CH Arbeitsgruppe soll die Ernährungsbildung die Fähigkeit des Individuums unterstützen „die eigene Ernährung politisch mündig, sozial verantwortlich und demokratisch teilhabend unter komplexen gesellschaftlichen Bedingungen zu gestalten“ (Schlegel-Matthies, Buchner, & Wespi, 2010). Des Weiteren wird die Ernährungsbildung nach der Definition durch das soziokulturelle Umfeld (familiäre, soziale und institutionelle) und durch den interaktiven Austausch mit der umgebenden Gesellschaft beeinflusst (Schlegel-Matthies, Buchner, & Wespi, 2010). Zu einer kritischen Auseinandersetzung mit

Ernährungs- und Konsumbildung zählt außerdem das Erkennen seriöser Quellen und die Fähigkeit, fundierte Recherchearbeit leisten zu können (Bartsch & Methfessel, 2016).

Das Essverhalten wird ebenso wie die kulinarische Entwicklung bereits in den ersten tausend Tagen eines Menschen geprägt. Somit lässt sich festhalten, dass die Ernährungsbildung bereits in der frühen Kindheit beginnt und anfänglich eine Sinnesbildung bedeutet. Eltern und Erziehungsberechtigte tragen also zu einem großen Teil zu dem Essverhalten von Kindern bei (Bartsch, Büning-Fesel, Cremer, Heindl, & Rademacher, 2013).

Unabhängig von dem familiären Hintergrund haben Schulen und Kitas durch ihr integriertes Regelprogramm die Möglichkeit, ebenfalls Einfluss auf die Ernährungsbildung von Kindern und Jugendlichen zu nehmen. Dabei spielen nicht nur die Pädagog*innen durch ihre Programmgestaltung eine entscheidende Rolle, sondern auch die Verantwortlichen für die Verpflegung und Gestaltung der Speiseräume. Somit werden die Essgewohnheiten, die in den ersten Lebensjahren primär von den Eltern geprägt wurden, in Kitas und Schulen wesentlich weiterentwickelt (Bartsch, Büning-Fesel, Cremer, Heindl, & Rademacher, 2013).

In einer Untersuchung mit ca. 550 deutschen Nachwuchsathlet*innen wurde unter anderem das Ernährungswissen und die Ernährungsauswahl von jungen Sportler*innen in der Vorbereitungsuntersuchung vor dem Eintritt in eine deutsche Eliteschule des Sports analysiert. Des Weiteren wurde neben dem Einfluss von dem Geschlecht und der Sportart auf die Lebensmittelauswahl und das Ernährungswissen auch der allgemeine Zusammenhang zwischen den zwei Dimensionen untersucht. Ergebnis der Studie war ein sowohl mangelhaftes Ernährungswissen als auch eine unzureichende Lebensmittelauswahl. Es konnte herausgestellt werden, dass ein mangelndes Ernährungswissen mit einer ungünstigen Lebensmittelauswahl einhergeht (Heydenreich, Carlsohn, & Mayer, 2014).

Es wurden in einer weiteren Studie mit 112 Nachwuchsathlet*innen außerdem Probleme in Bezug auf die Lebensmittelauswahl bei einem Einkauf oder während einer Buffetsituation, sowie Schwierigkeiten bei der Mahlzeitengestaltung vor- oder nach den Trainingseinheiten festgestellt. Ergebnis der Studie war demnach eine unzureichende Ernährungskompetenz der Nachwuchsathlet*innen (Mosler, von Lippe, Lührmann, & Carlsohn, 2019).

2 Ziel der Arbeit

Die Vollverpflegung der Internatsathlet*innen ist durch die Heterogenität der zu versorgenden Personengruppe herausfordernd. Es sind keine Daten zu der aktuellen Versorgungssituation innerhalb des Internates vorhanden, noch gab es eine Analyse der bestehenden Ressourcen innerhalb der Internatsverpflegung.

Durch die Arbeit soll eine nähere Betrachtung der Verpflegung der Internatsathlet*innen am Olympia Stützpunkt Hamburg, Schleswig-Holstein erfolgen. Dabei stehen die unterschiedlichen Ressourcen im Fokus, die die Verpflegung fördern und weiter ausbauen. Durch eine genauere Definition ergab sich folgender Untersuchungsgegenstand:

*Ressourcenanalyse des Verpflegungsangebotes für die Leistungssportler*innen des Internats am Olympiastützpunkt Hamburg, Schleswig-Holstein*

Ziel der Arbeit ist es, die vorhandenen Ressourcen darzustellen und zu analysieren. Die Arbeit soll einen Einblick in die Verpflegung des Internates des Olympia Stützpunkt, Hamburg, Schleswig-Holstein ermöglichen. Als Grundlage der Datengewinnung dienen Transkripte aus qualitativen Interviews mit Mitarbeiter*innen des Olympiastützpunkts als Grundlage der Datengewinnung.

3 Methode

Die vorliegende Arbeit dient zur Analyse der Ressourcen des Internats des Olympiastützpunktes, Hamburg, Schleswig-Holstein in Bezug auf die Verpflegung der Leistungssportler*innen und basiert auf der qualitativen Forschung. Im folgenden Teil wird die genutzte Methodik beschrieben.

3.1 Studiendesign

Durch eine empirische Untersuchung ist es möglich, eine systematische und regelgeleitete Analyse eines Wirklichkeitsausschnitts durchzuführen.

In der empirischen Sozialforschung wird zwischen zwei zentralen Zugängen differenziert. Zum einen gibt es die quantitative und zum anderen die qualitative Sozialforschung. Durch die qualitative Forschung sollen Lebenswelten von innen heraus erschlossen werden. Des Weiteren können individuelle Sichtweisen und Meinungen herausgestellt werden. Im Gegensatz zu der quantitativen Forschung wird die Repräsentativität nicht statistisch, sondern im inhaltlichen Sinne realisiert.

Eine besondere Form der Datenerhebung ist das Führen von Interviews, da die für die jeweilige Forschung relevante Daten innerhalb der mündlichen Kommunikation erhoben werden. Interviews werden durch folgenden Strukturierungsgrad differenziert:

1. Die standardisierten Interviews werden in der quantitativen Forschung verwendet. Maßgeblich ist, dass sowohl die Reihenfolge der Fragen als auch die Frage- und Antwortoptionen vorgegeben sind.
2. Bei den halboffenen (auch halb-/semi-strukturierte) Interviews findet eine Orientierung an einem, die relevanten Themen und Fragestellungen vorgebenden, Leitfaden statt. Es gibt keine festgelegte Reihenfolge der jeweiligen Themen. Außerdem sind keine

Antwortmöglichkeiten vorgegeben, stattdessen antworten die Interviewten frei. Damit eine Vergleichbarkeit der Daten sichergestellt werden kann, müssen alle für die Forschung relevanten Themen im Interview angesprochen werden.

3. Gibt es weder einen vorgefertigten Fragebogen noch festgelegte Antworten oder einen Leitfaden, so handelt es sich um ein offenes Interview. Bei dieser Interviewmethode liegt die Aufgabe des Interviewers primär in der Anregung des Befragten, während der Befragte selbst den Interviewprozess steuert und die Schwerpunkte des Interviews individuell setzt (Misoch, Qualitative Interviews, 2015, S. 14).

3.2 Messinstrument

Wie bereits unter Studiendesign erläutert, gibt es unterschiedliche Interviewformen. Im Falle dieser Arbeit wurden die Daten durch Leitfadeninterviews erhoben. Diese werden zu den bereits beschriebenen semi-strukturierten Erhebungsformen gezählt. Bei den Leitfadeninterviews erfolgt vor der Erhebung der qualitativen Daten die Erstellung eines Leitfadens. Dieser sorgt für die Strukturierung des Interviews, bildet also den „roten Faden“ und steht somit im Gegensatz zu den narrativen Interviews, bei denen der Interviewte selbst das Interview strukturiert (Misoch, 2019, S. 66). Der Leitfaden sorgt dementsprechend für eine thematische Rahmung der Daten, die wiederum für eine bessere Vergleichbarkeit der Daten sorgt. Er soll auflisten, welche Themenkomplexe innerhalb des Interviews angesprochen werden müssen und sorgt somit für die angestrebte Struktur. In der qualitativen Forschung unterliegt der Leitfaden drei Grundprinzipien:

1. Offenheit: Es sollen keine zuvor festgelegten Hypothesen geprüft werden, sondern mittels qualitativer Methoden ein Zugang zu dem Inneren des Befragten gefunden werden. Dadurch sollen subjektive Erlebnisse, Handlungen und Einstellung des Individuums herausgestellt und analysiert werden.
2. Prozesshaftigkeit: Bedeutungen sollen prozesshaft verstanden werden. Dies begründet sich darin, dass sie erst in der sozialen Interaktion ausgehandelt werden. Somit sind sie nicht statisch. Ziel des Interviews muss es also sein, das Prozesshafte im Interview aufzudecken.
3. Kommunikation: Um die Verbindung zwischen Interviewenden und Interviewten zu stärken, müssen einige Punkte innerhalb der Kommunikation beachtet werden. Diese muss an das Sprachniveau des Befragten angepasst werden. Sofern es sich nicht um ein Experteninterview handelt, sollte auf die Verwendung von Fachtermini verzichtet werden. Die verwendete Fragestruktur sollte präzise gehalten werden, um den Interviewenden nicht zu überfordern. Auf starres Abfragen sollte verzichtet werden, stattdessen ist bei der Durchführung des Interviews eine Orientierung an dem Verlauf eines Alltagsgesprächs sinnvoll. Sollten sich

während des Interviews neue Themenkomplexe ergeben, so ist es sinnvoll, diese flexibel in den Leitfragenkatalog aufzunehmen und sich diesen nicht zu verschließen (Reinders, 2005, S. 129-132).

Der Aufbau des Leitfadens wird durch vier unterschiedliche Phasen voneinander unterschieden:

1. Informationsphase: Nach Unterzeichnung der Einverständniserklärung wird der Interviewte über die Studie als solche und deren Zielsetzung informiert. Des Weiteren wird über den Datenschutz aufgeklärt.
2. Aufwärm- oder Einstiegsphase: Diese Phase soll den Einstieg in das Interview erleichtern. Ziel ist es, dem Befragten etwaig vorhandene Ängste zu nehmen und eine Verzerrung der Antworten, durch beispielsweise der „sozialen Erwünschtheit“, zu verhindern. Es sollte eine möglichst offene Frage gestellt werden, durch die dem Befragten die Möglichkeit gegeben wird, ins Erzählen zu kommen und sich an die Rahmenbedingungen des Interviews zu gewöhnen.
3. Hauptphase: Hier werden die für die Forschung relevanten Fragen gestellt. Diese wurden entweder aus dem vom Interview im Vorfeld angeeigneten Vorwissen erstellt (deduktiv), können aber auch durch den Erkenntnisgewinn innerhalb des Interviews erweitert werden (induktiv).
4. Ausklang- und Abschlussphase: Die letzte Phase bietet für den Befragten den Raum noch unerwähnte, aber für die Forschung relevante Informationen hinzuzufügen. Das geführte Interview kann reflektiert werden und der Befragte wird aus der Befragungssituation entlassen (Misoch, 2019, S. 68-69).

In der Aufwärmphase des für diese Arbeit erstellten Leitfadens wurden die Befragten gebeten ihren eigenen Arbeitsplatz und die damit verbundenen täglichen Aufgaben zu beschreiben. In der Hauptphase gliederte sich der Leitfaden thematisch in die soziale Unterstützung des Personals und der Internatler*innen, der individuellen Ressourcen der Sportler*innen und der materiellen Ressourcen des Internats. In der Abschlussphase wurde dem Befragten die Möglichkeit gegeben für ihn offene Punkte genauer zu erläutern und die für ihn wichtigen Punkte nochmals zusammenzufassen.

Vor der finalen Durchführung wurde ein Pretest durchgeführt, nach dem sowohl einige Themen als auch Fragestellungen angepasst wurden.

3.3 Ethik und Datenschutz

Die Durchführung qualitativer Interviews kann nur bei Berücksichtigung und Befolgung bestimmter Richtlinien wissenschaftlich seriös und ethisch korrekt sein. Als ethische Grundprinzipien lassen sich

sieben Punkte zusammenfassen, die die seriöse Durchführung und Auswertung qualitativer Interviews gewährleisten sollen:

1. Respekt: Der Forschende muss in jedem Fall wertneutral und respektvoll bleiben. Den Respekt muss er auch in Situationen wahren, in denen die Meinungen und Einstellungen des Befragten innere Abwehr bei dem Forschenden hervorruft. Der Respekt dient als Basis für das Erschaffen von Vertrauen, das für einen Einblick in bestimmte Gruppen, Strukturen, Verhaltensweisen oder Einstellungen unabdingbar ist.
2. Informationspflicht: Vor dem Interview müssen die potenziellen Interviewpartner über die Ziele der Studie und relevanten Fragestellungen informiert werden. Sollten durch die Befragung etwaige Risiken, wie zum Beispiel psychische Reaktionen entstehen, so müssen diese ebenfalls kommuniziert werden. Des Weiteren muss eine Aufklärung zur Vertraulichkeit und Anonymisierung der Daten erfolgen.
3. Vertraulichkeit/Anonymität/Datenschutz: Die empirisch erhobenen Daten sind diskret und vertraulich zu behandeln. Dies muss zu jedem Zeitpunkt des Forschungsprozesses gewährleistet werden und dem Interviewten zusammen mit der Wahrung der Anonymität vor der Datenerhebung schriftlich zugesichert werden. Die Zuordnung einer spezifischen Aussage zu einer Person darf nicht möglich sein. In Deutschland regelt das Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) den Umgang mit den erhobenen personenbezogenen Daten.
4. Einverständnis: Es muss vorab neben der in Punkt zwei beschriebenen Aufklärung eine Einverständniserklärung für die Durchführung des Interviews und für die Aufzeichnung des Interviews eingeholt werden. Es wird empfohlen, ein schriftliches Einverständnis zu verfassen und diese unterschreiben zu lassen.
5. Freiwilligkeit der Teilnahme und Widerrufsrecht: Es ist deutlich darauf hinzuweisen, dass eine Interviewteilnahme freiwillig erfolgt. Des Weiteren ist darauf zu achten, dass der Befragte geistig fähig ist, an dem Interview teilzunehmen. Es muss darüber aufgeklärt werden, dass es zu jedem Zeitpunkt möglich ist, das Interview abubrechen. Die erhobenen Daten müssen in diesem Fall gelöscht werden.
6. Wahrung der Persönlichkeitsrechte: Die Privat- und Intimsphäre der Interviewten darf weder bei Erhebung der Daten, deren Auswertung, noch bei deren Veröffentlichung verletzt werden. Als Instrumente zur Wahrung dieser dienen hier die Einhaltung der ethischen Standards, die Wahrung des Respekts gegenüber dem Befragten, die Zusicherung der Anonymität und die Einhaltung aller Datenschutzrichtlinien. Es gilt das Recht am gesprochenen und geschriebenen Wort, sowie am eigenen Bild. Die in Punkt vier erläuterte Einverständniserklärung muss vorliegen, damit diese Daten genutzt werden können.

7. Schutz der Befragten: Das Teilnehmen der Studie darf sich zu keinem Zeitpunkt nachteilig auf den Befragten auswirken. Dies bedeutet, dass kein physischer, psychischer, sozialer oder ökonomischer Schaden zugefügt werden darf (Misoch, Qualitative Interviews, 2015, S. 16-22).

Die Interviewteilnehmer wurden vor Beginn des Interviews, also bereits bei der Rekrutierung, über die Inhalte, Zielsetzung und Durchführung der Datenerhebung aufgeklärt. Die Befragten mussten vor Interviewbeginn eine Datenschutzerklärung unterschreiben, in der sie über die Audioaufzeichnung des Interviews in Kenntnis gesetzt wurden. Bei der Auswertung der Daten wurde Sorge getragen, dass keine Zuordnung spezieller Aussagen zu bestimmten Personen stattfinden kann. Des Weiteren wurden alle personenbezogenen Daten für dritte unzugänglich aufbewahrt und nach Abschluss der Datenauswertung gelöscht. Die Befragten wurden darüber aufgeklärt, dass das Interview zu jedem Zeitpunkt abgebrochen werden kann und Fragen, zu denen man keine Auskunft geben möchte, nicht beantwortet werden müssen. Außerdem wurden die Interviewten darüber in Kenntnis gesetzt, dass ihr Einverständnis zur Weiterverarbeitung der Daten zurückgezogen werden kann.

3.4 Stichprobe

Im Rahmen der Datenerhebung wurden drei Personen befragt. Hiervon sind zwei Personen direkt beim Olympiastützpunkt Hamburg, Schleswig-Holstein angestellt, die dritte Person bei dem Medicum, einem dem Kooperationspartner des Olympiastützpunktes.

Der Erstkontakt wurde durch eine Dozentin der HAW Hamburg hergestellt. Es bestand bereits im Vorfeld eine Kooperation zwischen der HAW Hamburg und dem Olympiastützpunkt Hamburg, Schleswig-Holstein. Um diese zu vertiefen, sollte ein gemeinsames Projekt bearbeitet werden, mit dem Ziel der Erstellung eines Kochbuchs für die Internatsathlet*innen. Für dieses bildet diese Bachelorarbeit die Grundlage. Die befragten Personen wurden also bereits bevor der Kontakt aufgenommen wurde, über die anstehende Kontaktaufnahme und das Anliegen informiert. Während der Rekrutierungsphase wurde eine Anpassung der Stichprobe vorgenommen, denn eine der kontaktierten Personen äußerte ihre Zweifel, ob sie für die Fragestellung genug Fachwissen verfügt. Von ihr wurde ein weiterer Kontakt vermittelt. Die Kontaktaufnahme verlief komplikationslos und somit wurde dieser zu der Stichprobe hinzugefügt, während die ursprüngliche Person ausschied. Des Weiteren waren ursprünglich vier Interviewpartner vorgesehen, denn der Vollständigkeit halber, sollte noch ein*e Athlet*in des Internats befragt werden. Allerdings dauerte die Vermittlung des Kontakts einige Wochen und nach Anfrage stellte sich heraus, dass die Person zeitlich keinerlei Kapazität

verfügte, um an einem Interview teilzunehmen. Um eine weitere Verzögerung der Abschlussarbeit zu verhindern, wurde die Teilnehmeranzahl somit auf drei reduziert.

3.5 Durchführung

Nachdem die Rekrutierung erfolgreich abgeschlossen wurde, bekamen die Befragten vorab die Interviewfragen zugeschickt. Damit der im vorherigen Kapitel beschriebene Datenschutz gewährleistet werden konnte, wurde ebenfalls vorab die Einverständniserklärung zugeschickt und nochmals genauere Informationen über die Studie und das Interview gegeben. Die Interviews fanden an drei verschiedenen Tagen statt. Das erste Interview wurde am Olympiastützpunkt Hamburg, Schleswig-Holstein im Büro der befragten Person geführt. Die übrigen Interviews verliefen im Internat des Olympiastützpunkts Hamburg, Schleswig-Holstein ebenfalls in den Büros der Befragten. In allen Fällen wurde für einen störungsfreien Ablauf gesorgt. Die Länge der Interviews unterschied sich gravierend von 22 Minuten bis zu 1 Stunde und 38 Minuten.

Neben den Interviews fand zusätzlich eine Begehung des Internats statt, in dessen Verlauf die räumlichen Gegebenheiten begutachtet wurden. Gezeigt wurden die Küche, der Aufenthaltsraum mit Möglichkeit der selbstständigen Versorgung an der Theke, die Zimmer, die für die Verpflegungssituation jedoch nicht als relevant erachtet wurden und der Keller mit seinen Lagerkapazitäten.

3.6 Auswertung

Die Auswertung der Daten erfolgte nach der qualitativen Inhaltsanalyse von Mayring, die erlaubt große Materialmengen qualitativ-interpretativ auszuwerten (Mayring, 2015, S. 11). Als auszuwertendes Material wurden aus den Interviews Transkripte erstellt. Bei einem Transkript wird eine Verschriftlichung von verbalen oder auch nonverbalen Daten durchgeführt (Misoch, 2019, S. 249). Im Falle dieser Arbeit wurden die per Tonband aufgenommenen Audiodaten transkribiert. Hierbei handelte es sich um drei Interviews, die im ersten Schritt wörtlich transkribiert wurden. Anschließend wurden Füllwörter ausgeschlossen und Namen, die zu einer Rückführung auf Personen geführt hätten, entfernt.

Bei der Inhaltsanalyse nach Mayring stellt das Kategoriensystem das zentrale Instrument dar, das für die Nachvollziehbarkeit der Analyse sorgt (Mayring, 2015, S. 51). Die Kategorien können deduktiv, aus der Theorie heraus oder induktiv, aus dem konkreten Material, aufgestellt und herausgearbeitet werden (Mayring, 2015, S. 61). Durch die Erstellung des Interviewleitfadens wurden Kategorien deduktiv gebildet, durch die gesammelten Daten wurden induktiv dazu passende Unterkategorien gebildet. Die induktive Methode wurde gewählt, da bisher noch keine Ressourcenanalyse am Olympiastützpunkt Hamburg, Schleswig-Holstein durchgeführt wurde und es dementsprechend keine

qualitative Forschung zu den jeweiligen Ressourcen gibt. Für die induktive Kategorienbildung legt Mayring (2010) sieben Schritte vor:

1. Bestimmung der Analyseeinheit
2. Paraphrasierung der Aussagen
3. Festlegung des Abstraktionsniveaus
4. Erste Reduktion
5. Zweite Reduktion
6. Zusammenfassung der Aussagen als Kategoriensystem
7. Rücküberprüfung (Mayring, Qualitative Inhaltsanalyse, 2010, S. 606)

Bei der Auswertung fand eine Orientierung an den genannten Schritten statt, jedoch ergaben sich durch die Mischung aus deduktiv und induktiver Methode einige Abwandlungen. Der Interviewleitfaden wurde unter Berücksichtigung bereits vorhandener Literatur erstellt. Durch diese wurden drei Überkategorien gebildet: Die individuelle Ressource, die materielle Ressource und die soziale Unterstützung als Ressource. Aus den Ergebnissen der Interviews erfolgte nach einer Generalisierung der jeweiligen Zitate eine Reduktion zu Unterkategorien.

So wurde unter der individuellen Ressource die Personengruppe, die zeitliche Ressource der Sportler*innen und die Ernährungskompetenz (Ernährungsbildung, Hygienewissen und Zubereitungs-kompetenz) zugeordnet. Unter die informationelle Unterstützung des Personals zählen neben Weiterbildungen auch die Bereitstellung von Informationsbroschüren. Zu der emotionalen Unterstützung des Personals zählt der Austausch innerhalb des Kollegiums. Hierzu wurde die Erreichbarkeit zu anderen Kolleg*innen und der Austausch während der Zusammentreffen gezählt. Analog zu der informationellen Unterstützung des Personals, wird die informationelle Unterstützung der Athlet*innen beschrieben. Um die emotionale Unterstützung der Athlet*innen durch das Personal zu beschreiben, wurden die Arbeitszeiten des Personals hinzugezogen. Des Weiteren soll ein Umriss des vorhandenen Mitarbeiter*innen gegeben werden, damit ein Überblick entsteht inwiefern die Internatler*innen in ihrem Alltag unterstützt werden. Bei der instrumentellen Unterstützung geht es um die praktische Unterstützung der Athlet*inne. Dabei wird der Fokus auf die Verpflegung der Internatler*innen gelegt, da die Ressourcenanalyse überwiegend in Bezug auf diese stattfinden soll. Unterschieden wird hier zwischen der Verpflegungssituation des Internats und der Verpflegung innerhalb der Schule. Unter den materiellen Ressourcen werden in dieser Arbeit die räumlichen und finanziellen Ressourcen des Internats analysiert.

In der Abschlussphase der Interviews wurde nach den Handlungswünschen der Interviewten gefragt. Sie sollten erläutern was sie an der vorhandenen Situation verändern wollen würden oder was sich bereits in Umstrukturierung befindet. Die genannten Punkte wurden der Kategorie

Handlungswünsche zugeordnet, die für diese Arbeit als eine Ressource gesehen werde. Denn die genannten Wünsche und Veränderungen können als eine Ressource zur Verbesserung und Umstrukturierung der Verpflegungssituation gesehen werden.

Sowohl die deduktive Erstellung des Interviewleitfadens als auch die induktiv erstellten Unterkategorien lassen sich im Anhang der Arbeit finden.

4 Ergebnisse

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse der Studie erläutert. In Abbildung 1 ist die durch die Auswertung entstandene Kategorienbildung bildlich dargestellt. Insgesamt konnten den drei Hauptressourcen elf Ressourcen zugeordnet werden. In diesem Kapitel werden diese aufgezeigt.

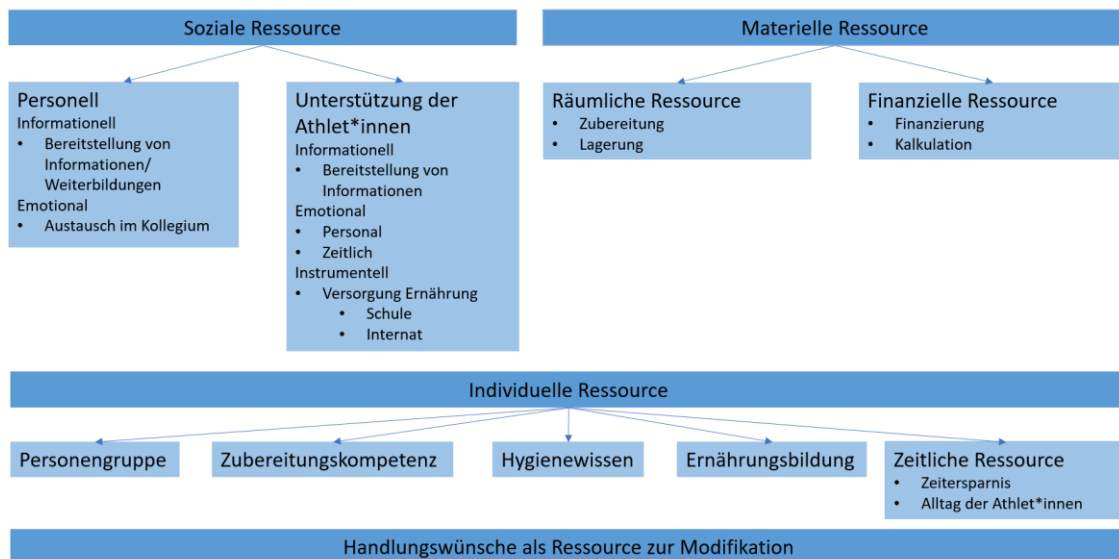


Abbildung 1: Kategorienbildung (eigene Darstellung)

4.1 Individuelle Ressource

Wie bereits beschrieben zählen zu den individuellen Ressourcen die Eigenschaften und Fähigkeiten eines Individuums, die ihm bereits innewohnen oder die es sich noch aneignen kann. Die individuelle Ressource soll unterstützend für das Erreichen der jeweiligen Ziele und Herausforderungen sein.

4.1.1 Zu verpflegende Personengruppe

Innerhalb des Internats können bis zu 25 Sportler*innen aufgenommen werden. Es gibt sowohl Doppelbettzimmer als auch Einzelzimmer (Interview C, Z.98-100). Die Athlet*innen können ab dem Alter von dreizehn Jahren in dem Internat wohnen und haben die Möglichkeit, bis zum Abitur zu bleiben. Abhängig von der Art wie die Sportler*innen das Abitur absolvieren, können sie somit bis zum 21. Lebensjahr in der Einrichtung bleiben (Interview C, Z. 105-106). Das durchschnittliche Alter liegt bei 15 - 16 Jahren (Interview C, Z.255-257). Es werden unterschiedliche Sportarten betreut: Das Hauptaugenmerk liegt auf Badminton und Schwimmen, jedoch sind derzeit mehr

Handballer*innen, Basketballer*innen und Hockeyspieler*innen in Betreuung (Interview C, Z. 235-238). Durch die unterschiedlichen Sportarten ergibt sich ein sehr heterogenes Bedürfnisfeld der Sportler*innen auf das innerhalb der Verpflegung geachtet werden muss. Dies begründet sich laut Interview C durch die unterschiedlichen Ziele in Bezug auf die Gewichtsverteilung der Athlet*innen. *„Und deswegen haben sie eher das Ziel, dass sie zunehmen müssen, natürlich qualitative Masse und nicht einfach so, also wirklich substanzielle funktionelle Masse. Dann haben wir Leute, die müssen ihr Gewicht einfach halten und dann haben wir eben auch manche Menschen, die müssen ihr Gewicht natürlich senken also auch das gibt es“* (Interview C, Z. 279-281). Es ist außerdem zu beachten, dass die zu versorgende Personengruppe unterschiedlich auf Lebensmittel reagiert und die zeitliche Integrierung somit durchdacht werden muss. Einige Athlet*innen sind in der Lage, vor der Trainingseinheit Vollkornprodukte zu konsumieren, ohne, dass es ihre Leistung mindert, wohingegen andere Athlet*innen Probleme mit der Verdauung ballaststoffreicher Lebensmittel haben und somit eher auf einfach verdauliche Lebensmittel zurückgreifen müssen. *„Also manche können morgens noch nicht schwer essen und wenn die ins Wasser springen, gibt es manche Leute, die sagen: Ich hab schon mit einem Vollkornbrötchen solche Probleme mir reicht ein weißes Brötchen. Dann gibt es Leute, die sagen: Ich möchte mir was mitnehmen, damit ich direkt nach dem Training schon wieder Kohlenhydrate zu mir nehmen kann, was auch sinnvoll ist, weil sie am Nachmittag wieder Training haben“* (Interview C, Z. 333-337). Festzuhalten ist, dass eine sehr inhomogene Personengruppe mit vielen individuellen Bedürfnissen gegeben ist. Diese bildet sich durch das Alter, den ausgeübten Sportarten und den damit einhergehenden Zielen, sowie der körperlichen Fähigkeit, mit unterschiedlichen Lebensmitteln umgehen zu können.

4.1.2 Zeitliche Ressource

Um die Herausforderungen und Ziele der Sportler*innen gewährleisten zu können, ist das Zeitmanagement von großer Bedeutung. Durch die Kombination aus Schule und Trainingseinheiten ist der Alltag der Internatsathlet*innen eng getaktet, was zu einer Belastung führen kann. Somit soll durch die Verpflegung innerhalb des Internats eine Betreuung entstehen, die die Athlet*innen zeitlich entlastet.

Die Athlet*innen, die am Olympiastützpunkt trainieren und innerhalb des Internats leben, sind verpflichtet das Abitur zu absolvieren. Sie haben ein Pensum von 34 Stunden Schule in der Woche. Hinzu kommen zwei Sporteinheiten am Tag und gegebenenfalls Wettkämpfen an den Wochenenden (Interview C, Z.126-128). Je nach Sportart beginnt der Tag unterschiedlich. Schwimmer haben ihre erste Trainingseinheit bereits um 7:15 Uhr und müssen um diese Uhrzeit schwimmbereit in der Trainingshalle erscheinen. Bei den Ballsportarten ist die erste Trainingseinheit meist später zwischen

10:00 Uhr - 12:00 Uhr (Interview C, Z. 931ff). Somit beginnt die Frühstücksphase meist gegen 6:00 / 6:15 Uhr. Nach der Trainingseinheit gehen die Athlet*innen in die Schule, kehren in der Mittagspause in das Internat zurück, um etwas zu essen, gehen erneut in die Schule und haben anschließend wieder eine Trainingseinheit (Interview B, Z.167-171). Nach dem Schulschluss gegen 15:00 / 16:00 Uhr haben einige Athlet*innen zwischen der Schule und der nächsten Trainingseinheit noch eine kurze Aufenthaltsphase in dem Internat, in der eine Zwischenverpflegung erfolgen kann. Je nach Sportart haben die Sportler*innen abends eine Trainingseinheit zwischen 3 - 6 Stunden. Somit kommen sie zu unterschiedlichen Zeiten zurück in das Internat. Zwischen 20:00 - 22:00 Uhr ist die Internatsmensa nochmals intensiv für das Abendbrot in Gebrauch. Die Sportler*innen können individuell entscheiden, ob eine Warm- oder eine Kaltverpflegung eingenommen wird (Interview C, Z. 950-955). Zeitlich ist es in manchen Fällen problematisch, dass sich die letzte Trainingseinheit in die späten Abendstunden hineinzieht, da die Sportler*innen morgens bereits wieder früh aufstehen müssen und somit eine kurze Regerationszeit nach dem Sport haben. Außerdem muss zu einer späten Stunde Nahrung aufgenommen werden und direkt im Anschluss schlafen gegangen werden. *„Und dann sind die teilweise bis um 9:00 oder 10:00 noch im Training, wenn dann noch eine Videoanalyse hinterherkommt, dann kommen die Schüler*innen hier teilweise erst um 11:00 nach Hause und wenn sie dann morgens schon wieder ihre nächste Trainingseinheit um 8:00 haben, ist der Regenerationszeitraum äußerst gering. Man muss zu einer sehr ungünstigen Zeit nochmal Essen aufnehmen nach dem Training, das ist für manche nicht so gut“* (Interview C, Z. 183-188).

Durch das Wohnen innerhalb des Internats, ist in einigen Bereichen ein Zeitersparnis für die Athlet*innen gegeben. Dieses ist wichtig, um sie bei dem eng getakteten Alltag zu unterstützen und zu entlasten. Einen Beitrag leistet hier die Vollverpflegung, denn die Athlet*innen müssen sich nicht selbstständig Lebensmittel kaufen oder zubereiten. *„Weil natürlich so ein Alltag schon sehr vollgepackt ist mit Schule mit dann ein bis zwei Trainingseinheiten, mit daneben auch noch Schularbeiten mit vielleicht noch so Terminen wie Physio oder Sportpsychologie also so ein Tag eines Athleten, der noch zur Schule geht, ist schon wahnsinnig vollgepackt. Also dann nochmal das Thema Ernährung, was dann noch on top kommt. Ist eigentlich schon gut, dass sie sozusagen eigentlich bei allen Mahlzeiten verpflegt werden und sich nicht selbst darum kümmern müssen“* (Interview A, Z. 252-258). In Interview C wurde angegeben, dass die einzige Pflicht der Athlet*innen darin bestünde ihr Zimmer sauber zu halten, was dazu führt, dass sie, auch wenn sie vom Alter her bereits ausziehen könnten, noch länger im Internat wohnen bleiben, da Aufgaben wie das Kochen wegfallen. *„Und viele nutzen das gerne, bleiben auch gerne hier, weil man so viel, weil man nicht kochen muss und nichts machen muss und so weiter na, das ist natürlich ganz schön man muss nur sein Zimmer ordentlich halten und das war es dann im Grunde genommen an Pflichten hier“* (Interview C, Z.151-

155). Ein weiteres zeitliches Ersparnis liegt in dem Wegfallen der Fahrtwege. In einigen Flächenländern fallen Fahrtwege zum jeweiligen Landestraining von bis zu 200 Kilometern an, die nicht nur mit einer finanziellen Belastung, sondern auch mit einem zeitlichen Aufwand verbunden sind. Dadurch, dass der Olympiastützpunkt, an dem die Trainingseinheiten stattfinden und die Schule in unmittelbarer Nähe zum Internat liegen, kommt es laut Interview C zu einer Entlastung. *„Sie haben jetzt nicht mehr so viel Anreisezeit, die haben nicht mehr so viel Zeit im Zug, weil sie vielleicht von einer Trainingsstätte nach Hause und so weiter. Da sind ganz viele Dinge erstmal optimiert“* (Interview C, Z.436-438-468).

4.1.3 Zubereitungscompetenz und Hygienewissen

Die Zubereitungscompetenz der Athlet*innen lässt sich durch die Tatsache, dass die Küche nicht genutzt werden darf, nur schwer einschätzen. Des Weiteren sind die Sportler*innen in einem Alter in das Internat aufgenommen worden, in dem sie im Elternhaus noch bekocht worden sind, wodurch viele bis zum Verlassen des Internats selten bis nie in den Kontakt mit der Zubereitung von Lebensmitteln gekommen sind. *„Ein ganz anderes Thema oder ein anderer Schwerpunkt, wo man nochmal ansetzen könnte, das ist jetzt bei mir tatsächlich nicht dabei, genauso wie eben auch Koch- und Zubereitungscompetenzen. Da geht es glaube ich auch sehr weit auseinander, gerade jetzt die Internatler denke ich mal, da die von zu Hause ausgezogen sind, wo die Eltern noch gekocht haben und jetzt im Internat, wo sie sich eigentlich auch nicht drum kümmern müssen, schätze ich jetzt als eher gering ein“* (Interview A, Z. 223-227). In Interview B wurde die Frage wie die Fertigkeit eingeschätzt werden würde sich eine eigene Mahlzeit zuzubereiten mit: *„Das könnten nur sehr wenige“* (Interview B, Z.158) beantwortet.

Die Zubereitung, die selbstständig von den Internatler*innen vorgenommen werden darf, geschieht in der Kaltverpflegung, bei der es allerdings nicht über das Schneiden von Obst oder Gemüse oder das Mixen eines Smoothies hinausgeht (Interview B, Z. 150-153). In Interview C wurde ein ähnlicher Punkt genannt, jedoch wurde weiter ausgeführt, dass es einige Athlet*innen gäbe, die auch auf das eigenständige Zubereiten des Gemüses verzichten. *„[...] oder sie machen sich eine kleine Mahlzeit das ist sehr unterschiedlich, hängt auch von den Fähigkeiten, der Athlet*innen ab. Manche machen sich wirklich was, schneiden sich Gemüse auf und so was ne und machen sich eine gute Kaltverpflegung und manche hauen sich halt auch Toastbrot rein“* (Interview C, Z. 360-364).

Des Weiteren wurde der Zusammenhang zwischen dem Elternhaus und der individuellen Kompetenz geknüpft. So wurde festgestellt, dass Jugendliche, bei denen zu Hause mit verschiedenen Lebensmitteln frisch gekocht wurde, meist gut mit dem Nahrungsmittelangebot zurechtkommen. *„Es gibt Leute, die bringen von zu Hause wirklich was mit und man merkt, da ist das vorgelebt worden, da*

wurde gekocht zu Hause, da sind noch verschiedene Nahrungsmittel ausprobiert worden. Und die Essen hier gut, die kommen auch mit dem Angebot gut zurecht“ (Interview C, Z.786-790). Es wurde ebenfalls beschrieben, dass durch die geringe Zubereitungsmöglichkeit von Lebensmitteln, viele der Athlet*innen nicht in der Lage sind Lebensmittel zu bewerten. Zur Veranschaulichung diente ein Beispiel, bei dem Kartoffelbrei selbst hergestellt wurde und die Athlet*innen nicht einschätzen konnten, warum in diesem Stücke vorhanden waren. *„Und das können die nicht einschätzen. Also die haben dann teilweise überhaupt keine Ahnung, wie ein Nahrungsmittel behandelt werden muss, wie es am Ende schmecken kann“* (Interview C, Z. 798-799).

Durch die fehlende Möglichkeit Lebensmittel zuzubereiten und sich selbst zu verpflegen, lässt sich zu dem Hygienewissen wenig sagen. *„Hygienewissen kann ich jetzt tatsächlich erst mal gerade gar nichts zu sagen, das ist jetzt auch nichts, was unbedingt in Basisgeschichten jetzt zumindest bei mir vorkommt, weil sie eben auch nicht die Möglichkeit haben, im Internat selber zu kochen“* (Interview A, Z. 219-22).

4.1.4 Ernährungsbildung

Durch die Interviews wurde deutlich, dass der Stand bezüglich der Ernährungsbildung sehr divergent ist. Während einige Athlet*innen bereits eine gute Kenntnis vorweisen können, haben andere wenig bis gar kein Wissen. *„Und eben auch das nochmal dieser Punkt, dass Ernährungswissen wirklich sehr unterschiedlich ist. Bei einigen muss man wirklich bei null anfangen, wo man dann eben damit beginnt was sind überhaupt Kohlenhydrate? In welchen Lebensmitteln ist das überhaupt drin? Das gleiche halt auch für die anderen Makronährstoffe und andere kennen sich dann doch im selben Alter eigentlich schon viel besser aus und wissen schon recht viel, lesen auch, bekommen es vielleicht auch aus dem Elternhaus mit ne, das ist ja auch eine wichtige Prägung, die sie dann schon einfach mitbringen ja“* (Interview A, Z. 235-241). Auf die Frage wie die Ernährungsbildung beschrieben werden würde, wurde in Interview B mit: *„Ich glaube, da haben die gar keine Ahnung von. Gar keine Ahnung.“* (Interview B, Z. 158) geantwortet. Auch in Interview C wurde dies durch die Aussage: *„Also ein erstaunlich schlechtes Wissen im Schnitt“* (Interview C, Z. 828) gestützt. Laut Interview C weisen die Mädchen tendenziell eine bessere Ernährungsbildung auf als die Jungen. Festgemacht wird dies an der Fähigkeit, eine gesundheitsförderliche Nahrungsmittelauswahl zu tätigen. *„Ich würde sagen, in der Tendenz sind die Jungs da schlechter als die Mädchen. Aber nicht nur. Es gibt auch coole Jungs, es gibt auch gute Mädels, die das schon gut, also mit gut meine ich, dass sie ein gutes Verständnis haben, dass sie die, dass sie schon bessere Nahrungsmittel auswählen und auch mögen und die auch immer wieder auswählen“* (Interview C, Z. 801-804).

Gesundheitsförderliche Lebensmittel werden angeboten, aber nicht durch die Athlet*innen angenommen. So wurde in zwei Befragungen erwähnt, dass der Großteil der Lebensmittelauswahl lediglich auf Grundlage des Lustprinzips geschieht. *„Aber manche essen nur nach Lustprinzip und wagen sich an neue Sachen auch gar nicht ran oder so etwas und das ist etwas, das ist kein gutes Prinzip [...]“* (Interview C, Z. 974 ff.). Dazu passend wurde die Aussage getätigt, dass Gemüse nur schwer in die Mahlzeiten integrierbar sei. Meist müsse es unter Aufläufe gemischt werden, damit es verzehrt würde. Fisch wird durch die Sportler*innen beinahe gar nicht konsumiert (Interview B, Z. 139-140). Das Verständnis, warum einige Lebensmittel gesundheitsförderlich sind und konsumiert werden sollten, fehlt. *„Manchmal klappt das ganz gut, da treffen wir den Geschmack auch und manchmal wird das gar nicht gegessen und deswegen ist die Frage auch immer wie gut ist der Abnehmer bei dem, was man macht? Egal was man produziert der Abnehmer muss das auch verstehen und nehmen wollen. Und da ist noch ein großes Defizit“* (Interview C, Z. 905-909).

In Interview C wurde darauf hingewiesen, dass fälschlicherweise davon ausgegangen wird, das Internat sei dafür verantwortlich, die Ernährungsbildung zu gestalten, dies wurde jedoch verneint. Bei dem Internat handle es sich um eine pädagogische Einrichtung, die versuchen kann durch Rahmenbedingungen die Ernährung zu unterstützen, jedoch sei sie nicht für die Ernährungsbildung zuständig (Interview C, Z. 891-893).

4.2 Soziale Ressource

Wie zuvor beschrieben gibt es verschiedene Wege auf denen ein Individuum soziale Unterstützung erhalten kann. Auch durch wen die Unterstützung erfolgt, ist bedeutsam. In der Arbeit wird, wie im Methodenteil erläutert, unterschieden zwischen der Unterstützung, die das Personal erhält und inwiefern sich das Personal durch gegenseitigen Austausch unterstützt.

4.2.1 Informationelle Unterstützung des Personals

Festzuhalten ist, dass es für die Trainer*innen des Olympiastützpunktes Hamburg, Schleswig-Holstein das Angebot von Weiterbildungen gibt. *„Aber für die Trainer ist es so, dass wir dann auch nochmal ja andere Seminare haben, auch nochmal Grundlagenseminare, das ist dann eher nach Trainer, nicht nach Sportart aufgeteilt, sondern alle Landestrainer ein Grundlagenseminar bekommen und das wollen wir dann aber eigentlich auch im regelmäßigen Abstand also einmal pro Jahr dann wiederholen. Grundsätzlich können sich dann natürlich auch andere Kollegen mit reinsetzen“* (Interview A, Z. 342-346). Neben den Grundlagenseminaren, die für die Trainer*innen und alle weiteren Interessierten angeboten werden, gibt es für die Köche und Hauswirtschaftler*innen das

Angebot einer Fortbildung vom DOSB. *„Das würde tatsächlich auch beim DOSB in Frankfurt stattfinden, da gibt es die Küchenleitertagung jetzt momentan leider durch Corona nicht so. Wie ich gehört habe, soll sie ab dem nächsten Jahr wiedergeben, wo dann eben von den verschiedenen OSPs oder auch Mensen die Küchenleiter eingeladen werden oder die Möglichkeit haben, daran teilzunehmen, sich auch mit anderen Küchenleitern austauschen können. So wie ich es gehört habe, ist das immer eine sehr nette Atmosphäre. Es macht auch eine oder leitet eine Kollegin aus Frankfurt vom OSP Hessen, die diese Tagungen macht immer zu verschiedenen Themen und das ist glaube ich immer eine sehr schöne Veranstaltung zum einen zum Austausch, zum Networking, aber auch um neue, ja Dinge zu bestimmten Themen zu lernen“* (Interview A, Z. 353-361). Auch wenn das Angebot besteht, so gilt die Frage, ob es genutzt wird. Hier ergaben die Interviews, dass die Weiterbildung aus dem Grund nicht weiter in Anspruch genommen werden würde, da es durch Themenwiederholung keinen Mehrwert durch den Besuch der Fortbildung gäbe. *„Das haben wir in den letzten Jahren nicht mehr gemacht. Da hat sie gesagt: Okay, das interessiert mich jetzt auch gar nicht mehr, weil ich habe es schon einmal in meinen Ordner drin oder so etwas. Manches wiederholt sich ja auch“* (Interview C, Z.873ff).

Als weitere Orientierungshilfe für die Angestellten des Olympiastützpunktes wurde in Interview A der vom DOSB erstellte Leistungskatalog genannt. Jedoch wurden von der befragten Person ebenfalls Bedenken geäußert, inwieweit dieser aktiv genutzt würde: *„Also wie viele den Nutzen, kann ich nicht sagen tatsächlich, das weiß ich nicht, ich geh jetzt gerade mal erstmal davon aus, dass nicht so viele den nutzen. Was jetzt natürlich für uns, für unsere Küche Basis ist, das ist der Leistungskatalog, den Sie sicherlich auch kennen“* (Interview A, Z 285-287). Die getätigte Vermutung wird durch die Aussage in Interview B bestärkt *„Ich glaube also, ich habe keine Orientierungshilfe, sag ich mal so“* (Interview B, Z. 130-131).

Bei der Besichtigung des Internats war in der Küche jedoch die Lebensmittelampel, die in dem Leistungskatalog zu finden ist, an den Kühlschrank angehängt. Auf Rückfrage wurde bestätigt, dass diese zur Orientierung bei der Lebensmittelauswahl genutzt würde. Des Weiteren wurde in Interview C angegeben, dass die Richtlinien in Bezug auf die Ernährung, die vom DOSB innerhalb des Leistungskatalogs angegeben wurden beinahe gänzlich als umgesetzt angesehen werden: *„Ich würde mal behaupten, ohne arrogant sein zu wollen, wenn ich mir den Leistungskatalog des DOSB Ernährungsrichtlinien anschau, dann sind wir, wenn wir das geschafft haben, ganz nah dran an vollständig erledigt“* (Interview C, Z 1055-1057).

4.2.2 Emotionale Unterstützung des Personals

Die Aussagen inwiefern eine Interaktion gegeben ist, variierten je nach Bereich der Befragten. So gab es zum einen die Aussage, dass eine regelmäßige Aussprache stattfände. *„Also eigentlich ist der Austausch gut, der erfolgt schon jetzt in letzter Zeit wieder regelmäßiger auch mit allen ja Bereichen, die sie jetzt aufgezählt hatten. Insbesondere natürlich der engste Austausch auch mit den Trainern, aber auch mit den Trainingswissenschaftlern zum Beispiel im Rehaprozess“* (Interview A, Z. 399-402). Des Weiteren wurde durch einen Befragten erklärt, dass die Angestellten, die innerhalb des Internatsgebäudes tätig sind, ständig im informellen Kontakt miteinander stünden, da diese sich aufgrund der räumlichen Gegebenheiten täglich sähen. Zusätzlich findet ein wöchentliches Meeting des pädagogischen Teams statt, an dem die Hauswirtschaftlerin ebenfalls für einige Tagespunkte anwesend ist. *„Also das pädagogische Team und die Hauswirtschaft stehen informell permanent in Kontakt, weil wir uns hier im Dienst ständig sehen. Wir sind ja ein kleines Team und formell sind wir einmal am Mittwoch von 10:00 – 12:00 Uhr hier in der Teamsitzung zusammen und dann nimmt die Hauswirtschaftlerin bei den Themen Hauswirtschaft, Küche und beim zweiten Punkt Organisation teil, dass wir uns dort absprechen können und sie auch ihre Themen unterbringen kann, damit alle das auch hören und verstehen können“* (Interview C, Z. 698-703). Zwischen den Trainer*innen und den Pädagog*innen des Internats findet jährlich eine Sitzung statt, in der die einzelnen Sportarten durchgesprochen werden (Interview C, Z. 755-758). Es gibt einen telefonischen Kontakt je nach Notwendigkeit zwischen dem Internatsleiter und den Trainer*innen (Interview C, Z 824-825). Die Wichtigkeit des Dialoges wurde darin begründet, dass es gerade bei Athlet*innen, die eine Problematik innerhalb der eigenständigen Essensauswahl oder Vorbereitung auf das Training hätten, wichtig sei, von verschiedenen Instanzen aus auf diese einzuwirken. *„Wenn der Trainer sagt: Pass auf, du bist unvorbereitet, ich merk das immer [...]. Und wenn dann der Internatsleiter nochmal kommt und sagt: Du bist unvorbereitet, dann sagt der: Ja, das könnte stimmen. Also, da sprechen wir uns dann manchmal ab“* (Interview C, Z. 777-779). Kontrolliert wird ebenfalls, ob das Angebot der Ernährungsberatung genutzt wird. Sollte ein*e Sportler*in dazu aufgefordert werden, die Ernährungsberaterin aufzusuchen, so wird diese durch den Internatsleiter darüber in Kenntnis gesetzt. Sie meldet an diesen zurück, ob die Beratung wirklich in Anspruch genommen wurde (Interview C, Z 713-715). Damit die Interaktion zwischen den Angestellten des Internats und der Ernährungsberaterin noch effizienter gestaltet werden kann, wurde festgelegt, dass diese einen festen Tag der Woche am Olympiastützpunkt vor Ort ist. An diesem Tag ist sie nicht nur für die Athlet*innen ansprechbar, sondern besucht auch die Mensa des Internats, um sich dort mit der Hauswirtschaftlerin auszutauschen. Der Kontakt wird als notwendig angesehen, um den eigenen Blickwinkel erweitern zu können. *„Halt, das ist so die einzige Ansprechpartnerin, die ich dann mal habe oder mit der ich mich auch schon*

mal zusammengesetzt habe, was man noch verbessern könnte oder was ich noch ändern kann. Das ist der die einzige Verbindung oder mal Kontakt für mich auch so aus meinem Tunnelblick manchmal rauszukommen oder auch Vorschläge halt mal so: Das kann man so, das kann man so machen, oder. Das ist die einzige die [Name entfernt] halt, sonst habe ich zu niemandem Kontakt. War vor Urzeiten mal auf einer Fortbildung. Wirklich Urzeiten. Hab da auch einiges mitgenommen, aber das ist auch schon. Ach ja, acht Jahre her. Sonst bin ich wie gesagt alleine hier“ (Interview B, Z.117-123). Allerdings wurde ebenfalls geäußert, dass es in dem Bereich des Küchenpersonals des Internats noch einen verstärkten Dialog geben sollte. Hierzu wird genannt, dass ein Beitritt der Ernährungsberatung in den Mensaausschuss der Schule als sinnvoll erachtet würde. „Küchenpersonal ist etwas, was lange aufm Zettel schon steht, was aber eben auch aus Kapazitätsgründen jetzt momentan nicht so regelmäßig erfolgen kann, der ist jetzt gerade so ein bisschen Schwerpunkt. Internat, Mensa haben wir aber natürlich der Schule auf jeden Fall noch, wo wir auch definitiv was verändern müssen. Da gibt es auf jeden Fall jetzt die Möglichkeit, auch in den Mensaausschuss mit rein zu gehen, dass ich da teilnehmen kann, wo dann eben auch Vertreter von Schülern, von Eltern, von Lehrern und eben auch Küchenleiter mit dabei sind“ (Interview A, Z.402-407).

4.2.3 Informationelle Unterstützung der Athlet*innen

Athlet*innen des Olympiastützpunktes Hamburg, Schleswig-Holstein stehen einige Serviceleistungen wie eine Ernährungsberatung oder auch Physiotherapie zu. Auf die Frage wie und zu welchem Zeitpunkt die Sportler*innen über diese Leistungen aufgeklärt werden, wurde in Interview A geantwortet, dass eine Aufklärung meist beim Eintritt in den Olympiastützpunkt erfolgt. Bei dem Erstgespräch würden den Sportler*innen alle Dienstleistungen und Services genannt, die ihnen zustünden (Interview A, Z. 187-193). In Bezug auf die gesundheitsförderliche Ernährung, werden die Athlet*innen ebenfalls mit Informationen unterstützt. Dies kann zum einen durch die Trainer*innen geschehen, die durch die bereits genannten Trainerfortbildungen in Ernährungsthemen geschult werden und dieses Wissen an die Sportler*innen in den Trainingseinheiten weitergeben oder auch durch Projekttag innerhalb der Schule, in denen sich mit einer gesundheitsförderlichen Ernährung auseinandergesetzt wird (Interview A, Z 193-197). Ebenfalls von der Eliteschule des Sports ausgehändig, wird ein Handbuch, in dem zwei Seiten dem Ernährung gewidmet sind. Somit soll ein stetiger Zugang zu dem Themengebiet der Ernährung gewährleistet sein (Interview A, Z. 197-202). Die Pädagog*innen, die innerhalb des Internats angestellt sind, sehen sich als Unterstützung der Athlet*innen in dem Sinne, dass Hinweise gegeben werden was für eine gesundheitsförderliche Ernährung sinnvoll wäre. Es wurde jedoch betont, dass diese Hinweise keine fachspezifische Ernährungsberatung ersetzen kann (Interview C, Z. 267-272). Dennoch wird durch die Pädagog*innen eine gewisse

Nachsteuerung in Bezug auf das Essverhalten gegeben. So berichtete eine befragte Person, dass die Ernährung bei Bedarf kommentiert und darauf hingewiesen würde, wenn zu zuckrig oder zu unregelmäßig gegessen würde. In einigen Fällen schlug man den betroffenen Athlet*innen auch den Besuch der bei dem Kooperationspartner des Olympiastützpunktes Hamburg, Schleswig-Holstein angestellten Ernährungsberatung vor (Interview C, Z. 422-426). Die Ernährungsberatung erfolgt individuell auf die Bedürfnisse der Sportler*innen zugeschnitten. So wird versucht, die Ziele der Athlet*innen und der Trainer*innen zu verbinden. Es wird das gegenwärtige Essverhalten durch ein drei Tage Wiegeprotokoll und die Trainingseinheiten in Bezug auf Dauer, Intensität und Übungen analysiert. Auf Grundlage der Ergebnisse werden die Veränderungen und Anpassungen durchgeführt (Interview A, Z. 143-152).

Besonders in Anbetracht der Tatsache, dass das Wissen um die Makro- und Mikronährstoffe bei einigen Sportler*innen wenig ausgeprägt ist, ist es für diese schwer Forderungen durch Trainer*innen wie zum Beispiel einem höheren Verzehr von Eiweiß, umzusetzen. Um die Athlet*innen in der Lebensmittelauswahl zu unterstützen, wurden für einige Zeit Aufsteller für das Buffet verwendet, auf denen verdeutlicht wurde welche Makronährstoffe durch dieses Lebensmittel gedeckt werden. Dies soll die Sportler*innen darin unterstützen auf einen Blick zu sehen welche Lebensmittel für ihre persönlichen Ziele am besten geeignet sind. *„Das heißt zum Beispiel ein Athlet, der jetzt von seinem Trainer hört: Du musst mehr Eiweiß essen. Aber eigentlich gar nicht weiß was ist Eiweiß und dann steht hier zum Beispiel bei den Milchprodukten oder beim Quark dieser Aufsteller mit Eiweiß und eben ja fettarme Eiweiß-, hochwertige Eiweißlieferanten. Dann kann er eigentlich direkt sehen ok, das ist mein Produkt, was ich auswählen sollte, um eben auch ja einen höheren Eiweißanteil in meiner Ernährung abzudecken genau das Gleiche dann hier nochmal mit den Fetten und auch mit den Vitaminen und Mineralstoffen, was wir eigentlich so um dieses Buffet und diese einzelnen Komponenten umgruppiert hatten, was aber natürlich auch dann nach einer gewissen Zeit leider wieder verschwunden ist“* (Interview A, Z. 312-319).

Des Weiteren werden für die Athlet*innen Grundlagenseminare angeboten. Sie finden sportartenspezifisch statt und sind in den meisten Fällen unterteilt in die verschiedenen Trainingsgruppen (Interview A, Z. 334-335). Im Gegensatz dazu wurde in Interview B gesagt, dass es keine Seminare gäbe und es wünschenswert wäre, wenn eine gemeinsame Einführung gäbe, in der auch die Grundlagen einer gesundheitsförderlichen Ernährung weitergegeben würden: *„Man müsste sie vielleicht auch mal zusammenholen, so jetzt gibt es für alle mal so eine Einführung halt und das ist bis jetzt noch nicht so, hat das noch nicht stattgefunden, sodass sie mal hören so dass und das ist gut für euch und so müsst ihr und so müsst ihr und das eigentlich wenig, wenn überhaupt nicht“* (Interview B, Z. 105-108).

4.2.4 Emotionale Unterstützung der Athlet*innen

In dem Internat sind sechs Personen fest angestellt. Es gibt den Internatsleiter, die Hauswirtschaftlerin, eine Küchenhilfe und drei weitere Pädagog*innen (Interview C, Z.16-19). Die Internatsleitung arbeitet 39,5 Stunden die Woche (Interview C, Z. 77), wobei angegeben wurde, dass die Eltern und Schüler*innen die private Handynummer ausgehändigt bekommen hätten, sodass die Internatsleitung bei Problemen rund um die Uhr erreichbar sei (Interview C, Z.81-82). Die Hauswirtschaftlerin ist täglich von montags bis freitags im Zeitraum von 8:00 Uhr bis 16:30 Uhr im Internat anwesend. Wie der Internatsleiter ist sie für 39,5 Stunden in der Woche angestellt (Interview B, Z.21). Es wurde angegeben, dass sie während ihrer Arbeitszeit immer ansprechbar für die Jugendlichen sei (Interview B, Z. 19-21). Die Küchenhilfe, die als Unterstützung für die Hauswirtschaftlerin angestellt ist, arbeitet neun Stunden die Woche und ist als Minijobberin angestellt (Interview C, Z. 682-685). Wie bereits beschrieben wird innerhalb der Betreuung durch das Personal des Internats auch auf die Ernährung der Sportler*innen geachtet. *„Die kommentieren auch mal und dann setzen sie sich mal zur Seite ich sag mal die grobe Ernährungsberatung führen wir an einigen Stellen schon auch mal durch. Oder wie die Kollegen beobachten und sagen: Hier, ich habe das Gefühl, der geht nie morgens essen. Ich habe das Gefühl, der isst nur noch Zuckerkrum, lass uns mal da überlegen, was wir machen können. Also das ist ja letztendlich ein Teil unserer Betreuung und unterstützt den Bereich letztendlich auch“* (Interview C, Z. 688-693).

Bei Bedarf kann eine Ernährungsberatung in Anspruch genommen werden. Diese ist nicht direkt am Olympiastützpunkt Hamburg, Schleswig-Holstein angestellt, sondern bei dem Kooperationspartner Medicum. Die Ernährungsberatung ist einmal wöchentlich für acht Stunden am Olympiastützpunkt Hamburg, Schleswig-Holstein vor Ort. Die Arbeitszeit wird nach den Bedürfnissen der Athlet*innen angepasst (Interview A, Z. 34-38). In Interview C wurde angegeben, dass die Unterstützung der Sportler*innen durch die Ernährungsberaterin von der Kapazität ausreichend sei. So sagte die Person: *„Ich glaube, das ist von der Kapazität her in Ordnung soweit erstmal aus meiner Beobachtung. Man kann ja immer mehr fordern, aber im Moment ist es so, dass die Athleten das gar nicht einfordern“* (Interview C, Z. 677-680).

4.2.5 Instrumentelle Unterstützung der Athlet*innen

Die Internatler*innen werden angehalten, mittags die Verpflegung der Schule wahrzunehmen. Auf Nachfrage gaben jedoch alle Befragten an, dass dieses Angebot selten bis nie genutzt würde. Als Grund wurde in Interview C genannt, dass die Essensausgabe als solches zwar ausreichend, die Rahmenbedingung allerdings nicht optimal seien. *„Da ist aber allerdings das Problem, dass die Schule gewachsen ist, haben 1500-1700 Schüler mittlerweile und die sind schon in der Mensa sehr stark*

belastet mit 600 Schülern, die dort Essen gehen. Und wenn man da jetzt noch Werbung macht und dann noch mehr Leute kommen, dann wird das sehr eng. Wir haben jetzt schon lange teilweise lange Schlangen, bevor man überhaupt reinkommt und an die Essensausgabe kommt“ (Interview C, Z. 342-348). Jedoch sind nicht nur die langen Wartezeiten innerhalb der Schlangen problematisch. Es wurde erläutert, dass die Mensa der Schule durch den Lärmpegel eher laut und die Pause dementsprechend nicht so entspannend sei. *„Also wenn man in so einem schalligen, lauten Raum mit 300 anderen Schülern sitzt, ist das auch keine schöne Pause, so in dem Moment und die kommen natürlich lieber hierher, wo man irgendwie mit sechs bis sieben Leuten, die man gut kennt, hier sitzt und ganz in Ruhe isst“* (Interview C, Z. 357-360). In Bezug auf den Geschmack wurde gesagt, dass das Angebot in Ordnung sei, jedoch Verbesserungspotenzial bestünde. Es erfolge in einigen zeitlichen Abständen Stichprobenentnahmen, um die Qualität des Essens zu überprüfen (Interview A, Z. 84-88). Im Vergleich zu der Verpflegung innerhalb der Internatsmensa sei das Angebot laut Interview B nicht so individuell gehalten. Des Weiteren gäbe es großküchentypische Zubereitungsprobleme wie zum Beispiel zu harte Kartoffeln oder verkochte Nudeln (Interview B, Z. 46-48). Dennoch wurde die allgemeine Nahrungsausgabe der Schulmensa als gut und durchdacht bewertet. Es gibt neben der Salatbar auch ein System mit Fleischausgabe und vegetarischem Essen, sowie eine Nudelausgabe (Interview C, Z. 378-385).

Primäres Ziel der Internatsverpflegung ist es, die Athlet*innen ausreichend kalorisch zu versorgen. Dieses Ziel wurde noch vor der Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Ernährung genannt. Wenngleich dieser ebenfalls ein sehr hoher Stellenwert zugeschrieben wurde (Interview C, Z. 313-318).

Im Internat erfolgt eine Vollverpflegung. Zum Frühstück gibt es eine Essensausgabe ähnlich eines Buffets. Angeboten werden verschiedene Müslis, Obst, Joghurt, Milch, Quark, verschiedene Brotkomponenten mit Aufschnitt, Rohkost und Eier. Nachmittags oder am Abend gibt es die durch die Hauswirtschaftlerin gekochte warme Mahlzeit (Interview A, Z. 60-66). Teilweise gibt es jedoch nicht nur eine warme Mahlzeit, denn oft werden auf Nachfrage Nudeln, Milchreis oder Pfannenkuchen zubereitet, da die Athlet*innen die Schulmensa nicht nutzen wollen (Interview B, Z. 27-31). Als Zwischenmahlzeit stehen in dem Aufenthaltsraum des Internats ebenfalls Müsli, Brot oder Obst zur Verfügung (Interview A, Z. 78-72). Es gibt keine festen Essenszeiten. Ursprünglich gab es zwei gemeinschaftliche Mahlzeiten, jedoch ist es seit Corona und den unterschiedlichen Trainingszeiten der Athlet*innen nicht mehr möglich, diese umzusetzen. Aus diesem Grund wird die gekochte Mahlzeit meist ausgestellt oder im Kühlschrank gelagert, wo sich die Athlet*innen diese selbstständig nach Bedarf nehmen und aufwärmen können (Interview B, Z. 36-42). Es ist den Athlet*innen unter sagt, die Internatsküche zu betreten und somit sind sie auf die Verpflegung durch die Hauswirtschaftlerin angewiesen. Sie dürfen nicht selbstständig kochen (Interview B, Z. 61-63). Die selbstständige

Versorgung mit Mahlzeiten ist somit sehr eingeschränkt: *„Sie machen sich Shakes. Also ich habe Tiefkühlobst halt für die Jugendlichen bereit wie Himbeeren, Heidelbeeren, Beerenobst, Mango was sie sich nehmen können. Daraus machen sie sich dann ihre Mix, das haben Sie. Die Mikrowelle steht auch zur Verfügung. Ein Wasserkocher steht zur Verfügung, für die Jugendlichen. Und wie gesagt, dieser Mixer, Frischobst ist ständig vorhanden. 4 - 5 Sorten halt. Und Gemüse stelle ich ständig geschnitten auch raus. Sala stell ich geschnitten raus. Täglich halt. Und ja, so und darauf beschränkt es sich, weil eine eigene Küche haben sie nicht, dass sie sich jetzt was richtig kochen können, beschränkt sich auf die Mikrowelle“* (Interview B, Z. 76-82).

4.3 Materielle Ressource

Wie im theoretischen Hintergrund beschrieben, werden die Ressourcen in materielle und nicht materielle Ressourcen unterteilt. Es erfolgt die Darstellung der räumlichen und der finanziellen Ressourcen des Internats.

4.3.1 Räumliche Ressource

Alle Befragten waren sich einig, dass die räumliche Kapazität für die Art der Verpflegung nicht ausreichend sei. Dies bezieht sich sowohl auf den Platz zur Lagerung von Lebensmitteln, als auch innerhalb der Küche bei der Zubereitung der Mahlzeiten. Durch die geringe Platzmenge und das Fehlen eines Spülbeckens, ist die Lebensmittelauswahl stark eingeschränkt. *„Weil halt einfach der Platz nicht da ist. Auch Spülbecken sind schwierig, das heißt, das wird [Name entfernt] Ihnen aber auch nochmal erzählen, gerade sowas wie frische Kartoffeln, die man dann ja erst waschen muss, das sowas gar nicht möglich ist aus HACCP Gründen/Standards deshalb immer vorgekochte beziehungsweise schon geschälte Kartoffeln gekauft werden müssen. Also das sind so Schwierigkeiten womit dann auch diese wirklich kleine Küche umzugehen hat“* (Interview A, Z. 100-105). Die Einschränkungen müssen auch bei den jeweiligen Einkäufen berücksichtigt werden. So wurde in Interview B gesagt, dass es durch den Platzmangel nicht möglich sei, in großen Mengen für einen längeren Zeitraum einzukaufen, sondern dass nur wöchentliche Einkäufe möglich seien. Auch wurde erklärt, dass die meisten Lebensmittel bereits vorgefertigt oder tiefgekühlt gekauft werden müssten, da diese sonst nicht ausreichend vorbereitet, wie beispielsweise gereinigt werden könnten. *„Ich darf kein erdbehaftetes Gemüse in die Küche hineinbringen, weil ich kein Gemüsespülbecken habe. Deswegen muss ich alles vorgefertigt kaufen entweder tiefkühl oder ich muss das vorgefertigt anliefern lassen. Die Lagerkapazitäten sind sehr, sehr eingeschränkt, ich habe Tiefkühlschränke, die immer voll sind und kann auch nur von Woche zu Woche einkaufen, weil die Lagermöglichkeiten nicht da sind“*

(Interview B, Z. 57-61). Auch wurde angemerkt, dass nicht alle Arbeitsmaterialien vorhanden seien, die es benötigt, um aufwendigere Gerichte zu kochen. Somit sei es nicht möglich, so individualisiert wie gewünscht auf die Bedürfnisse der einzelnen Sportarten einzugehen. *„Und daran hapert es am meisten mit der Verpflegungszubereitung oder so, dass man noch individueller auf die Jugendlichen eingehen kann und auf die Sportarten eingehen kann, sind wir sehr, sehr eingeschränkt. Ich habe auch nur einen ganz kleinen Kombidämpfer halt. Und einen Herd. Ansonsten fehlt mir da so einiges noch wie vielleicht eine große Kippbratpfanne und wie gesagt, um auch irgendetwas noch kühl zu stellen und wie gesagt das größte Manko ist halt, dass kein Gemüsespülbecken vorhanden ist, sodass ich nur vorgefertigte Sachen verarbeiten darf“* (Interview B, Z. 67-72). Es gibt einen Herd mit sechs Platten, der als ausreichend groß erachtet wird, bemängelt werden jedoch die kleinen Abstellflächen um den Herd herum (Interview C, Z.612-615; siehe Abb.2). Durch diese sei es notwendig, Arbeitsschritte in der Zubereitung nacheinander zu gehen, die in einer ausreichend großen Küche parallel verlaufen könnten. Des Weiteren sei dadurch die Nutzung von Convenience Produkten unumgänglich (Interview C, Z. 632-636). In Abbildung 2 ist der Herd mit den Abstellflächen abgebildet.



Abbildung 2: Küche (eigene Fotografie)

Die fehlende Möglichkeit, aufwendig zu kochen und Lebensmittel zu verarbeiten, wurde darin begründet, dass die ursprüngliche Verpflegung als eine Kaltverpflegung angesetzt war, wo nur Gerichte erwärmt werden sollten. Über die Zeit wurden die Anforderungen an die Verpflegung jedoch

ausgeweitet. „Mit mehr Kapazitäten ja, die Küche ist mal ausgelegt worden, dass es vielleicht mal nur für eine Kaltverpflegung und das ist mal eine warme Suppe gibt und dass / dafür ist die Küche ausgelegt, also im Prinzip zu klein und ich bin damit gestartet und habe pro Tag ein warmes Mittagessen angeboten, was immer ausgebaut, ausgebaut, ausgebaut worden ist“ (Interview B, Z. 192-196).

Wie bereits unter der Versorgung der Athlet*innen beschrieben, dürfen diese die Küche nicht betreten, können aber in dem Aufenthaltsraum die zur Verfügung gestellten Geräte wie den Mixer, den Toaster, die Mikrowelle oder den Wasserkocher nutzen (Interview A, Z. 121-123). Fertig zubereitete Gerichte werden auf einem Tresen in einer Buffetform aufgestellt, damit sich die Athlet*innen dort selbstständig die Lebensmittel nehmen können. „Die Jugendlichen dürfen wie gesagt nicht auch nicht in die Küche rein aus hygienischen Gründen HACCP, sodass ich alles halt rausstelle“ (Interview B, Z. 61-63). Bei der Begehung der Räumlichkeiten wurde angemerkt, dass der Platz auf dem die Nahrungsmittel ausgestellt werden, zum Teil nicht ausreichend sei. Es sei nicht möglich alle Lebensmittelkomponenten zeitgleich auszustellen. Die Ablagefläche mitsamt der an dem Tag angebotenen Verpflegung, ist auf Abbildung 3 zu sehen.



Abbildung 3: Buffet (eigene Fotografie)

Neben der Küche und dem Aufenthaltsbereich gibt es einen Keller, der als Lagerort für die Lebensmittel genutzt wird. Die Räumlichkeiten lassen zu, dass die Hauswirtschaftsmittel von den

Nahrungsmitteln getrennt gelagert werden können. Die Trockennahrungsmittel werden in einem separaten Raum verwahrt. In einem weiteren gibt es zwei Kühlschränke und vier Gefriertruhen, in denen die zu kühlende Ware verstaut werden kann (Interview C, Z.540-543). Wie beschrieben sind die Kapazitäten zur Lagerung von Lebensmitteln und Tiefkühlwaren sehr eingeschränkt.

4.3.2 Finanzielle Ressource

Durch die Interviews ließ sich herausstellen, dass die Finanzierung zu einem Großteil durch die Stadt Hamburg erfolgt. Der ungefähre Anteil wurde auf 75-80 Prozent eingeschätzt (Interview C, Z. 518). Sofern eine Staatsfinanzierung vorliegt, muss auch ein Eigenanteil getätigt werden. Dieser wird durch die Eltern geleistet, die pro Monat 490 Euro pro Sportler*in zahlen. Anteilig wird damit der Betrag für die Miete und die Verpflegung der Athlet*innen gedeckt. Die Energiekosten und die Gehälter der Pädagog*innen, der Hauswirtschaftlerin und der Hilfskräfte wird durch den Beitrag der Stadt Hamburg übernommen (Interview C, Z. 513-518). Die Finanzierung erfolgt über das Sportamt, während das Internat unter Aufsicht des Jugendamtes steht, da dort Jugendliche wohnen (Interview C, Z.526-527). Zur Umsetzung von Projekten oder Erneuerungen, gibt es in manchen Fällen Unterstützung durch die Banken. So ist angedacht, die Küche und den Aufenthaltsraum umzugestalten, wofür bereits eine finanzielle Unterstützung durch die Haspa Stiftung erfolgte (Interview C, Z. 1034-1036).

Bei der Kalkulation der Mahlzeiten werden bei 25 Personen etwa 35-40 Portionen gerechnet, da einige der Sportler*innen Gewicht zunehmen müssen und somit einen hohen Energiebedarf haben (Interview C, Z.617-618). Das tägliche Verpflegungsbudget pro Kopf liegt dabei zwischen 5,50 - 6,00 Euro (Interview C, Z.831). Eine Warmverpflegung, wie das Anbieten von Nudeln mit Tomatensoße, ist betriebswirtschaftlich kostengünstiger als eine Kaltverpflegung mit Brot und Aufschnitt. Aus diesem Grund erfolgt eine Mischkalkulierung über die gesamte Woche (Interview C, Z.422-427). Bei den Einkäufen spielt die zuvor erwähnte eingeschränkte Lagerkapazität eine entscheidende Rolle, die auch die Auswahl der Lieferketten beeinflussen. *„Das ist so eine geringe Menge an Speicherkapazität, dass wir regelmäßig nachbestellen müssen. Also wir sind abhängig von Lieferketten. Und wir sind zu groß für so einen Supermarkt, aber zu klein für die großen Lieferketten, sodass wir nicht viel Auswahl haben an Firmen, die uns beliefern. Die auch mal eine Großpackung anreißen oder so etwas, weil wir teilweise das nicht lagern und verarbeiten können“* (Interview C, Z. 544-548). Die Einkäufe für die Verpflegung werden durch die Hauswirtschaftlerin getätigt, die einen Etat zugewiesen bekommt, den sie für diese verwenden kann. Dieser wurde als ausreichend bewertet, da er noch nie überschritten wurde und oftmals noch Geld übrig bliebe (Interview B, Z. 142-144). Die Lebensmittelauswahl, die während der Einkäufe getätigt wird, ist ebenfalls durch die geringe

Lagerkapazität eingeschränkt. Auf die Frage wie die Einkäufe getätigt werden, wurde geantwortet: *„Hauptsächlich verwende ich die TK Produkte natürlich auch Frischfleisch und Gemüse. Lasse ich dann vorgefertigt anliefern halt, was ich dann halt verarbeite. Ansonsten TK Produkte und werde einmal in der Woche vom Großhändler beliefert halt mit TK und Trockennahrungsmitteln. Und drei bis viermal die Woche mit Gemüse und Frischobst“* (Interview B, Z.86-89). In zwei Interviews wurde die Frage gestellt wie viel Resteabfall entstehen würde und ob der Abfall als problematisch gesehen würde. Beide Personen gaben an, dass es so gut wie keine Resteabfälle gäbe. *„Ich würde mal so sagen, wenn man jetzt bei 35 Portionen zwei am nächsten Tag wegschmeißt. Das ist so der Durchschnitt kann auch mal mehr sein, kann mal gar nichts sein“* (Interview C, Z. 1000-1001). Aufgrund des wenigen Abfalls wurde auch kein Handlungsbedarf in dem Bereich gesehen.

4.4 Handlungswünsche als Ressource zur Modifikation

Der Olympiastützpunkt Hamburg, Schleswig-Holstein soll zu einem noch nicht festgelegten Zeitpunkt modernisiert werden. Innerhalb dieses Projekts soll eine Erbauung von Lehrküchen erfolgen, in denen es den Athlet*innen ermöglicht werden soll an Kochkursen teilzunehmen. Auch sollen dort Testessen und das Entwickeln von gesundheitsförderlichen Speisen möglich sein (Interview A, Z. 106-114). In Interview B wurde als Wunsch ein Tiefkühlhaus geäußert, durch das mehr Lagerkapazität generiert werden würde. Dadurch erfolge eine Minimierung der wöchentlichen Einkäufe und ein Angebot verschiedener Lebensmittelkomponenten wäre möglich. Aufgrund der Möglichkeit, größere Pakete zu lagern sei die Abhängigkeit von speziellen Lieferanten nicht mehr gegeben (Interview B, Z. 196-206). Dazu passend ist auch der Wunsch in Interview C, in dem nach einem größeren Kühlraum verlangt wurde: *„Es wäre schon schön, wenn wir einen größeren Kühlraum hätten, dann könnte man einfach also da reinfuern ohne Ende und dann hat man das da, dann kann man aus den Vollen schöpfen und kann dann auch mal viel besser auch auf Situationen der Jugendlichen reagieren, die dann manchmal kommen und sagen kannst du noch ein paar Nudeln machen fürs Wochenende? Ich habe einen Wettkampf die würd ich gern mitnehmen“* (Interview C, Z. 548-552).

In Bezug auf das Personal wurde in Interview C geschildert, dass ein engerer Austausch zwischen der Hauswirtschaftlerin und der Ernährungsberaterin stattfinden solle. *„Ab und zu kommt oder kam [Name entfernt] mal rüber und hat mit [Name entfernt] auch mal gesprochen, sodass die Hauswirtschaft und die Ernährungsberatung mal zusammenkommen. Das muss auch nicht so häufig sein, aber [Name entfernt] wünscht sich schon, dass es häufiger ist, weil ich glaube, dass da ne Unterstützung und mal ein guter Satz zur Seite oder so was wichtig ist“* (Interview C, Z.716f). In Interview B wurde ebenfalls ein Austausch gewünscht. *„Wie gesagt so nach dreizehneinhalb Jahren, hat man auch so einen Tunnelblick. [...] Das wäre dann mal hilfreich. Auch sich mit anderem Fachpersonal*

auszutauschen. Das kann man machen, das kann man nicht machen, oder wie macht ihr das halt? Und dann schauen, wie die Kapazitäten hier sind, wie ich das Halt umsetzen kann“ (Interview B, Z. 210-213). Der Wunsch nach regelmäßigen Meetings, wurde in Interview A geäußert: *„Aber was natürlich verbessert werden kann, ist einfach das es so feste Meetings einfach gibt, wo, da tun wir uns ja immer noch schwer, das wirklich auch somit mit einzubauen, aber es ist einfach deutlich effektiver, als wenn man auf alle einzeln zugehen muss“* (Interview A, Z. 410-412).

Das Einstellen einer weiteren Arbeitskraft, die neben der Hauswirtschaftlerin täglich anwesend ist, wurde als sinnvoll erachtet: *„Es wäre fast noch schön, wenn man eine zweite Kraft hat, dass jeden Tag jemand hier ist. So ist dreimal die Woche jemand hier, dann wäre jeden Tag jemand hier, das wäre nochmal eine Optimierung“* (Interview C, Z. 675-677).

In Interview A wurde als weiterer Handlungswunsch die Verbesserung einzelner Gerichte genannt. Die bereits vorhandenen Rezepte sollen analysiert und optimiert werden. Auch rein pflanzliche Optionen sollen dabei berücksichtigt werden (Interview A, Z. 422-427). Zu der Optimierung der Rezepte kann auch der in Interview B angesprochene Punkt nach dem Angebot von mehr frischen Lebensmitteln gezählt werden. Dieser ist allerdings abhängig von den Lagerkapazitäten des Internats: *„Ich würde gerne noch mehr Frisches halt anbieten, aber wie gesagt, das hängt und steht mit den Lagerkapazitäten und mit den eingeschränkten Zubereitungsmöglichkeiten, die ich habe“* (Interview B, Z. 189-190).

Eine Umstrukturierung des Aufenthaltsraumes ist bereits in der Umsetzung. Durch diese soll das Ausstellen der Lebensmittel geordneter und platzsparender werden. Kernstück der Umstrukturierung ist eine Gefrier-Kühlschrankskombination, in der durch transparente Fenster eine Einsicht in die Lebensmittelfächer gegeben ist. Dadurch sollen die Jugendlichen angeregt werden, eine bessere Lebensmittelauswahl zu treffen. So erhofft sich der Befragte aus Interview C: *„Also wenn sie reinkommen, dann sollen da schon die guten und die tollen Nahrungsmittel gleich sichtbar sein, also das muss Lust machen darauf. Und wir könnten mit diesem neuen Kühlschrank, also die Gefrier Kühl Kombination soll für die Jugendlichen sein, dass sie sich dort auch Sachen vorbereiten und kaltstellen können und so, dass sie es am nächsten Tag einfach nur noch nehmen müssen. Ich denke da manchmal an so die Bodybuilder, die dann so ne Woche vorkochen, weil sie oft nach einem Training kein Bock mehr haben und wir kennen alle die Tendenz, wenn wir richtig Hunger haben, dann lieber ein Snickers, als das Reis mit Hühnchen. Aber wenn das schon vorbereitet ist und man nur noch zugreifen muss, dann hat man einen anderen Impuls“* (Interview C, Z 1026-1033).

5 Diskussion

Nachdem die Ergebnisse der qualitativen Interviews dargestellt wurden, werden diese nachfolgend diskutiert. Dazu gehört ebenfalls eine differenzierte Betrachtung von Limitationen der gewählten Forschungsmethode.

5.1 Diskussion der Durchführung

Durch die Arbeit sollten vorliegende Ressourcen in Bezug auf die Verpflegung der Leistungssport*innen des Internats analysiert werden. Um diese herauszustellen, wurde eine qualitative Untersuchung in Form eines Leitfadeninterviews durchgeführt. Die Ergebnisse wurden im Anschluss ausgewertet und interpretiert. Festzuhalten ist, dass die Ergebnisse dieser Methode rein subjektive Antworten der Befragten darstellen.

In der quantitativen Forschung sind die Gütekriterien Validität, Objektivität und Reliabilität von hoher Relevanz. Innerhalb der qualitativen Forschung sind sie jedoch nach Mayring (2015) nicht zielführend. Mayring schlägt andere Gütekriterien wie die genaue Dokumentation des Verfahrens, Nähe zum Gegenstand, Regelgeleitetheit, Interpretationsabsicherung, kommunikative Validierung und Triangulierung vor. Um die Verfahrensdokumentation abzubilden, wurde der genaue Verfahrensablauf innerhalb der Methodik erläutert. Außerdem lassen sich die Auswertungsschritte für eine Nachvollziehbarkeit im Anhang finden. Um die Nähe zum Gegenstand zu gewährleisten, findet eine Orientierung an der aktuellen Studienlage und bisherigen Forschung statt. Des Weiteren wurde die Stichprobe so ausgewählt, dass die Befragten in dem für die Forschungsfrage relevanten Bereich arbeiten. Mit der Regelgeleitetheit ist der systematische und unwillkürliche Ablauf qualitativer Forschung gemeint (Mayring, 2015). Innerhalb der Interpretationsanalyse wurde sich an der Kategorienbildung nach Mayring (2015) orientiert, um eine Systematik zu gewährleisten. Dennoch ist zu nennen, dass bei der Auswahl der zu interpretierenden Textaussagen durch den subjektiven Filter des Forschenden Informationsverluste nicht ausgeschlossen werden können. Eine kommunikative Validierung, in der die Probanden die Ergebnisse des Forschers mit ihrer subjektiven Interpretation abgleichen können, ist aufgrund der zeitlich eingeschränkten Kapazität nicht umsetzbar. Dies führt zu einer eingeschränkten Reliabilität der vorliegenden Arbeit. Durch die Triangulierung, bei der die Qualität der Forschung durch mehrere Analysedurchgänge erhöht werden soll, kam es zur Konsultierung einer weiteren Person. Diese sollte die Ergebnisse ebenfalls bewerten und interpretieren. Der Kontakt zu den Befragten erfolgte in einem ersten Schritt per E-Mail. Dadurch, dass die kontaktierten Personen bereits zuvor durch eine Dozentin über die Kontaktaufnahme und den Grund dieser informiert wurden, erfolgte der Kontakt sehr unkompliziert und eine hohe Bereitschaft, sowie Freiwilligkeit der Teilnahme war gegeben. Dennoch schieden zwei der kontaktierten Personen aus. Eine

gab an, dass sie über zu wenig Wissen über die gewünschte Thematik verfügte und hatte die Befürchtung lediglich lückenhaft antworten zu können. Im Nachhinein hätte dies kein Ausschlusskriterium für das Interview darstellen müssen, denn lückenhaftes Wissen hätte zu brauchbaren Ergebnissen führen können.

In diesen hätte verdeutlicht werden können wie unterschiedlich die erhaltenen Informationen des Personals ist. Die zweite Person, die ausschied, hatte aufgrund von persönlichen Belastungen zu viele Termine. Nachdem ein Termin festgelegt wurde, bis zu dem spätestens alle Interviews erfolgt sein sollten und dieser durch die Person überschritten wurde, wurde beschlossen, auf die Befragung zu verzichten. Dies konnte erfolgen, da durch die bereits erfolgten Interviews bereits ausreichend Daten generiert werden konnten. Dennoch ist eine Stichprobe mit drei Befragten sehr klein und kann lediglich einen eingeschränkten Einblick in die Thematik verschaffen. Zum Herausarbeiten vorhandener Ressourcen kann dieser Einblick zwar ausreichend sein, denn die befragten Personen arbeiteten alle direkt in dem zu erforschenden Bereich, dennoch sollte zukünftig eine größere Stichprobe hinzugezogen werden. Aufgrund der kleinen Stichprobe kann nicht ausgeschlossen werden, dass Rückschlüsse auf die einzelnen Personen getroffen werden können. Durch Anonymisierung wurde versucht, das vorliegende Problem zu umgehen.

Eines der Interviews wurde direkt vor Ort des Olympiastützpunktes Hamburg, Schleswig-Holstein geführt, wohingegen die anderen beiden innerhalb des Internats erfolgten. Die befragten Personen zeigten ein Eigeninteresse an der Befragung, da die Ergebnisse nicht nur für die Bachelorarbeit, sondern auch für ein Projekt der HAW Hamburg genutzt wurden. Aus diesem Grund erfolgte die Beantwortung der Fragen sehr offen und auch über bestehende Problematiken innerhalb der Verpflegungssituation wurde geredet. Die Interviewatmosphäre war zu jedem Zeitpunkt angenehm, auch wenn die Form der Interviewsituation für einige Befragte ungewohnt war. Besonders durch die Verwendung des Tonbandgerätes und der zuvor unterschriebenen Datenschutzerklärung wurde die natürliche Gesprächsführung erschwert. Auch wenn versucht wurde die genannten Elemente möglichst neutral in das Interview zu integrieren, könnte es zu Verzerrungen von Aussagen geführt haben. Wichtig zu beachten ist ebenfalls, dass auch das Führen der Interviews durch mangelnde Erfahrung der Interviewerin die gegebenen Antworten beeinflusst haben könnte. Die Unerfahrenheit lässt sich gerade durch die sehr unterschiedlichen Längen der einzelnen Interviews feststellen. Während einer Befragung, neigte der Befragte dazu sehr detailliert und teilweise auch abschweifend zu antworten. Der Umgang mit dieser Situation wurde als schwer empfunden, da der Eingriff in den Redefluss des Befragten als unhöflich erachtet wurde. Es wurde befürchtet, dass folgende Fragen nach einer Unterbrechung des Sprechers nicht mehr ausführlich beantwortet werden würden. Aus diesem Grund wurde das Abschweifen geduldet. Dies führte zu sehr langen und zum Teil mit für die Forschungsfrage irrelevanten

Aussagen. Auf der anderen Seite war eine der befragten Personen nicht ausführlich in ihren Antworten und es mussten Nachfragen gestellt werden. Durch die fehlende Erfahrung der Interviewführung fielen diese spontanen Nachfragen zum Teil sehr knapp aus und hätten mit mehr Erfahrung sicherlich präziser gestellt werden können, um die befragte Person weiter zum Ausholen zu animieren. Des Weiteren wurden durch den Interviewer während des Interviews zum Teil Anmerkungen zu den gegebenen Antworten gegeben. Diese können zu einer Einschränkung der Objektivität der Antworten der Befragten geführt haben. Bei einer erneuten Durchführung von Interviews sollte demnach auf persönliche Kommentare verzichtet werden. Des Weiteren ist eine Schulung der Interviewer sinnvoll, um eine Minimierung von Verzerrungen der Ergebnisse durch Unerfahrenheit zu ermöglichen (Glantz & Michael, 2014, S. 318).

Es muss in Betracht gezogen werden, dass einige der Aussagen der Befragten aufgrund von sozialer Erwünschtheit angepasst sein könnten (Gläser & Laudel, 2010, S. 138).

5.2 Diskussion der Ergebnisse

Eine große Herausforderung in der Verpflegung innerhalb des Internats liegt in der Heterogenität der zu betreuenden Personengruppe. Aufgrund des sehr eng getakteten Zeitplans der Athlet*innen ist die zeitliche Ressource sehr eingeschränkt. Ein gut strukturierter Ablauf mit einer Vollverpflegung der Athlet*innen ist dementsprechend als Basis für eine gute Bewältigung dieses Alltags unabdingbar. Durch die innerhalb des Internats gegebene Unterstützung, ist es in Bezug auf die zeitliche Ressource möglich ein Zeitersparnis zu generieren.

Ein Problem stellt die sehr stark eingeschränkte räumliche Ressource des Internats dar. Durch den begrenzten Raum ist es dem Personal in der Verpflegung nicht möglich, so individuell auf die Athlet*innen einzugehen wie gewünscht. Auch gibt es durch die eingeschränkte Möglichkeit der Zubereitung von Lebensmitteln eine Einbuße innerhalb der individuellen Ressource der Athlet*innen. So sind die Kompetenzen in Bezug auf die Zubereitung, das Hygienewissen und die Ernährungsbildung sehr gering ausgeprägt. Unter anderem wurde mehrfach erwähnt, dass die Sportler*innen sich Smoothies mit Tiefkühlbeeren herstellen oder sie in ihr Porridge mischen. Dies verdeutlicht das mangelnde Hygienewissen, da Tiefkühlbeeren vor dem Verzehr erhitzt werden müssen. Ansonsten können sie aufgrund von Kontamination mit Noroviren oder Hepatitis A-Viren zu Erkrankungen führen (Bundesinstitut für Risikobewertung, 2017). Sehr deutlich wurde die mangelhafte Ernährungskompetenz der Internatler*innen. Durch die Vollverpflegung und die Tatsache, dass die Küche nicht betreten werden darf, ist eine Verbesserung der Zubereitungscompetenz nicht absehbar. Des Weiteren kann herausgestellt werden, dass auch wenn die Verpflegung eine gesundheitsförderliche Ernährung bereitstellt, diese auch durch entsprechende Lebensmittelauswahl angenommen werden muss. Die

Sportler*innen orientieren sich bei der Auswahl ihrer Mahlzeiten nicht am Ernährungswissen, sondern an dem Lustprinzip. Es ist möglich, dass ein Zusammenhang zwischen der als mangelhaft bewerteten Ernährungsbildung und der Lebensmittelauswahl besteht (Heydenreich, Carlsohn, & Mayer, 2014).

Das Personal des Internats versucht innerhalb der Ernährung nachzusteuern und die Internatler*innen in der Lebensmittelauswahl durch Bereitstellen von Hinweisen und Informationen zu unterstützen. Es ist jederzeit ein*e Ansprechpartner*in für die Internatler*innen anwesend, sodass ein emotionaler Austausch immer gegeben ist. Dies kann einen positiven Einfluss in Bezug auf die Ernährungsbildung und Ernährungskompetenz der Sportler*innen haben (Bartsch, Büning-Fesel, Cremer, Heindl, & Rademacher, 2013).

In den Interviews war es möglich, einige Ressourcen herauszuarbeiten. Es ist festzuhalten, dass diese durch die Mitarbeiter*innen sehr subjektiv wahrgenommen werden. So wurden in einigen Fällen Ressourcen genannt, die für eine andere befragte Person nicht ersichtlich sind. Beispielhaft ist innerhalb der sozialen Ressource das Angebot von Weiterbildungen zu nennen, die laut eines Interviews angeboten werden, in einem anderen jedoch nicht bekannt waren. Nachvollziehbar ist dementsprechend der Wunsch nach festen und regelmäßigen Meetings, um die Kommunikation zwischen den Bereichen weiter auszubauen und Mitarbeiter*innen des OSPs über die bestehenden Ressourcen in Kenntnis zu setzen. Des Weiteren könnte durch den Ausbau der Kommunikation ein Ausbau des Mahlzeitenangebotes stattfinden. Es wurde berichtet, dass die Ideen für neue Mahlzeiten mit dem Arbeitsalltag und der Jahre nachlassen. Variierende Mahlzeitenangebote sind jedoch wichtig, um den Internatler*innen Abwechslung bieten zu können (Osterkamp-Baerens, Brüning, & Blaik, 2017). Als Orientierungshilfe wurde in einigen Interviews der Leistungskatalog des DOSB genannt. Einige Befragte arbeiten daran, die in dem Leistungskatalog genannten Punkte umzusetzen, während anderen der Katalog nicht präsent zu sein scheint. Der Wunsch nach mehr Unterstützung wurde geäußert, wodurch es sinnvoll erscheint, den Leistungskatalog innerhalb des Kollegiums näher zu besprechen. Durch die Lebensmittelampel und die für das Buffet vorgesehenen Aufsteller, kann eine erste Hilfestellung gewährleistet werden (Osterkamp-Baerens, Brüning, & Blaik, 2017).

Das Angebot der Schulmensa wird durch die Internatler*innen wenig bis gar nicht angenommen, stattdessen erfolgt die Mittags- und Nachmittagsverpflegung ebenfalls im Internat. In den Interviews wurde als Begründung für die Bevorzugung der Internatsmensa gegenüber der Schulmensa die angenehmere Essensatmosphäre genannt. Dies verdeutlicht die Relevanz einer durchdachten Raumgestaltung. Der Geräuschpegel kann die empfundene Essensatmosphäre stark beeinflussen (Deutsche Gesellschaft für Ernährung; Böltz, M., 2011, S. 24). Ebenfalls relevant für die Teilnahme an der

Verpflegung ist eine ausreichende Zeitplanung der Pause. Durch die langen Wartezeiten bei der Essensausgabe kommt es zu Unruhe, was die Attraktivität der Schulmensa ebenfalls verringert (Deutsche Gesellschaft für Ernährung; Böltz, M., 2011, S. 23).

Ein Versuch die Lebensmittelauswahl innerhalb des Internates zu verbessern, findet durch die Umstrukturierung des Aufenthaltsraumes statt. Durch die Glasfenster der Gefrier-Kühlschrankskombination sollen die Internatler*innen die gesundheitsförderlichen Lebensmittel sehen und diese auswählen. Diese Modifizierung stellt einen kognitiven Nudge dar. Die gezielte Gestaltung der Essensumgebung und der Platzierung, sowie der optischen Hervorhebung von Lebensmitteln kann dazu führen, dass gesundheitsförderliche Lebensmittel bevorzugt werden. Auch das Aufstellen der Schilder an dem Buffet, zählt zu den kognitiven Nudges und kann die Internatler*innen darin unterstützen, auf die ausgewogenere Essenoption aufmerksam zu werden (Deutsche Gesellschaft für Ernährung; Böltz, M., 2011)

Innerhalb der Literaturrecherche wurde deutlich, dass es bisher keine Studien in Bezug auf die Ressourcenanalyse der Olympiastützpunkte gibt. Die zu analysierenden Ressourcen wurden dementsprechend durch die Forschende selbstständig hergeleitet. Allgemein wurde die Gestaltung der Arbeit, die Auswahl der Teilnehmenden, die Interviewdurchführung und die Auswertung der Ergebnisse durch die Autorin der Arbeit selbstständig durchgeführt. Bei der Interpretation der Daten ist eine Subjektivität dementsprechend nicht auszuschließen. Dennoch konnte auch mit der Limitation der Arbeit eine Analyse der Ressourcen innerhalb der Verpflegung der Athlet*innen des Internats des Olympiastützpunktes Hamburg, Schleswig-Holstein erfolgen.

6 Literaturverzeichnis

- Araujo, C., & Scharhag, J. (2016). Athlete: a working definition for medical and health sciences research. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*(26), 4-7. doi:10.1111/sms.12632
- Barney, J. (1991). Firm resources and sustained competitive advantage. *Journal of Management*(17), 99-120. doi:10.1177/014920639101700
- Bartsch, S., & Methfessel, B. (2016). Ernährungskompetenz in einer globalisierten (Ess-)Welt. Herausforderungen und Erfordernisse. *Ernährung im Fokus*(16 (3-4)), S. 68-73. Von https://www.ble-medien-service.de/media/pdf/leseprobe_5682_2016_eif.pdf abgerufen
- Bartsch, S., Büning-Fesel, M., Cremer, M., Heindl, I., & Rademacher, A.-G. (12. 02 2013). Ernährungsbildung- Standort und Perspektiven. *Ernährungs Umschau*, S. 84-95. doi: 10.4455/eu.2013.007
- Bünder, P. (2002). *Geld oder Liebe. Verheißungen und Täuschungen der Ressourcenorientierung in der Sozialen Arbeit*. Münster und Hamburg und London: LIT Verlag.
- Bundesinstitut für Risikobewertung. (2017). *Vermeidung des Vorkommens von Viren in tiefgefrorenen Beerenfrüchten*. Berlin: BfR.
- Carlsohn, A. (2021). Ernährung. In I. Menrath, C. Graf, U. Granacher, S. Kriemler, I. Menrath, C. Graf, U. Granacher, & S. Kriemler (Hrsg.), *Pädiatrische Sportmedizin - Kompendium für Kinder- und Jugendärzte, Hausärzte und Sportärzte* (S. 175-181). Berlin: Springer-Verlag GmbH.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung; Böltz, M. (2011). DGE- Qualitätsstandard für die Schulverpflegung. Bonn: DGE.
- Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB). (o.J.). *Daten, Zahlen, Fakten*. Abgerufen am 26. 01 2023 von DOSB: <https://eliteschulen.dosb.de/>
- Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB). (o.J.). *Olympiastützpunkte*. Abgerufen am 26. 01 2023 von DOSB: <https://www.dosb.de/leistungssport/olympiastuetzpunkte>
- Glantz, A., & Michael, T. (2014). Stichproben, Datenaufbereitung und Güte. In N. Baur, & J. Blasius, *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (S. 313-323). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Gläser, J., & Laudel, G. (2010). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse (4. Ausgabe)*. Wiesbaden: GWV Fachverlage GmbH.
- Grant, R. (1991). The Resource-Based Theory of Competitive Advantage. *California Management Review*(33), 114-135.
- Heydenreich, J., Carlsohn, A., & Mayer, F. (2014). Nutrition knowledge and food choice in young athletes. *Pediatrics Research International Journal*.

- Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung, Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (4. Auflage)*. Berlin: Springer.
- Knoll, N., Scholz, U., & Rieckmann, N. (2017). *Einführung Gesundheitspsychologie (4. Auflage)*. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Mayring, P. (2010). Qualitative Inhaltsanalyse. In G. Mey, & K. Mruck, *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 601-613). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse 12. überarbeitete Auflage*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Misoch, S. (2015). *Qualitative Interviews*. Berlin et al.: De Gruyter Oldenbourg.
- Misoch, S. (2019). *Qualitative Interviews (2.Auflage)*. Berlin/ Boston: De Gruyter Oldenbourg.
- Möbius, T., & Friedrich, S. (2010). Teil A Grundlagen der Ressourcenorientierten Arbeit. In T. Möbius, & S. Friedrich, *Ressourcenorientiert Arbeiten - Anleitung zu einem gelingenden Praxistransfer im Sozialbereich* (S. 13-107). Wiesbaden: VS Verlag.
- Mörixbauer, A., Gruber, M., & Derndorfer, E. (2019). *Handbuch Ernährungskommunikation*. Berlin: Springer-Verlag GmbH.
- Mosler, S., von Lippe, M., Lührmann, P., & Carlsohn, A. (2019). Evaluation of food literacy in young elite athletes. *Proc. Germ. Nutr. Soc.*, 25-69.
- Osterkamp-Baerens, C., Brüning, K., & Blaik, A. (2017). Leistungskatalog und Qualitätskriterien. Deutscher Olympischer Sportbund e.V.
- Reinders, H. (2005). *Qualitative Interviews mit Jugendlichen führen: Ein Leitfaden*. München: Oldenbourg Verlag.
- Schlegel-Matthies, P., Buchner, M., & Wespi, I. (13. 01 2010). *Ernährungsbildung*. Von Ernährung und Verbraucherbildung im Internet: von ebv-online.de: http://www.ebv-online.de/glossar_ernaehrungsbildung.php abgerufen
- Schubert, F., & Knecht, A. (2012). *Ressourcen - Einführung in Merkmale, Theorien und Konzeptionen*. (F. Schubert, & A. Knecht, Hrsg.) Stuttgart: Kohlhammer.
- Sieckendiek, U., Engel, F., & Nestmann, F. (2008). *Beratung. Eine Einführung in sozialpädagogische und psychosoziale Beratungsansätze*. Weinheim und München: Beltz Juventa.
- Trägerverein Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein e.V. (o.J.). *Gemeinsam für den Spitzensport*. Abgerufen am 26. 01 2023 von Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein: <https://www.ospsh-sh.de/der-osp-uebersicht/>
- Trägerverein Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein e.V. (o.J.). *Internat & Schule Hamburg*. Abgerufen am 26. 01 2023 von Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein: <https://www.ospsh-sh.de/internat-schule-hamburg/>

Uvnas-Moberg, K., & Petersson, M. (2005). Oxytocin, a mediator of anti-stress, well-being, social interaction, growth and healing. *Zeitschrift für psychosomatische Medizin und Psychotherapie*(51(1)), S. 57-80. doi:<https://doi.org/10.13109/zptm.2005.51.1.57>

Weinert, F. (2001). *Vergleichende Leistungsmessung in Schulen- eine umstrittene Selbstverständlichkeit*. (F. Weinert, Hrsg.) Weinheim und Basel: Beltz.

Anhang

Einwilligungserklärung

Ich erkläre hiermit mein Einverständnis zur Nutzung der personenbezogenen Daten, die im Rahmen des folgenden Gesprächs am _____ mit _____ im Rahmen einer Bachelorarbeit erhoben wurden. Ziel der Bachelorarbeit ist herauszustellen, welche Ressourcen es in Bezug auf die Verpflegung der Internatsathlet*innen am Olympiastützpunkt Hamburg, Schleswig-Holstein gibt. Durchführende Hochschule ist die HAW-Hamburg und Leiterin des Projekts ist Frau Prof. Dr. Carlsohn vom Department Ökotrophologie.

Die Daten werden im Rahmen eines mündlichen Gesprächs erhoben, das mit einem Aufnahmegerät aufgezeichnet wurde. Zum Zwecke der Datenanalyse werden die mündlich erhobenen Daten verschriftlicht (Transkription), wobei die Daten anonymisiert werden. Eine Identifizierung der interviewten Person ist somit ausgeschlossen.

Kontaktdaten, die eine Identifizierung der interviewten Person zu einem späteren Zeitpunkt ermöglichen würden, werden aus Dokumentationsgründen in einem separaten Schriftstück lediglich den Gutachter*innen der wissenschaftlichen Ausarbeitung zur Verfügung gestellt. Nach dem Abschluss des Projekts werden diese Daten gelöscht.

Der Speicherung der personenbezogenen Daten zu Dokumentationszwecken kann durch die interviewte Person jederzeit widersprochen werden. Die Teilnahme an dem Gespräch erfolgt freiwillig. Das Gespräch kann zu jedem Zeitpunkt abgebrochen werden. Das Einverständnis zur Aufzeichnung und Weiterverwendung der Daten kann jederzeit widerrufen werden.

Vorname und Name in Druckbuchstaben

Unterschrift

Datum, Ort

Interviewleitfaden

Kategorie	Frage	Checkliste	Hintergrund
Interview A			
Aufwärmphase	Bitte beschreiben Sie doch einmal Ihren Arbeitsplatz. Wie sehen Ihre täglichen Aufgaben an dem OSP Hamburg aus beziehungsweise wie sieht Ihre Zusammenarbeit mit dem OSP aus?	a) Wie viele Stunden verfügbar (Umfang) b) Dauer der Tätigkeit b) Welche Tätigkeiten werden ausgeübt c) Direkt beim OSP angestellt oder in einer Kooperation?	Abfragen Tätigkeiten
Soziale Ressource-Instrumentell	Wie kann ich mir das Verpflegungsangebot am OSP vorstellen?	a) Selbstversorgend oder Gemeinschaftsverpflegung? b) Frühstück, Mittag, Abend, Snack? c) Wenn Verpflegungsangebot wie (Buffetform?) d) Welche Versorgungsmöglichkeiten gibt es im Umfeld? (Snackautomat, Lebensmittelgeschäfte)	(Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2017, S. 143)
Soziale Ressource-Instrumentell	Wie viele der Sportler nehmen die Mittagsverpflegung schätzungsweise in Anspruch und halten Sie das Angebot für angemessen?		Abfrage

Materielle Ressource	Was für eine Geräteausstattung zur Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln und Speisen gibt es am OSP Hamburg? In welchen Punkten sehen Sie hier noch Ausbaubedarf und warum?	a) Küche (Ofen, Herd (wie viele Platten) Mikrowelle, Kühlschrank, Mixer) b) Müssen Athlet*innen etwas bei dem Einzug in das Internat mitbringen (Töpfe?) c) Sind die Geräte ausreichend zur Zubereitung von Mahlzeiten?	(Möbius und Friedrich, 2010) / (Osterkamp-Baerens, Brüning, & Blaik, 2017)
Soziale Ressource- Informationell	Bitte beschreiben Sie den Beratungsablauf mit den Athlet*innen.	a) in welchem zeitlichen Umfang b) persönlich oder via Zoom c) auch außerhalb der Sprechzeiten ansprechbar?	(Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2017, S. 143)
Personengruppe	Wie viele Athlet*innen betreuen Sie? Können Sie ein durchschnittliches Alter angeben und eine Sportart, die mit dem Wunsch nach Betreuung an Sie herantritt?		Abfrage Personengruppe
Soziale Ressource- Informationell	Wie werden die Athlet*innen darüber in Kenntnis gesetzt, dass ihnen eine Ernährungsberatung zusteht?	a) Denken Sie die Athlet*innen werden ausreichend über das Angebot informiert?	(Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2017, S. 143)

Individuelle Ressource	Bitte beschreiben Sie die Ernährungsbildung, das Hygienewissen, die Koch- und Zubereitungskompetenzen der Athlet*innen? In welchen Bereichen ist weitere Aufklärung notwendig und warum?	a) Wissen um Abstand von Mahlzeit zu Training/ Makronährstoffverteilung/ fettarme Zubereitung/ leicht verdaulich b) Besteht Ihrer Meinung nach Gefahr, dass Lebensmittel nicht gesundheitsförderlich gelagert oder zubereitet werden? <i>Falsche Kühlung von Lebensmitteln/ Smoothies mit TK Früchten</i> c) Wie viel Fertigkeit haben die Athlet*innen sich Mahlzeiten zuzubereiten? Sind diese Fertigkeiten ausreichend für eine gesundheitsförderliche Ernährung?	(Heydenreich, Carlsohn, & Mayer, 2014)
	<i>Wie ist das Verhältnis zwischen Omnivoren, Pescetariern, Vegetariern und Veganern?</i>	Zusatzfrage eher mit Relevanz für das Kochbuch als für meine Forschungsfrage	
	<i>Wieviel Fleisch- und Fisch wird gegessen?</i>	Zusatzfrage eher mit Relevanz für das Kochbuch als für meine Forschungsfrage	

Individuelle Ressource	Wie viel Zeit können und würden die Sportler nach den Trainingseinheiten und Lehrstunden aufbringen, um sich eine Mahlzeit zuzubereiten?		(Mosler, von Lippe, Lührmann, & Carlsohn, 2019)
Soziale Ressource- Informationell	<i>Gibt es außer den vom DOSB erstellten Einkaufsführer für Sportler weitere Orientierungshilfen für die Athlet*innen und wie viele Sportler*innen nutzen diesen aktiv? Was für weitere Orientierungshilfen würden Sie sich wünschen?</i>	a) DOSB Einkaufshilfe b) ggf.: Woran liegt es, dass so wenig Sportler*innen diesen nutzen?	(Osterkamp-Baerens, Brüning, & Blaik, 2017)
Soziale Ressource- Informationell	Bitte beschreiben Sie die Weiterbildungsangebote, Kochkurse oder Hygieneschulungen, die es für die Athlet*innen und Kolleg*innen gibt.	a) Was für welche? b) Wie oft Angebot? c) Für wen? d) Gruppenangebote oder Einzelangebote?	(Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2017, S. 143)
Soziale Ressource Informationell	Wie viele Kolleg*innen und Athlet*innen nutzen diese Angebote?	a) Wenn wenig, woran kann dies liegen? (mangelnde Kommunikation, wenig Interesse, fehlende Zeit?)	(Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2017, S. 143)
Soziale Ressource- Informationell/ Emotional	Gibt es weiteres Fachpersonal, welches die Athlet*innen im Internat bei der Verpflegung unterstützt? Was wünschen Sie sich noch, welche Unterstützung wäre hilfreich für die Athlet*innen ?	a) Umfang der Betreuung	(Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2017, S. 143)

Soziale Ressource-Informationell	Wie ist der Austausch mit den Trainer*innen, wie mit Sport- und Trainingswissenschaftler*innen am OSP, wie mit dem Küchenpersonal, Laufbahnberatung und der Hauswirtschaftlerin geregelt? Was funktioniert gut aus Ihrer Sicht, was könnte besser laufen?	a) Kooperation zwischen den einzelnen Bereichen für eine optimale Versorgung der Athlet*innen	(Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2017, S. 143)
Abschlussphase-Handlungswünsche als Ressource zur Modifikation	In welchen Punkten sehen Sie bezüglich des Verpflegungsangebotes der Athleten Handlungsbedarf?	a) Welche Lösungsansätze würden Sie implementieren? (Handlungsbedarf)	Abfrage von Verbesserungswünschen
Interview B			
Aufwärmphase	Bitte beschreiben Sie doch einmal Ihren Arbeitsplatz. Wie sehen Ihre täglichen Aufgaben an dem OSP Hamburg aus beziehungsweise wie sieht Ihre Zusammenarbeit mit dem OSP aus?	a) Wie viele Stunden verfügbar (Umfang) b) Dauer der Tätigkeit b) Welche Tätigkeiten werden ausgeübt c) Direkt beim OSP angestellt oder in einer Kooperation?	Abfrage von Tätigkeiten
Soziale Ressource-Instrumentell	Wie kann ich mir das Verpflegungsangebot am OSP vorstellen?	a) Selbstversorgend oder Gemeinschaftsverpflegung? b) Frühstück, Mittag, Abend, Snack ? c) Wenn Verpflegungsangebot wie (Buffetform?) d) Welche Versorgungsmöglichkeiten gibt es im Umfeld? (Snackautomat, Lebensmittelgeschäfte)	(Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2017, S. 143)

Soziale Ressource-Instrumentell	Wie viele der Sportler nehmen die Mittagsverpflegung schätzungsweise in Anspruch und halten Sie das Angebot für angemessen?	(auch unter Unterstützung/ Personell)	(Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2017, S. 143) (Kaluza, 2018, S. 52)
Materielle Ressource	Was für eine Geräteausstattung zur Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln und Speisen gibt es am OSP Hamburg? In welchen Punkten sehen Sie hier noch Ausbaubedarf und warum?	a) Küche (Ofen, Herd (wie viele Platten) Mikrowelle, Kühlschrank, Mixer b) Müssen Athlet*innen etwas bei dem Einzug in das Internat mitbringen (Töpfe?) c) Sind die Geräte ausreichend zur Zubereitung von Mahlzeiten?	Abfrage der Geräte
Soziale Ressource-Instrumentell	Bitte beschreiben Sie wie die Einkäufe getätigt werden und nach welchen Kriterien die Lebensmittel ausgewählt werden.	a) Kaufen die Athleten selbstständig für sich ein oder übernehmen Sie auch einige der Einkäufe? b) Nutzen Sie und/oder die Athleten den Einkaufsführer des DOSB? Kennen die Athleten den Einkaufsführer? c) Bio/ Frischware/ TK Großeinkauf? Mehrere kleine Einkäufe?	(Osterkamp-Baerens, Brüning, & Blaik, 2017)
Personengruppe	Wie viele Athlet*innen betreuen Sie? Können Sie ein durchschnittliches Alter angeben und eine Sportart, die mit dem Wunsch nach Betreuung an Sie herantritt?		Abfrage der Personengruppe

Soziale Ressource- Informationell/ Emotional	Gibt es weiteres Fachpersonal, welches die Athlet*innen im Internat bei der Verpflegung unterstützt? Was wünschen Sie sich noch, welche Unterstützung wäre hilfreich für die Athlet*innen ?		(Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2017, S. 143) (Kaluza, 2018, S. 52)
Soziale Ressource- Informationell	Wie ist der Austausch mit den Trainer*innen, wie mit Sport- und Trainingswissenschaftler*innen am OSP, wie mit dem Küchenpersonal, Laufbahnberatung geregelt? Was funktioniert gut aus Ihrer Sicht, was könnte besser laufen?		(Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2017, S. 143)/ (Kaluza, 2018, S. 52)
Soziale Ressource- Informationell	<i>Gibt es außer den vom DOSB erstellten Einkaufsführer für Sportler weitere Orientierungshilfen für die Athlet*innen oder das Küchenpersonal und wie viele Sportler*innen nutzen diesen aktiv? Was für weitere Orientierungshilfen würden Sie sich wünschen?</i>	a) DOSB Einkaufshilfe	(Osterkamp-Baerens, Brüning, & Blaik, 2017)
	<i>Wie ist das Verhältnis zwischen Omnivoren, Pescetariern, Vegetariern und Veganern?</i>	Zusatzfrage eher mit Relevanz für das Kochbuch als für meine Forschungsfrage	
	<i>Wieviel Fleisch- und Fisch wird gegessen?</i>	Zusatzfrage eher mit Relevanz für das Kochbuch als für meine Forschungsfrage	
Materielle Ressource	Wie wird die Verpflegung finanziert?	a) Gibt es ein Gesamtbudget für alle im Internat wohnenden Athlet*innen , finanziert jeder selbständig b) gibt es Bezuschussungen?	Abfrage der Finanzierung

Individuelle Ressource	Bitte beschreiben Sie die Ernährungsbildung, das Hygienewissen, die Koch- und Zubereitungs Kompetenzen der Athlet*innen? In welchen Bereichen ist weitere Aufklärung notwendig und warum?	a) Wissen um Abstand von Mahlzeit zu Training/ Makronährstoffverteilung/ fettarme Zubereitung/ leicht verdaulich b) Besteht Ihrer Meinung nach Gefahr, dass Lebensmittel nicht gesundheitsförderlich gelagert oder zubereitet werden? <i>Falsche Kühlung von Lebensmitteln/ Smoothies mit TK Früchten</i> c) Wie viel Fertigkeit haben die Athlet*innen sich Mahlzeiten zuzubereiten? Sind diese Fertigkeiten ausreichend für eine gesundheitsförderliche Ernährung? d) Besteht Interesse an weiterführenden Rezepten über die schnellen Standardgerichte hinaus? Wie sauber ist Kühlschrank, Kochplatte etc? Wissen Sportler beispielsweise, dass man TK Obst erhitzen sollte bevor man sie zu Smoothies verarbeitet?	(Möbius & Friedrich, 2010, S. 107-108) (Heydenreich, Carlsohn, & Mayer, 2014)
Individuelle Ressource	Wie viel Zeit können und würden Sportler*innen nach den Trainingseinheiten und Lehrstunden aufbringen, um sich eine Mahlzeit zuzubereiten? Bitte beschreiben Sie den Zubereitungsablauf der Mahlzeiten.	<i>a. Kochen die Athleten zusammen oder für sich alleine? Wird vorgekocht für mehrere Tage?</i>	(Möbius & Friedrich, 2010, S. 107-108) (Mosler, von Lippe, Lührmann, & Carlsohn, 2019).

Individuelle Ressource	Woran meinen Sie orientieren sich die Sportler bei der Auswahl der Mahlzeiten? Sind Sie der Meinung, dass es weiterer Unterstützung bedarf und wenn ja wie könnte diese aussehen?		(Möbius & Friedrich, 2010, S. 107-108) (Heydenreich, Carlsohn, & Mayer, 2014)
Materielle Ressource	Wie viel Restabfall entsteht? Betrachten Sie Lebensmittelabfälle im Internat als problematisch? Wenn ja, bitte beschreiben Sie doch kurz die Situation.		Abfrage
Abschlussphase Handlungswünsche als Ressource zur Modifikation	In welchen Punkten sehen Sie bezüglich des Verpflegungsangebots der Athlet*innen Handlungsbedarf?	a) Welche Lösungsansätze würden Sie implementieren? (Handlungsbedarf)	Abfrage Verbesserungswünsche
Interview C			
Aufwärmphase/	Bitte beschreiben Sie doch einmal Ihren Arbeitsplatz. Wie sehen Ihre täglichen Aufgaben an dem OSP Hamburg aus beziehungsweise wie sieht Ihre Zusammenarbeit mit dem OSP aus?	a) Wie viele Stunden verfügbar (Umfang) b) Dauer der Tätigkeit b) Welche Tätigkeiten werden ausgeübt c) Direkt beim OSP angestellt oder in einer Kooperation?	Abfragen Tätigkeiten
Personengruppe	Wie viele Athlet*innen betreuen Sie? Können Sie ein durchschnittliches Alter angeben und eine Sportart, die mit dem Wunsch nach Betreuung an Sie herantritt?		Abfrage Personengruppe

Soziale Resource-Instrumentell	Wie kann ich mir das Verpflegungsangebot am OSP vorstellen?	a) Selbstversorgend oder Gemeinschaftsverpflegung? b) Frühstück, Mittag, Abend, Snack ? c) Wenn Verpflegungsangebot wie (Buffetform?) d) Welche Versorgungsmöglichkeiten gibt es im Umfeld? (Snackautomat, Lebensmittelgeschäfte)	(Osterkamp-Baerens, Brüning, & Blaik, 2017)
Soziale Resource-Instrumentell	Wie viele der Sportler*innen nehmen die Mittagsverpflegung schätzungsweise in Anspruch und halten Sie das Angebot für angemessen?	(auch unter Unterstützung/ Personell)	Abfrage
Materielle Ressource	Wie wird die Verpflegung finanziert?	a) Gibt es ein Gesamtbudget für alle im Internat wohnenden Athlet*innen , finanziert jeder selbständig b) gibt es Bezuschussungen?	Abfrage
Materielle Ressource	Was für eine Geräteausstattung zur Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln und Speisen gibt es am OSP Hamburg? In welchen Punkten sehen Sie hier noch Ausbaubedarf und warum?	a) Küche (Ofen, Herd (wie viele Platten) Mikrowelle, Kühlschrank, Mixer b) Müssen Athlet*innen etwas bei dem Einzug in das Internat mitbringen (Töpfe?) c) Sind die Geräte ausreichend zur Zubereitung von Mahlzeiten?	(Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2017, S. 143) (Kaluza, 2018, S. 52)
Soziale Resource-Informationell	Gibt es weiteres Fachpersonal, welches die Athlet*innen im Internat bei der Verpflegung unterstützt? Was wünschen Sie sich noch, welche Unterstützung wäre hilfreich für die Athlet*innen ?		(Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2017, S. 143) (Kaluza, 2018, S. 52)

Soziale Ressource- Informationell	Wie ist der Austausch mit den Trainer*innen, der Ernährungsberatung wie mit Sport- und Trainingswissenschaftler*innen am OSP, wie mit dem Küchenpersonal, Laufbahnberatung und der Hauswirtschaftlerin geregelt? Was funktioniert gut aus Ihrer Sicht, was könnte besser laufen?	a) Kooperation zwischen den einzelnen Bereichen für eine optimale Versorgung der Athlet*innen	(Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2017, S. 143) (Kaluza, 2018, S. 52)
Individuelle Res- source	Können Sie das Ernährungswissen der Sportler*innen einschätzen? Wenn ja, bitte beschreiben Sie doch kurz Ihre Einschätzung hinsichtlich Ernährungswissen, Hygienewissen und Zubereitungskompetenz der Sportler*innen		(Heydenreich, Carlsohn, & Mayer, 2014)
Individuelle Res- source	Wie viel Zeit können und würden Sportler*innen nach den Trainingseinheiten und Lehrstunden aufbringen, um sich eine Mahlzeit zuzubereiten? Wie kann ich mir den Internatsalltag der Athlet*innen vorstellen? Bitte beschreiben Sie den Zubereitungsablauf der Mahlzeiten.	a) Kochen die Athleten zusammen oder für sich alleine? Wird vorgekocht für mehrere Tage?	(Mosler, von Lippe, Lührmann, & Carlsohn, 2019)
Individuelle Res- source	Woran meinen Sie orientieren sich die Sportler bei der Auswahl der Mahlzeiten? Sind Sie der Meinung, dass es weiterer Unterstützung bedarf und wenn ja wie könnte diese aussehen?		(Heydenreich, Carlsohn, & Mayer, 2014)
Materielle Res- source	Wie viel Restabfall entsteht? Betrachten Sie die Lebensmittelabfälle im Internat als problematisch? Wenn ja, bitte beschreiben Sie doch kurz die Situation.		(Möbius & Friedrich, 2010)
Soziale Res- source- Informa- tionell	Bitte beschreiben Sie die Weiterbildungsangebote, Kochkurse oder Hygieneschulungen, die es für die Athlet*innen und Kolleg*innen gibt.	a) Was für welche? b) Wie oft Angebot? c) Für wen?	(Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2017, S. 143)

		d) Gruppenangebote oder Einzelangebote?	
Soziale Resource-Informationell	Wie viele Kolleg*innen und Athlet*innen nutzen diese Angebote?	a) Wenn wenig, woran kann dies liegen? (mangelnde Kommunikation, wenig Interesse, fehlende Zeit?)	Abfrage
Abschlussphase Handlungswünsche als Resource zur Modifikation	In welchen Punkten sehen Sie bezüglich des Verpflegungsangebots der Athlet*innen Handlungsbedarf?	a) Welche Lösungsansätze würden Sie implementieren? (Handlungsbedarf)	Abfrage Verbesserungswünsche

Interviewcodierung induktiv			
Interview	Absatz	Generalisierung	Reduktion/ Kategorie
A 17-19	<i>„Und es ist so, dass ich jetzt seit Mai 2022 also erst seit kurzem einen festen Tag ausgemacht hab, wo ich hier am Olympiastützpunkt vor Ort bin, damit es einfach für die Athleten nochmal ja besser erreicht werden kann.“</i>	Ernährungsberatung ist einen festen Tag in der Woche ansprechbar	Soziale Ressource/ Personal
A 34-38	<i>„Ich komme natürlich so wie die Athleten Zeit haben. Das heißt, es kann natürlich sein, dass ich mal früh morgens hier bin und bis nachmittags bleibe. Es kann aber auch sein, dass ich vielleicht erst mal um 9 oder um 10 komme und länger bleibe oder vielleicht auch noch um 18:00 Uhr einen Termin mit einem Athleten hab nach einem Training. Das ist ganz unterschiedlich. Da gibt es keine festen Arbeitszeit. In der Regel kann man von 8 Stunden plus minus ausgehen.“</i>	Arbeitszeit angepasst an die Athlet*innen	Soziale Ressource/ Emotionale Unterstützung der Athlet*innen
A 46-50	<i>„Beziehungsweise sind die natürlich auch angehalten, mittags, weil die Internatler auch auf die Elite Schule des Sports hier gehen, dort Mittag zu essen, was allerdings nicht immer alle tun. Das ist auch klar. Da gibt es auf jeden Fall Verbesserungspotenzial, viele Essen dann doch eher was im Internat, also machen sich nochmal was.“</i>	Athlet*innen sind angehalten mittags die Schulverpflegung anzunehmen, tun dies jedoch selten und essen im Internat	Soziale Ressource/ Instrumentelle Unterstützung der Athlet*innen/ Versorgung Ernährung Schule
A 60-66	<i>„Das ist ne Art ja, Buffet, sag ich mal jetzt ganz klein gehalten, weil wie gesagt die Räumlichkeiten, sie werden die dann sehen, nicht groß sind. Aber es gibt halt verschiedene ja Müslis zur Auswahl. Es gibt Obst, es gibt Joghurt, es gibt Milch und Quark, was halt alles so dazugehört und dann eben auch gleichzeitig noch die Brotkomponenten, verschiedene Brote, Belag, bisschen Rohkost, Eier, sowas in der Art gibt es zum Frühstück und abends beziehungsweise am Nachmittag wird dann immer gekocht. Gibt es dann die warme Mahlzeit im Internat.“</i>	Buffetangebot im Internat mit einer Warmverpflegung am Nachmittag/Abend	Soziale Ressource/ Instrumentelle Unterstützung der Athlet*innen/ Versorgung Ernährung Internat
A 68-72	<i>„Also es gibt aber immer auch eine Zwischenmahlzeit, die eingeplant ist, ob das mal selbstgebackener Kuchen oder ähnliches ist. Ansonsten</i>	Zwischenmahlzeiten werden angeboten mit	Soziale Ressource/

	<i>gibt es immer die Möglichkeit, da sich Obst auch zu nehmen. Was glaube ich soweit ich weiß zweimal die Woche frisch geliefert wird und es gibt eben die Möglichkeit, sich auch immer Müsli oder eine Scheibe Brot als Zwischenmahlzeit zu machen.“</i>	Kuchen, Obst, Müsli und Brot	Instrumentelle Unterstützung der Athlet*innen/ Versorgung Ernährung Internat
A 84-88	<i>„Genau und bezüglich des Angebots, da hatten wir auch gemeinsam mal so ein paar Stichproben gemacht. Die letzte ist jetzt vor, ich glaub, ja 2 Monaten oder so, dass wir einmal zum neuen Schuljahr hingegangen sind, da war es tatsächlich auch in Ordnung, obwohl es nach wie vor viel Verbesserungspotential gibt, da war es auf jeden Fall erstmal geschmacklich in Ordnung, aber wie gesagt auch einige Kritikpunkte, die wir hatten.“</i>	In der Schulmensa werden Stichproben genommen; das Angebot ist angemessen, aber noch ausbaufähig	Soziale Ressource/ Instrumentelle Unterstützung der Athlet*innen/ Versorgung Ernährung Schule
A 100-105	<i>„Weil halt einfach der Platz nicht da ist. Auch Spülbecken sind schwierig, das heißt, das wird sie Ihnen aber auch nochmal erzählen, gerade sowas wie frische Kartoffeln, die man dann ja erst waschen muss, das sowas gar nicht möglich ist aus HACCP Gründen/Standards deshalb immer vorgekochte beziehungsweise schon geschälte Kartoffeln gekauft werden müssen. Also das sind so Schwierigkeiten womit dann auch diese wirklich kleine Küche umzugehen hat.“</i>	Räumliche Kapazitäten sind schwierig, dadurch ergeben sich Probleme in der Zubereitung	Räumliche Ressource/ Zubereitung
A 106-114	<i>„Ansonsten vielleicht nochmal einmal, hab ich leider kein Datum, es soll ja ein neues Trainingszentrum, oder sag ich mal Modernisierung des OSP auch geben und da ist natürlich schon der Wunsch, dass wir da ja auch gerade an solchen Gerätschaften nochmal besser ausgestattet sind und auch es sowas gibt, dann zum Beispiel wie Lehrküchen, dass man dort ja nicht nur sag ich mal so Testessen oder Gerichte auch testen kann, die Sie ja nun als Aufgabe entwickelt. Nur sondern, dass man zusätzlich auch nochmal natürlich Kochkurse oder auch nochmal zu bestimmten Themen mit den Athleten und Athletinnen da auch nochmal gemeinsam kochen kann. Das wäre natürlich schon für die Zukunft ein Wunsch sowas zu haben und da auch nochmal breiter aufgestellt zu sein.“</i>	Es soll ein neues Trainingszentrum mit Lehrküchen geben, in denen Athlet*innen die Möglichkeit haben zu kochen	Handlungswünsche als Ressource zur Modifikation/ Umstrukturierung
A 117-118	<i>„Soweit ich weiß, gibt es beides. Sowohl Mixer, als auch Mikrowelle. Mixer, auf jeden Fall genau, wo dann auch mal so Shakes zwischendurch gemacht werden.“</i>	Es gibt Mixer und Mikrowelle mit denen sich	Räumliche Ressource/ Zubereitung

		Shakes gemacht werden können	
A 121-123	<i>„Also es darf niemand die Küche nutzen sowas wie erwärmen in der Mikrowelle oder halt auch sowas wie Shaker oder Mixer, Toaster, Wasserkocher, sowas kann benutzt werden, aber die dürfen nicht in die Küche rein und nicht kochen.“</i>	Athlet*innen dürfen nicht in die Küche	Räumliche Ressource/ Zubereitung
A 143-152	<i>„Gerade in der Ernährungsberatung auch immer ganz wichtig, dass wir da auch eben versuchen, Ziele-Athlet, Ziele-Trainer oder Wünsche unter einen Hut zu bringen und dann eben erst mal gucken wie ist der Ist-Zustand, dass wir dann eben mittels Ernährungsprotokoll mit dem Fall ist es bei uns das 3 Tage Wiege-Protokoll. Das auch so momentan als Goldstandard angesehen wird, die die Athleten oder dass die Athleten dann eben ausfüllen und dann schauen wir uns das eben gemeinsam an -beziehungsweise ich -analysiere dann eben das Essverhalten und eben auch die Aufnahme. Lass mir auch Trainingspläne geben, so dass ich auch weiß, wie ist auch der Verbrauch- wann wird was trainiert, wie ist die Intensität, die Dauer der Trainingseinheiten, um dann eben auch zu gucken, passt das zusammen beziehungsweise dann natürlich auch im Hinblick auf die individuellen Ziele zu schauen was müssen wir eben auch verändern oder anpassen?“</i>	Individuelle Ernährungsberatung für die Athlet*innen	Soziale Ressource/ Informationelle Unterstützung der Athlet*innen
A 157-161	<i>„Es gibt aber natürlich auch andere Fälle ja wo wirklich das Ernährungswissen wirklich sehr, sag ich mal, unterschiedlich ist. Und von mir wirklich sehr erfahren, sehr belesen bis sogar bei einem Olympia Kader Athleten bis zu ja eigentlich quasi nicht vorhanden gilt und ja, da geht es natürlich erstmal zu gucken was ist überhaupt schon an Wissen vorhanden und wo müssen wir nochmal nachhelfen?“</i>	Ausprägung der Ernährungsbildung ist sehr unterschiedlich. Einige sind sehr gut aufgestellt, anderen fehlt es bereits an den Basisgrundlagen	Eigenkompetenz/ Ernährungsbildung
A 187-193	<i>„Also eigentlich, sobald sie hier das erste Mal an den OSP kommen, haben sie ja auch meist Kontakt mit der Laufbahnberaterin mit Frau Wittfoth, wo dann eben alle Möglichkeiten oder eben auch unsere Serviceleistungen, wo dann eben ab einem gewissen Kader Status ab dem Nachwuchs Kader 1 bis dann so hin zum Olympia Kader eben dann auch den Athleten sozusagen gewisse Serviceleistungen zustehen. Das sind dann eben sowas wie Physiotherapie oder Sport-Psychologie oder</i>	Sobald Athlet*innen an den OSP kommen werden ihnen Informationen bereitgestellt was für Leistungen ihnen zustehen	Soziale Ressource/ Informationelle Unterstützung der Athlet*innen

	<i>eben dann auch die Ernährungsberatung und da lernen sie oder ja eigentlich den Begriff glaube ich das erste Mal hören sie dann dort, was eben alles dann sozusagen in diesem Paket mit enthalten ist.“</i>		
A 193-197	<i>„Dann gibt es natürlich auch noch andere Wege über Trainer. Wir haben auch regelmäßig eben Trainerfortbildungen wo eben auch Ernährung Schwerpunktthema ist. Das wird dann eben auch über die Trainer, die dann vielleicht gewisse Dinge im Training beobachten, an die Athleten herangetragen, über die Schule durch zum Beispiel ein Projekttag, ist das auch mal wieder aufgeploppt.“</i>	Auch Trainer haben Fortbildungen und können Athlet*innen in der Ernährung unterstützen, auch in der Schule gibt es Ernährungsspezifische Projekt-tage	Soziale Ressource/ Informationelle Unterstützung des Personals
A 197- 202	<i>„Man bekommt aber auch, wenn man an die Elite Schule des Sports kommt, so eine Art Handbuch, wo auch dann zwar jetzt nicht wahnsinnig viel, aber zu allen wichtigen Themen für die Kinder dann auch ein paar Stichpunkte drinstehen. Da habe ich unter anderem auch dann zum Beispiel eine DIN a 4 Seite oder 2 zum Thema Ernährung mit beige-steuert, was dann eben auch in diesem Ringbuch damit drin ist, also dass sie eigentlich überall auch Zugang zu dem Thema haben.“</i>	In einem Handbuch stehen Informationen zu einer ernährungsförderlichen Ernährung	Soziale Ressource/ Informationelle Unterstützung der Athlet*innen
A 219-222	<i>„Hygienewissen kann ich jetzt tatsächlich erst mal gerade gar nichts zu sagen, das ist jetzt auch nichts, was unbedingt in Basisgeschichten jetzt zumindest bei mir vorkommt, weil sie eben auch nicht die Möglichkeit haben, im Internat selber zu kochen.“</i>	Athlet*innen werden nicht aktiv über Hygienewissen aufgeklärt	Eigenkompetenz/ Hygienekompetenz
A 223-227	<i>„Ein ganz anderes Thema oder ein anderer Schwerpunkt, wo man nochmal ansetzen könnte, das ist jetzt bei mir tatsächlich nicht dabei, genauso wie eben auch Koch- und Zubereitungskompetenzen. Da geht es glaube ich auch sehr weit auseinander, gerade jetzt die Internatler denke ich mal, da die von zu Hause ausgezogen sind, wo die Eltern noch gekocht haben und jetzt im Internat, wo sie sich eigentlich auch nicht drum kümmern müssen, schätze ich jetzt als eher gering ein.“</i>	Zubereitungskompetenz sehr heterogen	Eigenkompetenz/ Zubereitungskompetenz
A 235-241	<i>„Und eben auch das nochmal dieser Punkt, dass Ernährungswissen wirklich sehr unterschiedlich ist. Bei einigen muss man wirklich bei 0 anfangen wo man dann eben damit beginnt was sind überhaupt Kohlenhydrate? In welchen Lebensmitteln ist das überhaupt drin? Das gleiche halt auch für die anderen Makronährstoffe und andere kennen sich</i>	Ernährungswissen sehr unterschiedlich	Eigenkompetenz/ Ernährungsbildung

	<i>dann doch im selben Alter eigentlich schon viel besser aus und wissen schon recht viel, lesen auch, bekommen es vielleicht auch aus dem Elternhaus mit ne, das ist ja auch eine wichtige Prägung, die sie dann schon einfach mitbringen ja.“</i>		
A 252-258	<i>„Weil natürlich so ein Alltag schon sehr vollgepackt ist mit Schule mit dann ein bis zwei Trainingseinheiten, mit daneben auch noch Schularbeiten mit vielleicht noch so Terminen wie Physio oder Sportpsychologie also so ein Tag eines Athleten, der noch zur Schule geht ist schon wahnsinnig vollgepackt. Also dann nochmal das Thema Ernährung, was dann noch on top kommt. Ist eigentlich schon gut, dass sie sozusagen eigentlich bei allen Mahlzeiten verpflegt werden und sich nicht selbst darum kümmern müssen.“</i>	Sehr enger Terminplan der Athlet*innen; aus diesem Grund ist Vollverpflegung sehr sinnvoll	Individuelle Ressource/ Zeitliche Ressource/ Zeitersparnis
A 285-287	<i>„Also wie viele den nutzen, kann ich nicht sagen tatsächlich, das weiß ich nicht, ich geh jetzt gerade mal erstmal davon aus, dass nicht so viele den nutzen, was jetzt natürlich für uns, für unsere Küche Basis ist, das ist der Leistungskatalog, den Sie sicherlich auch kennen.“</i>	DOSB Leistungskatalog wird als Basis für die Küche verwendet	Soziale Ressource/ Informationelle Unterstützung des Personals
A 298-301	<i>„Das ist auch vom DOSB. Das hatten wir auch schon mal vor einiger Zeit als das neu war im Internat aufgestellt das ist gerade auch so für die Neankömmlinge schön, weil wir das immer zum Buffet sozusagen aufgebaut hatten, so kleine Aufsteller.“</i>	DOSB Aufsteller	Soziale Ressource/ Informationelle Unterstützung der Athlet*innen
A 312-319	<i>„Das heißt zum Beispiel ein Athlet, der jetzt von seinem Trainer hört: Du musst mehr Eiweiß essen. Aber eigentlich gar nicht weiß was ist Eiweiß und dann steht hier zum Beispiel bei den Milchprodukten oder beim Quark dieser Aufsteller mit Eiweiß und eben ja fettarme Eiweiß-, hochwertige Eiweißlieferanten. Dann kann er eigentlich direkt sehen ok, das ist mein Produkt, was ich auswählen sollte, um eben auch ja einen höheren Eiweißanteil in meiner Ernährung abzudecken genau das Gleiche dann hier nochmal mit den Fetten und auch mit den Vitaminen und Mineralstoffen, was wir eigentlich so um dieses Buffet und diese einzelnen Komponenten umgruppiert hatten, was aber natürlich auch dann nach einer gewissen Zeit leider wieder verschwunden ist.“</i>	DOSB Aufsteller ermöglichen Athlet*innen Übersicht beim Buffet über LM; Wird aktuell aber nicht genutzt	Soziale Ressource/ Informationelle Unterstützung der Athlet*innen

A 334-335	<i>„Wie ich schon gesagt hatte, gibt es eben diese Grundlagenseminare, die meistens Sportart spezifisch stattfinden. Und auch meist unterteilt eben in verschiedenen Trainingsgruppen.“</i>	Grundlagenseminare für Athlet*innen unterteilt in Trainingsgruppen	Soziale Ressource/ Informationelle Unterstützung der Athlet*innen
A 342-346	<i>„Aber für die Trainer ist es so, dass wir dann auch nochmal ja andere Seminare haben, auch nochmal Grundlagenseminare, das ist dann eher nach Trainer, nicht nach Sportart aufgeteilt, sondern alle Landestrainer ein Grundlagenseminar bekommen und das wollen wir dann aber eigentlich auch im regelmäßigen Abstand also einmal pro Jahr dann wiederholen. Grundsätzlich können sich dann natürlich auch andere Kollegen mit reinsetzen.“</i>	Seminare für Trainer, die einjährig stattfinden sollen	Soziale Ressource/ Informationelle Unterstützung des Personals
A 350-351	<i>„Kochkurse gibt es wie angesprochen leider nicht, da wir eben keine Möglichkeit haben oder keine Lehrküche haben und genauso wenig eben die Hygieneschulung.“</i>	Keine Kochkurse und Hygieneschulungen	Soziale Ressource/ Informationelle Unterstützung des Personals
A 353-361	<i>„Das würde tatsächlich auch beim DOSB in Frankfurt stattfinden, da gibt es die Küchenleitertagung jetzt momentan leider durch Corona nicht so, wie ich gehört habe, soll sie ab dem nächsten Jahr wiedergeben, wo dann eben von den verschiedenen OSPs oder auch Mensen die Küchenleiter eingeladen werden oder die Möglichkeit haben, daran teilzunehmen, sich auch mit anderen Küchenleitern austauschen können. So wie ich es gehört habe, ist das in einer sehr netten Atmosphäre. Es macht auch eine oder leitet eine Kollegin aus Frankfurt vom OSP Hessen, die diese Tagungen macht immer zu verschiedenen Themen und das ist glaube ich immer eine sehr schöne Veranstaltung zum einen zum Austausch zum Networking, aber auch um neue, ja Dinge zu bestimmten Themen zu lernen.“</i>	DOSB Küchenleitertagung in Frankfurt	Soziale Ressource/ Informationelle Unterstützung des Personals
A 385-389	<i>„Oder fanden wir auch alle eine super Idee, dass da eben dann auch die aktuellen Rezepte analysiert werden und dann eben Sportlergerecht optimiert werden da ist sicherlich eine Basis da, da ist ja nicht alles schlecht. So ist es ja nicht, aber das wir natürlich das Optimum auch rausholen, dass wir eine gute Zusammensetzung der Makronährstoffe haben. Ja, das würde ich mir wünschen.“</i>	Optimierung der Gerichte ist erwünscht	Handlungswünsche als Ressource zur Modifikation
A 399-407	<i>„Also eigentlich ist der Austausch gut, der erfolgt schon jetzt in letzter Zeit wieder regelmäßiger auch mit allen ja Bereichen, die sie jetzt</i>	Austausch zwischen den Bereichen wird als gut	Soziale Ressource/ Personell/ Austausch innerhalb Kollegium

	<i>aufgezählt hatten, insbesondere natürlich der engste Austausch auch mit den Trainern, aber auch mit den Trainingswissenschaftlern zum Beispiel im Reha Prozess. Küchenpersonal ist etwas, was lange aufm Zettel schon steht, was aber eben auch aus Kapazitätsgründen jetzt momentan nicht so regelmäßig erfolgen kann, der ist jetzt gerade so ein bisschen Schwerpunkt. Internat, Mensa haben wir aber natürlich der Schule auf jeden Fall noch, wo wir auch definitiv was verändern müssen. Da gibt es auf jeden Fall jetzt die Möglichkeit, auch in den Mensaausschuss mit rein zu gehen, dass ich da teilnehmen kann, wo dann eben auch Vertreter von Schülern, von Eltern, von Lehrern und eben auch Küchenleiter mit dabei sind.“</i>	bewertet; mehr Austausch soll zwischen Küchenpersonal stattfinden	
A 410-412	<i>„Aber was natürlich verbessert werden kann, ist einfach das es so feste Meetings einfach gibt, wo, da tun wir uns ja immer noch schwer, das wirklich auch somit mit einzubauen, aber es ist einfach deutlich effektiver, als wenn man auf alle einzeln zugehen muss.“</i>	Feste und regelmäßige Meetings werden gewünscht	Handlungswünsche als Ressource zur Modifikation
A 422-427	<i>„Also Fokus trotzdem eher auch so auf die Optimierung der Makronährstoffe legt das es eben möglichst sportlergerecht ist, einfach nicht so fettlastig. Dass man auch einfach so ein bisschen auch mit der Zeit geht und auch nicht nur im Hinblick auf die Nachhaltigkeit, sondern eben natürlich aus vielen anderen Gründen auch mal diese ja vegetarischen Optionen oder auch rein pflanzlichen Optionen auch nochmal mit berücksichtigt.“</i>	Optimierung der Gerichte mit Einführung von vegetarischen Gerichten	Handlungswünsche als Ressource zur Modifikation
B 15-19	<i>„Ich arbeite hier ziemlich alleine ich habe eine Küchenhilfe. Bin zuständig für den Einkauf, für die Lagerhaltung für die Zubereitung der Nahrungsmittel. Für Lagerhaltung rundum den Bereich halt, Gerätewartung, Reparaturen. Und das ist so mein Umfeld, was ich halt habe, immer ansprechbar für die Jugendlichen halt, wenn sie mal kommen, dann von der Schule kommen und das ist so mein umrissener Arbeitsplatz.“</i>	Es wird alleine gearbeitet mit Aufgabenbereich Einkauf, Lagerhaltung, Zubereitung und emotionale Unterstützung der Athlet*innen	Soziale Ressource/ Emotionale Unterstützung der Athlet*innen
B 21	<i>„Ich bin täglich montags bis freitags. 8 :00– 16:30 hier.“</i>	Arbeitszeit täglich 8-16:30 Uhr	Soziale Ressource/ Emotionale Unterstützung der Athlet*innen

B 27-31	<i>„Also Frühstück haben sie. Eine warme Mahlzeit und halt Abendbrot zwischendurch ist halt Joghurt, Salat, Obst, Müsli, alles vorhanden und frei verfügbar. Sie sollten eigentlich in der Schule eine warme Mahlzeit noch einnehmen, was nicht gemacht wird. So gibt es dann zwischendurch halt noch mal Nudeln oder ein Milchreis oder Pfannkuchen. Was nebenbei halt noch so läuft, aber sie haben hier die rundum Verpflegung.“</i>	Rundum Verpflegung, mittags eigentlich Schulverpflegung, die nicht genutzt wird	Soziale Ressource/ Instrumentelle Unterstützung der Athlet*innen/ Versorgung Ernährung Internat
B 36-42	<i>„Nein, das ist so, dass es im Kühlschrank kalt gelagert wird, in den Jugendlichen halt sich selbstständig bedienen können und der wird immer wieder aufgefüllt. Früher gab es zwei warme Mahlzeiten gemeinschaftlich hier. Durch Corona hat sich das so ein bisschen verlaufen und jetzt sind die Trainingszeiten so unterschiedlich, dass man nicht mehr so 10 oder 15 Personen zusammen bekommt, sodass sie sich das dann selbst individuell nehmen das Essen oder sich individuell halt warm machen. Also wie gesagt, ich koche das und dann wird es herausgegeben. Und hauptsächlich essen sie abends ihre Mahlzeit ab 16:00 Uhr.“</i>	Keine festen Essenszeiten, da dies durch Individualität der Trainingseinheiten nicht möglich ist. Essen wird selbstständig warmgemacht	Soziale Ressource/ Instrumentelle Unterstützung der Athlet*innen/ Versorgung Ernährung Internat
B 46-48	<i>„Ist halt Großküche es ist nicht so individuell wie hier halt. Aber dort gibt es Salat und also das Angebot ist gut, nur sag ich mal manchmal die Zubereitung, dass die Kartoffeln hart sind, die Nudeln verkocht sind. Es ist halt Großküche aber im Prinzip das Angebot ist ausreichend.“</i>	Schulverpflegung ist ausreichend nur in der Zubereitung nicht so individuell und teilweise typisches Kantinenessen mit zu harten Kartoffeln oder verkochten Nudeln	Soziale Ressource/ Instrumentelle Unterstützung der Athlet*innen/ Versorgung Ernährung Schule
B 57-61	<i>„Ich darf kein erdbehaftetes Gemüse in die Küche hineinbringen, weil ich kein Gemüsespülbecken habe. Deswegen muss ich alles vorgefertigt kaufen entweder tiefkühl oder ich muss das vorgefertigt anliefern lassen. Die Lagerkapazitäten sind sehr, sehr eingeschränkt, ich habe Tiefkühlschränke, die immer voll sind und kann auch nur von Woche zu Woche einkaufen, weil die Lagermöglichkeiten nicht da sind.“</i>	Räumliche Kapazitäten lassen nur Wocheneinkäufe zu und eingeschränkte Zubereitung	Räumliche Ressource/ Lagerung, Zubereitung
B 61-63	<i>„Die Jugendlichen dürfen wie gesagt nicht auch nicht in die Küche rein aus hygienischen Gründen HACCP, sodass ich alles halt rausstelle.“</i>	Athlet*innen dürfen nicht kochen	Soziale Ressource/ Instrumentelle Unterstützung der Athlet*innen/

			Versorgung Ernährung Internat
B 67-72	<i>„Und daran hapert es am meisten mit der Verpflegungszubereitung oder so, dass man noch individueller auf die Jugendlichen eingehen kann und auf die Sportarten eingehen kann, sind wir sehr, sehr eingeschränkt. Ich habe auch nur einen ganz kleinen Kombidämpfer halt. Und einen Herd. Ansonsten fehlt mir da so einiges noch wie vielleicht eine große Kippbratpfanne und wie gesagt, um auch irgendetwas noch kühl zu stellen und wie gesagt das größte Manko ist halt, dass kein Gemüsespülbecken vorhanden ist, sodass ich nur vorgefertigte Sachen verarbeiten darf.“</i>	Räumliche Kapazitäten lassen nur eingeschränkte Zubereitung zu, einige Kochutensilien fehlen, es kann nicht so individuell auf Sportler*innen eingegangen werden	Räumliche Ressource/ Zubereitung
B 76-82	<i>„Sie machen sich Shakes. Also ich habe Tiefkühlobst halt für die Jugendlichen bereit wie Himbeeren, Heidelbeeren, Beerenobst, Mango was sie sich nehmen können. Daraus machen sie sich dann ihren Mix, das haben sie. Die Mikrowelle steht auch zur Verfügung. Ein Wasserkocher steht zur Verfügung für die Jugendlichen. Und wie gesagt, dieser Mixer, Frischobst ist ständig vorhanden. Vier bis fünf Sorten halt. Und Gemüse ständig geschnitten, stell ich auch raus, Salat, stell ich geschnitten, raus. Täglich halt. Und ja, so und darauf beschränkt es sich, weil eine eigene Küche haben sie nicht, dass sie sich jetzt was richtig kochen können, beschränkt sich auf die Mikrowelle.“</i>	Selbstversorgung mit Shakes; Mikrowelle und Wasserkocher ist vorhanden; Es ist ständig Gemüse und Salat verfügbar	Soziale Ressource/ Instrumentelle Unterstützung der Athlet*innen/ Versorgung Ernährung Internat
B 86-89	<i>„Hauptsächlich verwende ich die TK Produkte natürlich auch Frischfleisch und Gemüse. Lasse ich dann vorgefertigt anliefern halt, was ich dann halt verarbeite. Ansonsten TK Produkte und werde einmal in der Woche vom Großhändler beliefert halt mit TK und Trockennahrungsmitteln. Und drei bis viermal die Woche mit Gemüse und Frischobst.“</i>	Einkauf von TK-Produkten, vorgefertigtes Gemüse und Frischfleisch; Belieferung vom Großhändler; drei- viermal die Woche Gemüse und Frischobst	Finanzielle Ressource/ Kalkulation
B 142-144	<i>„Ich habe einen Etat. Ich habe einen Etat, das macht dann immer Herr Soltek. Und habe in 13 Jahren eigentlich immer so gewirtschaftet, dass ich noch nie drüber gewesen bin. Ganz im Gegenteil es ist immer noch was übrig geblieben.“</i>	Es gibt einen Etat, der nicht überschritten wird	Finanzielle Ressource/ Finanzierung

B 97-101	<i>„Dann mal dazu kommen, gesund zu essen oder gesünder zu essen, was sie im Moment manchmal vernachlässigen halt. Einige haben Ernährungsberatung halt, sag ich mal, aber ich glaube nicht alle. Also denke da hapert es dran also das Angebot also. Ich sage mal. Was möchtet ihr, könnt ihr haben. Aber ich sage mal, wenn es nicht abgenommen wird und nicht gegessen wird, koch ich es dann halt auch nicht.“</i>	Wunsch nach noch mehr Ernährungsberatung, da gesundheitsförderliche Ernährung vernachlässigt und gesundheitsförderliches Essen nicht abgenommen wird	Soziale Ressource/ Informationelle Unterstützung der Athlet*innen
B 105-108	<i>„Man müsste sie vielleicht auch mal zusammenholen, so jetzt gibt es für alle mal so eine Einführung halt und das ist bis jetzt noch nicht so, hat das noch nicht stattgefunden, sodass sie mal hören so dass und das ist gut für euch und so müsst ihr und so müsst ihr und das eigentlich wenig, wenn überhaupt nicht.“</i>	Einführung in Basisernährung gewünscht	Soziale Ressource/ Informationelle Unterstützung der Athlet*innen
B 117-123	<i>„Halt, das ist so die einzige Ansprechpartnerin, die ich dann mal habe oder mit der ich mich auch schon mal zusammengesetzt habe, was man noch verbessern könnte oder was ich noch ändern kann. Das ist der die einzigste Verbindung oder mal Kontakt für mich auch so aus meinem Tunnelblick manchmal rauszukommen oder auch Vorschläge halt mal so: Das kann man so, das kann man so machen, oder. Das ist die einzigste die [Name entfernt] halt, sonst habe ich zu niemandem Kontakt. War vor Urzeiten mal auf einer Fortbildung. Wirklich Urzeiten. Hab da auch einiges mitgenommen, aber das ist auch schon. Ach ja, acht Jahre her. Sonst bin ich wie gesagt alleine hier.“</i>	Austausch nur mit Ernährungsberatung; Fortbildungen werden nicht mehr angenommen	Soziale Ressource/ Informationelle Unterstützung des Personals
B 130-131	<i>„Ich glaube also, ich habe keine Orientierungshilfe, sag ich mal so. Wie die Sportler die Orientierungshilfe haben, kann ich gar nichts zu sagen.“</i>	Keine Orientierungshilfe	Soziale Ressource/ Informationelle Unterstützung des Personals
B 139-140	<i>„Ja, also Fisch geht fast gar nicht. Fleisch immer. Gemüse sehr, sehr schwerlich. Ich mix, das immer unter Aufläufen. Dann wird es halt ab und an gegessen.“</i>	Kein Fisch, viel Fleisch, Gemüse nur in versteckter Form	Individuelle Ressource/ Ernährungsbildung
B 150-153	<i>„Sie kochen hier nicht, es gibt ja keine Versuchsküche oder eine Schulküche halt, das entfällt ja ganz. Sie werden wie gesagt, sie werden hier einfach rundum gepflegt und wenn sie sich da mal Äpfel</i>	Athlet*innen kochen nicht, schneiden sich wenn überhaupt Gemüse oder	Individuelle Ressource/ Zubereitungscompetenz

	<i>aufschneiden oder ne Möhre aufschneiden oder so etwas sich dann halt was mixen, was aus dem Tiefkühler oder sich was schneiden, da endet das dann halt.</i>	mixen etwas aus dem Tiefkühler	
B 156	<i>„Ich glaube, da haben die gar keine Ahnung von. Gar keine Ahnung.“</i>	Keine Ernährungsbildung	Individuelle Ressource/ Ernährungsbildung
B 158	<i>„Das könnten nur sehr wenige.“</i>	Kaum Zubereitungs-kompetenz	
B 167-171	<i>„Ja, sie frühstücken, dann gehen sie zum Training, dann gehen sie in die Schule, zwischendurch kommen sie wieder, essen zwischendurch was, gehen wieder zur Schule, haben wieder ihr Training. Der Tag ist sehr eng geschnürt für die Jugendlichen, für jede Sportart auch. Einige kommen auch sehr spät zurück ins Internat 22:00/ 23:00 Uhr halt und morgens so gegen 6:00/ 06:15 Uhr ist das erste Frühstück für die ersten.“</i>	Frühstück 6-6:15 Uhr; Training, Schule, Essen, Schule, Essen; Ende 22/23:00 Uhr	Individuelle Ressource/ Zeitliche Ressource/ Alltag der Sportler*innen
B 179	<i>„Ja, nach dem Lust Prinzip.“</i>	Auswahl LM nach Lust Prinzip	Individuelle Ressource/ Ernährungsbildung
B 184-185	<i>„Nein, also mit den Abfällen, das ist sehr, sehr gering, auch was an Essensresten übrig bleibt also, das ist praktisch nichts.“</i>	Kaum Abfälle	Finanzielle Ressource/ Kalkulation
B 189-190	<i>„Ich würde gerne noch mehr Frisches halt anbieten, aber wie gesagt, das hängt und steht mit den Lagerkapazitäten und mit den eingeschränkten Zubereitungsmöglichkeiten, die ich habe.“</i>	Mehr Frisches anbieten	Handlungswünsche als Ressource zur Modifikation
B 192-196	<i>„Mit mehr Kapazitäten ja, die Küche ist mal ausgelegt worden, dass es vielleicht mal nur für eine Kaltverpflegung und das ist mal eine warme Suppe gibt und dass / dafür ist die Küche ausgelegt, also im Prinzip zu klein und ich bin damit gestartet und habe pro Tag ein warmes Mittagessen angeboten, was immer ausgebaut, ausgebaut, ausgebaut worden ist.“</i>	Ursprünglich Küche nur für Kaltverpflegung	Räumliche Ressource/ Zubereitung

B 196-206	<i>„Ich hätte gern ein Tiefkühlhaus, ich kann nichts einlagern wie gesagt von Woche zu Woche schwitz ich: geht es ins/ in den Tiefkühler rein oder geht es halt nicht rein. Halt ich hätte gerne mal, dass ich 14 Tage alles voll habe und so mach das mal das mal oder es geht jetzt darum die wünschen sich jetzt Beerenobst, Mangos, Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren und ich sag, ich kann das leider nicht lagern die vielen verschiedenen Sorten. Einigen wir uns auf drei und wir können wechseln, weil ich kann das einfach nicht lagern und nicht bereithalten so viel verschiedene Sorten halt und ich muss dann ja auch immer gleich zweieinhalb Kilo kaufen und bin froh, dass ich ein Lieferanten gefunden habe, der mir auch kleine Gebinde verkauft und nicht immer 10 Kilo oder 5 Kilo, 5 Kilo das ist auch ein Problem, und da bin ich dann auch sehr auf die Lieferanten angewiesen. Und auch sehr eingeschränkt, wo ich bestelle.“</i>	Mehr Lagerkapazitäten gewünscht, damit es mehr Auswahl geben kann und Einkäufe einfacher sind, auch große Einschränkung wo bestellt wird	Handlungswünsche als Ressource zur Modifikation
B 210-213	<i>„Ja ich sag mal andere Gerichte halt mal. Was kann man mal machen, mal so Vorschläge oder dass man sich mit jemandem mal austauschen kann, was wäre denn jetzt so angebracht oder angesagt für diese Jugendlichen? Wie gesagt so nach dreizehneinhalb Jahren, hat man auch so einen Tunnelblick so etwas halt und da ist dann so bisschen so sag ich mal ja, das wäre dann mal hilfreich.“</i>	Austausch erwünscht, um neuen Input zu erhalten	Soziale Ressource/ Informationelle Unterstützung des Personals
C Zeile 16-19	<i>„Mit 25 Betten, nicht immer 25 Schüler*innen, aber trotzdem 25 Betten maximal und es sind sechs Kollegen insgesamt hier. Eine ist für die Küche zuständig und die hat noch zur Seite gestellt eine Minijobberin. Und der Rest ist im pädagogischen Bereich tätig ich bin nun in so einer Zwitter Situation.“</i>	25 zu betreuende Schüler*innen, 6 Kollegen; eine Person für Küche, eine Minijobberin, 4 Pädagog*innen, davon eine in einer gemischten Position	Soziale Ressource/ Emotionale Unterstützung der Athlet*innen
C Zeile 81-82	<i>„Also alle Eltern und alle Schüler haben auch meine private Handynummer, falls irgendwas ganz wichtiges ist.“</i>	Rund um die Uhr erreichbar	Soziale Ressource/ Emotionale Unterstützung der Athlet*innen
C Zeile 77	<i>„Also bezahlt kriege ich 39,5.“</i>	39,5 Stunden Woche	Soziale Ressource/ Emotionale Unterstützung der Athlet*innen

C Zeile 98-100	<i>„Zwischen 20 und 25 haben wir hier immer ich sag immer so ab 22 sind wir voll belegt, weil dann manche Doppelzimmer noch nicht belegt sind, aber grundsätzlich sind wir dann voll.“</i>	Zwischen 20-25 zu betreuende Schüler*innen	Personengruppe
C Zeile 105-106	<i>„Ja, also wir sind, wir nehmen von 13 auf bis zum Abitur und das Abitur ist bei uns ja auf drei Wegen möglich oder vier sogar wenn man es ganz genau nimmt.“</i>	Ab 13 Jahre bis Abschluss Abitur	Personengruppe
C Zeile 149-150	<i>„Das bedeutet natürlich auch, dass manche mit 21 bei uns abgehen so lange darf man hier im Internat sein.“</i>	Ab 13-21 Jahre	Personengruppe
C Zeile 255-257	<i>„Von 13, 14, 15, 16 an. Das ist das Hauptalter, würde ich sagen. Im Schnitt sind die hier 15, 16 das ist das Alter, wo der Hauptschwerpunkt liegt.“</i>	Hauptschwerpunkt Alter zwischen 15-16	Personengruppe
C Zeile 126-128	<i>„Und das ist natürlich eine hohe Belastung, wenn ich 34 Stunden Schule schon machen muss und hab dann noch zweimal Sport am Tag plus Wettkämpfe am Wochenende. Und dann ist das eine Belastung, die teilweise sehr an die Grenzen geht für die Jugendlichen.“</i>	34 Stunden Schule pro Woche mit zwei Sporteinheiten pro Tag und Wettkämpfen am Wochenenden	Individuelle Ressource/ Zeitliche Ressource/ Alltag der Sportler*innen
C Zeile 151-155	<i>„Und dann versuchen wir, die Älteren natürlich auch so, sag ich mal, in Ruhe zu lassen und ihre Freiheiten zu lassen und viele nutzen das gerne, bleiben auch gerne hier, weil man so viel, weil man nicht kochen muss und nichts machen muss und so weiter na, das ist natürlich ganz schön man muss nur sein Zimmer ordentlich halten und das war es dann im Grunde genommen an Pflichten hier.“</i>	Man muss nichts machen, muss nicht kochen und hat keine Pflichten außer Ordnunghalten	Individuelle Ressource/ Zeitliche Ressource/ Individuelle Ressource Zeitliche Ressource/ Zeitersparnis
C Zeile 183-188	<i>„Nun ist Hockey keine Profisportart, sondern die treffen sich nach ihrem Studium, nach ihrer Arbeit und dann sind die teilweise bis um 9:00 oder 10:00 noch im Training, wenn dann noch eine Videoanalyse hinterherkommt, dann kommen die Schüler*innen hier teilweise erst um 11:00 nach Hause und wenn sie dann morgens schon wieder ihre nächste Trainingseinheit um 8:00 haben, ist der Regenerationszeitraum äußerst gering. Man muss zu einer sehr ungünstigen Zeit nochmal Essen aufnehmen nach dem Training, das ist für manche nicht so gut.“</i>	Bis 21 oder 22 Uhr im Training, teilweise kommen Schüler*innen erst um 23 Uhr nach Hause und müssen um 8 Uhr bereits wieder trainieren. Regenerationszeit sehr gering und Essenaufnahme zu einem ungünstigen Zeitraum	Individuelle Ressource/ Zeitliche Ressource/ Alltag der Sportler*innen

C Zeile 190-196	„Wenn man jetzt das ganz alleine macht in so einem Flächenland wie NRW zum Beispiel und man hat dann noch, sag ich mal zum Landestraining noch eine Anreise von 200 Kilometer oder sowas, was da keine Seltenheit ist, dann habe ich mein Training, dass ich irgendwie selbst organisiert vor der Schule mache, dann habe ich mein Training und nachmittags mit den Vereinen und vielleicht drei bis viermal in der Woche nochmal Landestraining, da muss meine Mama mich dann nochmal hinfahren die 200 Kilometer jeden Tag und dann ist der Aufwand gewaltig. Und das können wir alles kürzen hier bei uns.“	Zeitersparnis durch verkürzte Fahrtwege	Individuelle Ressource Zeitliche Ressource/ Zeitersparnis
C Zeile 235-238	„Deswegen haben wir einen kleinen Einbruch hier. Wir haben jetzt mehr Handballer hier als zuvor und mehr Basketballer*innen und mehr Hockeyspieler*innen. Das mischt die Lage hier noch ein bisschen auf, aber es wird zukünftig also, das wird die Perspektive sein, das ist unser Hauptaugenmerk, liegt auf Badminton und auf Schwimmen.“	Mehr Handballer*innen, mehr Basketballer*innen, mehr Hockeyspieler*innen als zuvor, dennoch Hauptaugenmerk auf Badminton und Schwimmen	Personengruppe
C Zeile 267-272	„Ich, ich sehe uns da aber nur in dem Sinne der Unterstützung also in der Schulung. In dem, was Ernährung als solches für den Athleten ausmacht, können wir nur Hinweise geben, aber eigentlich braucht es dazu Ernährungswissenschaft und auch besonders in den Sportfachverbänden Unterstützung. Das den Leuten klar wird, warum sie das überhaupt machen wollen. Wir sind ja Pädagogen, wir können ja letztendlich nicht ne fachspezifische Ernährungsberatung machen. Was wir machen ist das umsetzen, was der DOSB in seiner Leitlinie vorgibt.“	Das Internat als Unterstützung, das Hinweise zur Ernährung gibt; Ernährungsberatung kann durch Internat nicht erfolgen	Soziale Ressource/ Informationelle Unterstützung der Athlet*innen
C Zeile 279-285	„Und deswegen haben sie eher das Ziel, dass sie zunehmen müssen, natürlich qualitative Masse und nicht einfach so, also wirklich substanzielle funktionelle Masse. Dann haben wir Leute, die müssen ihr Gewicht einfach halten und dann haben wir eben auch manche Menschen, die müssen ihr Gewicht natürlich senken also auch das gibt es. Ich glaube, der Bereich im Badminton ist oft halten. Also die müssen zusehen, dass sie nicht zunehmen und dass sie Gewicht halten und gleichzeitig an Kraft zunehmen. Da gibt es immer so Optimalwerte in bestimmten Körpergrößen, wo die ungefähr sein sollten, und dann guckt man noch individuell wie wäre es bei dem am besten.“	Heterogenität der persönlichen Ziele in Bezug auf Körpergewicht	Personengruppe

C Zeile 308-310	<i>„Manche Jugendliche haben auch schon gute Voraussetzungen, die sie von zu Hause mitbringen, weil sie dort schon gut gegessen haben. Manche haben das weniger oder so kommen sie hier an und entsprechend müssen wir unser Unterstützungsangebot auch aufsetzen.“</i>	Heterogenität der individuellen Ressource in Bezug auf Ernährungsbildung	Individuelle Ressource/ Ernährungsbildung
C Zeile 313-318	<i>„Unser Hauptziel ist ja erstmal, die Leute kalorisch ausreichend zu versorgen, das ist erstmal das erste primäre Ziel. Und fast gleichbedeutend, aber auf Platz zwei ist natürlich auch dann gesunde Ernährung aufzusetzen, weil wir wissen, dass also ein Körper kann sehr lange mit Mangel umgehen, aber irgendwann kommt es dann und wenn der Mangel erstmal da ist, ist er schwer wieder wegzukriegen und dann die Blessuren, die man möglicherweise davonträgt, dann auch wieder auszugleichen.“</i>	Hauptziel ist die kalorische Versorgung der Athlet*innen, sekundäres Ziel ist eine gesundheitsförderliche Ernährung zu gewährleisten	Soziale Ressource/ Instrumentelle Unterstützung der Athlet*innen/ Versorgung Ernährung Internat
C Zeile 328-332	<i>„Also wir haben hier unten in der Mensa in die die Jugendlichen reindürfen und da gibt es so eine Theke, wo zum Beispiel, also verschiedene Müsliarten stehen oder einfach auch Haferflocken, Nüsse und dann eben auch Rosinen, sodass sie es selber bauen können. Und dann ist auch Obst da, dass sich schnippeln können. Sie können sich also morgens ein Porridge machen oder Müsli, wie sie das brauchen. Wir machen aber auch, stellen aber auch Brötchen bereit.“</i>	Theke, an der Jugendliche sich selbstständig bedienen können. Bereitgestellt wird Müsli, Haferflocken, Nüsse, Rosinen, Obst, Brötchen	Soziale Ressource/ Instrumentelle Versorgung der Athlet*innen/ Versorgung Ernährung Internat
C Zeile 333-337	<i>„Also manche können morgens noch nicht schwer essen und wenn die ins Wasser springen, gibt es manche Leute, die sagen ich hab schon mit einem Vollkornbrötchen solche Probleme mir reicht ein weißes Brötchen. Dann gibt es Leute, die sagen ich möchte mir was mitnehmen, damit ich direkt nach dem Training schon wieder Kohlenhydrate zu mir nehmen kann, was auch sinnvoll ist, weil sie am Nachmittag wieder Training haben.“</i>	Heterogenität wie Ernährung zeitlich integriert werden kann	Personengruppe
C Zeile 342-354	<i>„Und dann haben wir eigentlich eine Verpflegung, die in der Schule abläuft. Das ist zumindest in der Woche, da ist eine Mensa, die ne ganz gute Essensausgabe hat. Da ist aber allerdings das Problem, dass die Schule gewachsen ist, haben 1500-1700 Schüler mittlerweile und die sind schon in der Mensa sehr stark belastet mit 600 Schülern, die dort Essen gehen. Und wenn man da jetzt noch Werbung macht und dann noch mehr Leute kommen, dann wird das sehr eng. Wir haben jetzt</i>	In der Woche mittags Essen in der Mensa, jedoch sehr lange Schlangen und sehr laut/eng, dementsprechend wird Kaltverpflegung in dem Internat bevorzugt	Soziale Ressource/ Instrumentelle Versorgung der Athlet*innen/ Versorgung Ernährung Schule

	<i>schon lange teilweise lange Schlangen, bevor man überhaupt reinkommt und an die Essensausgabe kommt. Das ist nicht ganz optimal, es läuft, es funktioniert. Wir lassen im Moment zu, dass sie herkommen und sich eine Kaltverpflegung auch machen. Das ist immer noch besser, als wenn sie rausgehen zu Penny und sich da irgendwas machen. Die Schule kennt das Problem, weiß von dem Problem versucht das jetzt zu optimieren, was diese Schlange angeht und so und ist aber letztendlich darauf angewiesen, dass in Zukunft es wird ein Neubau geben, wo das eine entsprechend dimensionierte Mensa mit entsprechend dimensionierten Zugang auch da sein wird.“</i>		
C 357-360	<i>„Also wenn man in so einem schalligen, lauten Raum mit 300 anderen Schülern sitzt, ist das auch keine schöne Pause, so in dem Moment und die kommen natürlich lieber hierher, wo man irgendwie mit sechs bis sieben Leuten, die man gut kennt, hier sitzt und ganz in Ruhe isst.“</i>	In der Woche mittags Essen in der Mensa, jedoch sehr lange Schlangen und sehr laut/eng, dementsprechend wird Kaltverpflegung in dem Internat bevorzugt	Soziale Ressource/ Instrumentelle Versorgung der Athlet*innen/ Versorgung Ernährung Schule
C 360-364	<i>„Da essen sie leider nicht immer das Beste so. Nein, aber manchmal das, was vom Vortag noch da ist oder sie machen sich eine kleine Mahlzeit das ist sehr unterschiedlich, hängt auch von den Fähigkeiten, der Athlet*innen ab. Manche machen sich wirklich was, schneiden sich Gemüse auf und so was ne und machen sich eine gute Kaltverpflegung und manche hauen sich halt auch Toastbrot rein.“</i>	Je nach Zubereitungscompetenz unterscheiden sich die Kaltverpflegung der Internatsathlet*innen	Individuelle Ressource/ Zubereitungscompetenz
C 378-385	<i>„Idealerweise ist es in der Schule, die haben doch auch ein ganz gutes System mit Fleischausgabe oder vegetarisches Essen. Es gibt immer Nudeln und es gibt eine Salatbar. Das haben wir uns auch schon ein paarmal angeguckt, das ist schwankend in der Qualität, aber insgesamt habe ich jetzt gerade, weil ich im Mensaausschuss gewesen bin von den Schülern. Ich muss sagen das ist schon von der Nahrungsmittelauswahl gut. Es klingt ja auch gut, wenn man das durchliest sieht man. Also das ist durchdacht alles. Die beschweren sich halt nur manchmal über die Art und Weise, wie es zubereitet ist also, manchmal sind die Kartoffeln nicht durch oder so etwas, das ist dann ungünstig,“</i>	Es gibt eine Fleisch- und Salatausgabe; gute Nahrungsmittelauswahl In einigen Fällen nicht optimale Zubereitung (harte Kartoffeln)	Soziale Ressource/ Instrumentelle Versorgung der Athlet*innen/ Versorgung Ernährung Schule

C 406-410	<i>„Und wir hatten früher mal zwei wirkliche warme Verpflegungszeiten. Auch wo wir gesagt haben um 16:30 Uhr, um 18:20 Uhr geben wir essen raus, aber das hat sich nach der Pandemie/ in der Pandemie durch die ganzen Kohorten, die trainiert haben, die sich nicht begegnen durften, so individualisiert, dass wir mittlerweile das Essen so rausgeben, dass sie sich das selber warm machen müssen.“</i>	Ursprünglich gab es zwei feste Essenszeiten um 16:30 Uhr und 18:20 Uhr; dies hat sich durch Corona verändert	Soziale Ressource/ Instrumentelle Versorgung der Athlet*innen/ Versorgung Ernährung Internat
C 412-415	<i>„Es ist am Ende so, dass wir so individuelle Gruppen mittlerweile auch haben, dass wir zu den Zeiten gar keine Essenszeiten mehr anbieten können und das aufsetzen können. Also es bleibt individualisiert im Nachmittagsbereich. Die können sich überlegen, wann sie das warme Essen essen wollen.“</i>	Durch die Heterogenität der Gruppen sind feste Essenszeiten nicht umsetzbar; Essen wird selbstständig warm gemacht	Soziale Ressource/ Instrumentelle Versorgung der Athlet*innen/ Versorgung Ernährung Internat
C 415-426	<i>„Die können sich überlegen, wann sie das warme Essen essen wollen. Und wann sie so Kaltverpflegung zwischendurch essen müssen und was wir anbieten ist, wo wir auch unterstützen, ist, wir schauen uns das an ist das ok, wie jemand isst. In welchem Alter ist der wie weit müsste der sein, wenn wir das Gefühl haben, da ist jemand ganz weit hinterher. Auch da können wir nachsteuern und sagen du musst ein bisschen mehr getaktet essen. Du isst mal so mal so, mal isst du gar nix ne, das ist nicht gut für dich. Solche Hinweise geben wir schon, wenn jemand dauernd sehr zuckrig isst, also schnelle Kohlenhydrate in jeglicher Form, also zu vielen Toastbrot oder sowas. Dann kommentieren wir das auch und setzen uns möglicherweise auch mal mit den Leuten zusammen. Und wenn wir das Gefühl haben, also, da ist an Grundlagen und an Wissen also so wenig vorhanden oder ist also so eine geringe Übersicht da, dann empfehlen wir unsere Ernährungsberatung für die Jugendlichen, die hier sind, ist es durchaus möglich, auch wenn sie keinen Kader Status haben, bezahlte Ernährungsberatung vom Medicum zu bekommen.“</i>	Unterstützung der Ernährung durch Pädagog*innen; Hinweise und Bereitstellung von Informationen durch Weiterleiten an Ernährungsberatung	Soziale Ressource/ Informationelle Versorgung der Athlet*innen oder Soziale Ressource/ Emotionale Ressource
C 436-438	<i>„Sie haben jetzt nicht mehr so viel Anreisezeit, die haben nicht mehr so viel Zeit im Zug, weil sie vielleicht von einer Trainingsstätte nach Hause und so weiter. Da sind ganz viele Dinge erstmal optimiert.“</i>	Anreisezeit zum Training fällt weg	Zeitliche Ressource/ Zeitersparnis

C 462-464	<i>„Da müssen wir an zwei Strängen ziehen und du fragst morgens nach hast du gegessen? Ich frag nach, dass er weiß, es wird auch kontrolliert.“</i>	Kontrolle durch zwei Instanzen (Trainer*innen und Pädagog*innen)	Soziale Ressource/ Personell/ Austausch innerhalb Kollegium
C 502-505	<i>„Das Sportinternat wird grundsätzlich durch die Stadt Hamburg finanziert, die schießen den Mammutanteil hinzu. Und wie das bei Staatsfinanzierung immer so ist für seinen Bereich muss es auch einen Eigenanteil geben und der läuft im Wesentlichen über die Eltern wir nehmen für den Monat pro Kopf 490€.“</i>	Stadt Hamburg finanziert zum größten Teil das Internat; Eigenanteil der Eltern 490 Euro pro Monat	Finanzielle Ressource/ Finanzierung
C 513-518	<i>„So haben wir diesen Preis ausgewählt er deckt so einigermaßen das, was wir für Verpflegung und für Miete an anteilig bräuchten auch ab und den Rest also die Kosten. Ich sag mal die Energiekosten und die Kosten für den Bereich von den Pädagogen usw. Also das, was wir in der Verpflegung auch Rausrechnen ist das Gehalt von unserer Hauswirtschafterin und der Hilfskräfte. Das ist ich sag mal so, das alles finanziert dann die Stadt Hamburg. Das ist, sag ich mal dann aber 75 - 80% schießt die Stadt Hamburg dazu.“</i>	75-80 % werden durch die Stadt Hamburg finanziert (Energiekosten, Bereich Pädagogen, Gehälter) ; Eigenanteil der Eltern deckt die Verpflegung und Anteilig die Miete	Finanzielle Ressource/ Finanzierung oder Kalkulation
C 526-527	<i>„Wir werden hier vor allen Dingen über Sportamt finanziert und nicht über das Jugendamt, sind aber unter Aufsicht des Jugendamtes, weil Jugendliche hier bei uns übernachten.“</i>	Finanzierung über das Sportamt, nicht über Jugendamt	Finanzielle Ressource/ Finanzierung
C 540-543	<i>„Wir haben unten einen Keller. Das ist unser Hauptlagerort, wo wir auch sehr schön die Hauswirtschaftsmittel von den Nahrungsmitteln trennen können. Das ist alles so wie es Vorschrift ist. Trockennahrungsmittel sind extra in einem Raum. Und dann haben wir einen Raum wo wir zwei Kühlschränke und vier Gefriertruhen aufrecht stehend haben.“</i>	Hauptlagerort ist im Keller; Hauswirtschaftsmittel sind getrennt von Nahrungsmitteln in eine extra Raum; ein weiterer Raum mit zwei Kühlschränken und vier Gefriertruhen	Räumliche Ressource/ Lagerung
C 544-548	<i>„Das ist so eine geringe Menge an Speicherkapazität, dass wir regelmäßig nachbestellen müssen. Also wir sind abhängig von vo Lieferketten. Und wir sind zu groß für so einen Supermarkt, aber zu klein für die großen Lieferketten, sodass wir nicht viel Auswahl haben an Firmen, die uns beliefern. Die auch mal eine Großpackung anreißen oder so etwas, weil wir teilweise das nicht lagern und verarbeiten können.“</i>	Durch geringe Lagerkapazitäten muss oft nachbestellt werden; Abhängigkeit von Firmen, die auf die Größe des Internats eingehen	Finanzielle Ressource/ Kalkulation

C 548-552	<i>„Es wäre schon schön, wenn wir einen größeren Kühlraum hätten, dann könnte man einfach also da reinfeuern ohne Ende und dann hat man das da, dann kann man aus den Vollen schöpfen und kann dann auch mal viel besser auch auf Situationen der Jugendlichen reagieren, die dann manchmal kommen und sagen kannst du noch ein paar Nudeln machen fürs Wochenende? Ich habe einen Wettkampf die würd ich gern mitnehmen.“</i>	Größerer Kühlraum wäre schön, um auf die individuellen Bedürfnisse der Jugendlichen besser eingehen zu können	Modifikation/ Handlungswünsche
C 560-562	<i>„Aber ich würde mir das wünschen, dass wir da noch mehr Speicherkapazitäten hätten, also das ist ein bisschen knapp da unten. Dadurch schränkt sich natürlich auch eine Auswahl ein.“</i>	Mehr Speicherkapazität für mehr Auswahl	Modifikation/ Handlungswünsche
C 612-615	<i>„Wir haben da zwar einen Herd mit sechs Platten, also ein Serranofeld. Relativ groß eigentlich, das wäre für eine professionelle Küche. Aber die Abstellflächen drumherum sind relativ klein, also es gibt größere Familien oder Leute, die ein bisschen mehr Geld haben und größere Küchen haben. Die haben ähnlich viel Ablagefläche.“</i>	Einen Herd mit vier Platten, kleine Abstellflächen drumherum	Räumliche Ressource/ Zubereitung
C 617-618	<i>„Ich sag mal für 25 Leute, wenn das hier voll ist, muss man so etwa 35-40 Portionen rechnen, weil ja einige doppelt essen von der Menge her.“</i>	Bei 25 Leuten muss mit 35-40 Portionen kalkuliert werden	Finanzielle Ressource/ Kalkulation
C 626-628	<i>„Dann koche ich auch mal und in meiner Wahrnehmung ist es so, dass man wirklich Arbeitsschritte hintereinander gehen muss, die man sonst in der normalen Küche nicht gehen würde, weil die Ablagefläche fehlt.“</i>	Ablagefläche fehlt, deswegen müssen einzelne Schritte nacheinander gemacht werden	Räumliche Ressource/ Zubereitung
C 632-636	<i>„Das muss man aber wirklich also sehr gut planen. In diesen einzelnen Garschritten, weil die Ablage fehlt, ne bei der Menge also zuhause mag sowas gehen, ne aber bei der Menge, die man da zur Verfügung hat, bleibt einem manchmal nichts anderes übrig, als bei einem Zwischenschritt zu sagen ok, da nehme ich ein Convenience Produkt und pack das in den Konvektomaten, damit das dann entsprechend fertig werden kann.“</i>	Durch fehlende Ablagefläche muss bei einigen Zwischenschritten auf Convenience-Produkte zurückgegriffen werden	Räumliche Ressource/ Zubereitung
C 667-670	<i>„Also wir haben natürlich noch eine weitere zusätzliche Köchin, mit der es dann auch möglich ist, auch mal frischere Sachen mit zu verarbeiten, weil ich sag mal mit einer Person alleine ist das wie in vielen Küchen finanziell und auch personell kaum möglich ganz frisch zu</i>	Durch zusätzliche Köchin ist es möglich, frischer zu kochen; mit einzelner Hauswirtschaftlerin ist es	Soziale Ressource/ Instrumentelle Versorgung der Athlet*innen/ Versorgung Ernährung Internat

	<i>kochen. Also es wird dann immer so Teil Convenience Teil frisch, also um das aufzubereiten, das ist die Realität.“</i>	finanziell und personell nicht möglich auf Convenience-Produkte zu verzichten	
C 675-677	<i>„Es wäre fast noch schön, wenn man eine zweite Kraft hat, dass jeden Tag jemand hier ist. So ist dreimal die Woche jemand hier, dann wäre jeden Tag jemand hier, das wäre nochmal eine Optimierung.“</i>	Mehr Personal in Bezug auf die Verpflegung	Modifikation/ Handlungswünsche
C 677-680	<i>„Und ja, mit [Name entfernt] haben wir natürlich auch eine gute Ernährungsberaterin an der Seite. Ich glaube, das ist von der Kapazität her in Ordnung soweit erstmal aus meiner Beobachtung. Man kann ja immer mehr fordern, aber im Moment ist es so, dass die Athleten das gar nicht einfordern.“</i>	[Name entfernt] als Ernährungsberaterin ist ausreichend	Soziale Ressource/ Emotionale Ressource
C 682-685	<i>„Aber aktuell sind es eben die Hauswirtschafterin auf 39,5 Stunden und eine Minijoberin, die dann jetzt, ich glaube, 540€ bekommt- es sind ja nicht mehr 450,00€. Und wir haben das schon immer gemacht, dass dann 9 Stunden die Woche gearbeitet wird.“</i>	Hauswirtschafterin 39,5 Stunden und Minijoberin 9 Stunden die Woche	Soziale Ressource/ Emotionale Ressource
C 688-693	<i>„Die kommentieren auch mal und dann setzen sie sich mal zur Seite ich sag mal die grobe Ernährungsberatung führen wir an einigen Stellen schon auch mal durch. Oder wie die Kollegen beobachten und sagen: Hier, ich habe das Gefühl, der geht nie morgens essen. Ich habe das Gefühl, der isst nur noch Zuckerkrum, lass uns mal da überlegen, was wir machen können. Also das ist ja letztendlich ein Teil unserer Betreuung und unterstützt den Bereich letztendlich auch.“</i>	Ernährungsberatung wird oberflächlich von den Pädagog*innen gemacht	Soziale Ressource/ Emotionale Ressource
C 698-703	<i>„Also das pädagogische Team und die Hauswirtschaft stehen informell permanent in Kontakt, weil wir uns hier im Dienst ständig sehen. Wir sind ja ein kleines Team und formell sind wir einmal am Mittwoch von 10 - 12 Uhr hier in der Teamsitzung zusammen und dann nimmt die Hauswirtschafterin bei den Themen Hauswirtschaft, Küche und beim zweiten Punkt Organisation teil, dass wir uns dort absprechen können und sie auch ihre Themen unterbringen kann, damit alle das auch hören und verstehen können.“</i>	Enger Austausch zwischen Pädagog*innen und Hauswirtschafterin	Soziale Ressource/ Personell/ Austausch innerhalb Kollegium

C 713-715	<i>„Ich warne [Name entfernt] vor, dass sich dann demnächst Athleten melden werden. Auch deshalb, um eine Rückmeldung zu bekommen. [Name entfernt] sagt mir dann schon mal, der hat sich noch gar nicht gemeldet. Um zu wissen, ob er das auch wirklich gemacht hat.“</i>	Austausch zwischen Ernährungsberatung und Internatsleitung, um sicherzugehen, dass Ernährungsberatung auch angenommen wird	Soziale Ressource/ Personell/ Austausch innerhalb Kollegium
C 716-724	<i>„Ab und zu kommt oder kam [Name entfernt] mal rüber und hat mit [Name entfernt] auch mal gesprochen, sodass die Hauswirtschaft und die Ernährungsberatung mal zusammenkommen. Das muss auch nicht so häufig sein, aber [Name entfernt] wünscht sich schon, dass es häufiger ist, weil ich glaube, dass da ne Unterstützung und mal ein guter Satz zur Seite oder so was wichtig ist und ich merke auch, dass unsere Hauswirtschaft, da auch großen Respekt vor hat ,vor den Ökotröphologen und sich da so mal ein bisschen absichern muss. Nein, weil also Kritik an der Küche gibt es dauernd, das ist ja ich glaube das typisch menschlich, dass man immer irgendwo dran rumnörgelt. Und aber zu wissen, dass man immer noch das Gute und das Richtige tut, ist manchmal auch wichtig oder eben auch was ändern soll.“</i>	Es gab Austausch zwischen Ernährungsberaterin und Hauswirtschaftlerin, aber es wird sich gewünscht, dass dies häufiger vorkommt	Modifikation/ Handlungswünsche
C 735-741	<i>„Deswegen haben wir ausgemacht mit denen, dass sie mal einen Tag in der Woche hier ist. Freitag komplett hier und mittwochs und das merkt man sofort, die ist viel präsenter, ist viel mehr da und man kann sich viel schneller, mal auch abgreifen in kürzerer Zeit. Also nicht sofort immer nein, aber innerhalb von ein, zwei, drei Wochen ist dann immer eine Rückmeldung da oder sie ist dann komplett vor Ort und das macht schon anders Spaß auch. Dann flutscht das auch viel besser. Ich glaube, dass das schon mal sehr viel verbessert hat. Insgesamt würde ich mir natürlich wünschen, dass sie mindestens noch ein bis zwei Tage länger noch hier ist.“</i>	Ernährungsberaterin ist einen Tag in der Woche präsent vor Ort, dies hat den Austausch bereits verbessert; Es werden sich noch 1-2 weitere Tage gewünscht	Soziale Ressource/ Personell/ Austausch innerhalb Kollegium Oder Modifikation/ Handlungswünsche
C 755-758	<i>„Von Trainer zu uns. Wir haben formell einen Termin im Jahr einmal ausgemacht im November, Dezember. Wo wir in unserem Teamsitzungen die einzelnen Sportarten mal durchsprechen. Dann kommen die Trainer zu uns rüber im pädagogischen Team und da werten und tauschen wir unsere Beobachtungen direkt aus</i>	Trainer*innen tauschen sich einmal im Jahr mit Pädagog*innen des Internats aus	Soziale Ressource/ Personell/ Austausch innerhalb Kollegium

C 762-764	<i>dann immer nach Bedarf und dann geht das auch ganz schnell, wenn ich anrufe, rufen mich die Trainer auch schnell zurück.“</i>	Schneller Austausch zwischen Trainer*innen und Internatsleitung nach Bedarf	Soziale Ressource/ Personell/ Austausch innerhalb Kollegium
C 777-779	<i>„Wenn der Trainer sagt: Pass auf, du bist unvorbereitet, ich merk das immer, du kommst hierher. Und wenn dann der Internatsleiter nochmal kommt und sagt: Du bist unvorbereitet, dann sagt der: Ja, das könnte stimmen. Also, da sprechen wir uns dann manchmal ab.“</i>	Absprache, um an 2 Strängen zu ziehen	Soziale Ressource/ Personell/ Austausch innerhalb Kollegium
C 786-790	<i>„Es geht von- ich sag das wirklich mal so- von gar nicht bis hin zu einer ziemlich professionellen Haltung. Es gibt Leute, das hatte ich vorhin schon mal kurz angesprochen., es gibt Leute, die bringen von zu Hause wirklich was mit und man merkt, da ist das vorgelebt worden, da wurde gekocht zu Hause, da sind noch verschiedene Nahrungsmittel ausprobiert worden. Und die Essen hier gut, die kommen auch mit dem Angebot gut zurecht.“</i>	Eigenkompetenz heterogen; auch abhängig vom jeweiligen Elternhaus	Individuelle Ressource
C 798-799	<i>„Aber es geht jetzt um die Jugendlichen, die können das teilweise nicht bewerten. Also die können das nicht bewerten, weil sie noch nie Nahrungsmittel hergestellt haben.“</i>	Lebensmittel können nicht bewertet werden (geschmacklich, in der Zubereitung)	Individuelle Ressource/ Zubereitungs-kompetenz
C 801-804	<i>„Ich würde sagen, in der Tendenz sind die Jungs da schlechter als die Mädchen. Aber nicht nur. Es gibt auch coole Jungs, es gibt auch gute Mädels, die das schon gut, also mit gut meine ich, dass sie ein gutes Verständnis haben, dass sie die, dass sie schon bessere Nahrungsmittel auswählen und auch mögen und die auch immer wieder auswählen.“</i>	Mädchen tendenziell mehr Ernährungsbildung als Jungs	Individuelle Ressource/ Ernährungsbildung
C 828	<i>„Also ein erstaunlich schlechtes Wissen im Schnitt.“</i>	Schlechte Ernährungs-bildung	Individuelle Ressource/ Ernährungsbildung
C 831	<i>„Wir verpflegen hier nur für 5,50 – 6 € pro Tag.“</i>	Verpflegungsbudget täglich 5,50-6 Euro	Finanzielle Ressource/ Kalkulation
C 840-843	<i>„Aber wenn man das tun würde, ich stelle fest, manchmal klappt das ganz gut, da treffen wir den Geschmack auch und manchmal wird das gar nicht gegessen und deswegen ist die Frage auch immer wie gut ist der Abnehmer bei dem, was man macht? Egal was man produziert der</i>	Selbst wenn gesundheitsförderliche Ernährung angeboten wird, muss es dafür auch immer Abnehmer geben; dafür fehlt das	Individuelle Ressource/ Ernährungsbildung

	<i>Abnehmer muss das auch verstehen und nehmen wollen. Und da ist noch ein großes Defizit. “</i>	nötige Verständnis warum gesundheitsförderliche Ernährung sinnvoll ist	
C 864-870	<i>„Deswegen machen wir eine Schulung und in ähnlicher Art und Weise stelle ich mir das für Ernährung auch vor und zwar ganz pragmatisch. Also zum einen noch mal ganz kurz auf die Makrobiologie eingehend. Warum ist das gut? Ne, warum soll man Gemüse essen? Warum ist das gut? Was gibt es da für Einflussfaktoren also auch noch mal so ein kurzes theoretisches, aber auch mal so reingehen, um zu sagen: Pass auf, das ist deine Mensa und das sind die Bausteine, die du hast und das kannst du damit so umsetzen. Also sehr, sehr stark in den Praxisbereich reingehen. Ich glaube, das wäre gut, um bessere Abnehmer zu haben. “</i>	Es sollte eine Schulung geben, wo nochmals die Grundsteine der Ernährungsbildung gelegt werden, damit das gesundheitsförderliche Verpflegungsangebot besser durch die Athlet*innen genutzt wird	Individuelle Ressource/ Ernährungsbildung Handlungswünsche Modifikation
C 873-879	<i>„Also [Name entfernt] war in der Anfangszeit beim DOSB ein paar Mal. Die bietet für die Köche, die in dem Gesamtkonstrukt den DOSB/OSP sind immer wieder an, das haben wir in den letzten Jahren nicht mehr gemacht. Da hat sie gesagt: Okay, das interessiert mich jetzt auch gar nicht mehr, weil ich habe es schon einmal in meinen Ordner drin oder so etwas. Manches wiederholt sich ja auch und ganz im Gegensatz zur Yellow Press ist Ökotrophologie als Fach doch sehr viel beständiger und bewiesener als das, was in der allgemeinen ich sag mal Social Media und Yellow Press so durchgeht, wo ständig eine neue Sau durchs Dorf getrieben wird. “</i>	Hauswirtschaftlerin war anfangs bei Fortbildungen des DOSB, jedoch gibt es dort mittlerweile keinen Bedarf, da sich die Themen wiederholen	Soziale Ressource/ Personell informationell/ Weiterbildung
C 883-884	<i>„Ja, unsere Hilfsköchin haben wir jetzt nicht hingeschickt. “</i>	Die Hilfsköchin nimmt nicht an Weiterbildungen teil	Soziale Ressource/ Personell informationell/ Weiterbildung
C 891-893	<i>„Ja, ihr seid doch hier für die Ernährung zuständig und ich sage: Nein, wir sind eine pädagogische Einrichtungen wir unterstützen und wir geben Rahmenrichtlinien. “</i>	Das Internat als solches ist nicht für die Ernährungsbildung zuständig	Soziale Ressource/ Informationelle Versorgung der Athlet*innen
C 902-903	<i>„Und da sind wir auch so abgesprochen, dass wir die Dinge, die [Name entfernt] berät, auch da haben. Sonst macht die Beratung ja keinen Sinn. “</i>	Beratene LM von Ernährungsberatung sind auch im Internat anwendbar	Soziale Ressource/ Personell/ Austausch innerhalb Kollegium
C 918-925	<i>„[Name entfernt] braucht nur nochmal, ich sag mal, so ein Seminar zu machen, wo sie nochmal über die wichtigsten Handgriffe und die</i>	Es sollte ein Seminar angeboten werden, indem	Modifikation/ Handlungswünsche

	<p>wichtigsten Hintergründe. Und ich glaube viele wissen gar nicht, was das Mikrobiom macht und wie das mit dem, wie das Mikrobiom sich verändert, wenn man dauernd Zucker isst und was das Mikrobiom an das Gehirn weitersendet, damit das immer wieder Zucker kriegt. Also diese Fallen, die sind den glaub ich nicht klar. Und welche zeitlichen Zusammenhänge auch existieren, um das wieder glatt zu bügeln, und wir müssten mal hier diese Bausteine schulen, das heißt also zu sagen: So, wenn du herkommst: Pass auf das ist das, was du hier an Angebot hast, das ist den glaube ich nicht klar.“</p>	<p>die Athlet*innen mehr Aufklärung bekommen</p>	
C 931-955	<p>„Also der Durchschnitt, die stehen auf- die Schwimmer sind meist die ersten- die müssen auch meistens Viertel nach sieben schon in der Halle sein also. Ich sag mal schwimmenbereit, wollen die Trainer. Das heißt also umgezogen und in der Halle. Und bei den bei Ballsportarten ist das später manchmal, je nachdem es gibt auch Tage wo die Stunde auch später ist, da gibt es von 10:00 – 12:00 das gibt es auch aber. Ich sag mal so grundsätzlich gehen die morgens zwischen 06:30 Uhr oder Viertel nach sechs bis um kurz vor neun ist die Frühstücksphase, da gehen die meisten durch, dann gehen sie in die Schule oder ins Training. Dann kommt das Mittagessen in der Schule eigentlich oder hier bei uns oder ich weiß nicht wo. Und dann kommt wieder eine Schulphase und dann kommt um 16:00 Uhr also 15:00/ 16:00 Uhr ist Schulschluss. Und dann haben die entweder eine kurze Aufenthaltsphase noch hier. Oder sie gehen dann relativ schnell danach gleich ins Training. Und kommen dann unterschiedlich wieder, das hängt da ganz stark davon ab, also welches Trainingsniveau haben die schon, wie lange werden die belastet? Manchmal kriegen die A Jugendspieler gesagt: So komm mal heute Abend noch mit ins Herrentraining. Dann haben die nicht drei Stunden Training, sondern fünf bis sechs am Abend nochmal. Das ist dann schon also schwierig, sich danach nochmal groß was zu machen. Auch schwer planbar, dann also gerade bei den Ballsportlern ist das manchmal schwer planbar. Also ich sag mal so nach der Schule bis zum ersten Training haben sie nochmal eine Möglichkeit, die Mensa hier zu nutzen, das ist für die meisten noch mal ganz gut möglich. Eine kleine</p>	<p>Schwimmer stehen um 7:15 Uhr bereits trainingsfertig in der Halle, bei den Ballsportarten ist dies später zwischen 10-12 Uhr. Frühstücksphase: 06:15 Uhr bis kurz vor 9 Uhr Schule oder Training Mittagessen Schule bis 15/16 Uhr, dann Training zwischen 3-6 Stunden Die meisten Athlet*innen kommen zwischen 20-21 Uhr ins Internat; Mensa ist somit von 20-22 Uhr in Gebrauch</p>	<p>Zeitliche Ressource/ Alltag der Sportler*innen</p>

	<i>Zwischenmahlzeit zu sich zu nehmen. Das halte ich auch für sinnvoll. Um sich dann auf die zweite Trainingsphase nochmal gut vorzubereiten. Und für 70% ist auch genügend Zeit nach dem Training dann da die meisten kommen zwischen 8:00 und 09:00 Uhr rein, so dass sie da von 8:00 – 10:00 Uhr ist nochmal eine Phase, wo intensiv die Mensa in Gebrauch ist. Wo dann viele nochmal was zu Essen machen oder nochmal auch zur Geselligkeit sich dazusetzen und sowas. Also das ist Nebeneffekt, aber für die Ernährung sagen wir mal so, würde ich sagen, geht nochmal ein Großteil wirklich nochmal in die Mensa und isst nochmal. Manche mit Kaltverpflegung, manche sagen ich brauch jetzt noch was Warmes. Manche schnippeln sich auch noch was, also ist ganz, ganz unterschiedlich.“</i>		
C 961-965	<i>„Also ich bin mir nicht ganz sicher, worauf sich die Leute orientieren. Also manchmal sind sicherlich auch Influencer. Ich glaube, das ist heutzutage auch ein Punkt. Was wir im Moment haben wir leider. Das würde ich jetzt so behaupten, dass, da sind die Gruppen auch unterschiedlich über die Jahre. Aber im Moment, glaube ich ist Orientierung auch das worauf man Lust hat.“</i>	Es wird sich bei der Ernährungsbildung an Influencern und dem Lustprinzip orientiert	Eigenkompetenz/ Ernährungsbildung
C 974-978	<i>„Aber manche essen nur nach Lustprinzip und wagen sich an neue Sachen auch gar nicht ran oder so etwas und das ist etwas, das ist kein gutes Prinzip, weil Leistungssport ist auf eine Leistung zusteuern und zwar geplant. Manche nehmen glaube ich auch was aus dem Unterricht mit, manche lesen auch selber, also die Quellen sind da glaube ich sehr unterschiedlich.“</i>	Manche Athlet*innen essen nur nach Lustprinzip	Eigenkompetenz/ Ernährungsbildung
C 996-1001	<i>„Ich glaube aber, dass wir ziemlich wenig wegschmeißen, also dass wir eine gute Wiederverwertung haben, weil wir im Moment ja auch wissen, dass die Jugendlichen am nächsten Tag auch noch Mittag hier essen. Stellen wir die Sachen dann auch im Kühlschrank für die bereit und dann wird sich das rausgenommen und da, ich würde mal so sagen, wenn man jetzt bei 35 Portionen zwei am nächsten Tag wegschmeißt.“</i>	Es wird so kalkuliert, dass wenig bis gar nichts weggeschmissen wird	Finanzielle Ressource/ Kalkulation

	<i>Das ist so der Durchschnitt kann auch mal mehr sein, kann mal gar nichts sein.“</i>		
C 1013-1019	<i>„Was wir jetzt auch angehen ist, dass wir die Situation um sich mit Nahrung vorzubereiten, nochmal verbessern. Wir wollen also in der Mensa die Theke, die da ist etwas verkürzen, dann kommt dort aufrecht ein Kühlschrank hin mit Sichtfenstern mit Glasfenster, damit dort eben Gemüse offen sichtbar drinsteht, dass man gut sehen kann. Wir haben mit [Name entfernt] schon lange besprochen, dass wir die Nahrungsmittel, die gut sind, für die Jugendlichen mehr greifbar und sichtbar aufstellen also ich glaube, das hat schon was damit zu tun, mit so einer Psychologie des Greifbaren zu tun, so wie man das von Supermärkten auch kennt.“</i>	Zubereitung von LM soll optimiert werden. Dazu soll die Mensatheke verkürzt werden; Nudges durch einen Kühlschrank mit Glasfenstern	Modifizierung/ Umstrukturierung
C 1021-1026	<i>„Ich möchte ganz gerne die Sachen, die jetzt auf der Theke stehen, auf so eine erhöhte Ebene stellen, sodass da mehr Platz entsteht auf der Theke, die wir schon haben und auf der anderen Seite möchte ich gerne den Gefrierschrank und den Kühlschrank rausschmeißen und so ne Gefrier-Kühlkombination hinstellen, sodass dort auch nochmal mehr Platz entsteht. Die Jugendlichen sollen dort besser an ihre Tupperware usw rankommen und auch mehr Platz für Tupperware haben, damit sie dann da schneller darauf zugreifen.“</i>	Mehr Platz durch Umstrukturierung der Theke und Integrierung einer Gefrier-Kühl-Kombination	Modifizierung/ Umstrukturierung
C 1028-1030	<i>„Die Gefrier-Kühlkombination soll für die Jugendlichen sein, dass sie sich dort auch Sachen vorbereiten und kaltstellen können und so, dass sie es am nächsten Tag einfach nur noch nehmen müssen.“</i>	Umstrukturierung der räumlichen Ressource soll	Modifizierung/ Umstrukturierung
C 1034-1036	<i>„Wir haben da dankbarerweise von der Haspa Stiftung Geld bekommen, dass wir das auch wirklich umsetzen können.“</i>		Finanzielle Ressource/ Finanzierung
C 1039-1046	<i>„Es werden mehr Flächen frei sein, auf dem man dann wirklich auch besser schnippeln kann und sich was vorbereiten kann. Die vorbereiteten Sachen können dann in einen größeren Kühlschrank, sodass sie sich das auch wirklich zurückstellen können. Und ich glaube, das macht dann insgesamt mehr Sinn, dann haben wir schon wirklich einen großen Schritt und dann müssen wir bei den Gerichten, die wir jetzt gerade haben, vielleicht noch den ein oder anderen Dreh reinkriegen, dass</i>	Verbesserung räumliche Kapazitäten/ Rezeptoptimierung	Modifizierung/ Handlungswünsche

	<i>man sagt: So ja, nimm mal nicht, nimm mal nicht die Sauce Hollondaise, sondern mach mal ne Soße selber auf Basis von Frischkäse.“</i>		
C 1055-1057	<i>„Ich würde mal behaupten, ohne arrogant sein zu wollen, wenn ich mir den Leistungskatalog des DOSB Ernährungsrichtlinien anschau, dann sind wir, wenn wir das geschafft haben ganz nah dran an vollständiger erledigt.“</i>	DOSB Leistungskatalog wurde umgesetzt	Soziale Ressource/ Informationelle Unterstützung des Personals

Interview A

1 I: Schönen guten Tag, [aus Datenschutzgründen entfernt]. Mein Name ist Ann-Kathrin Kleinsorge
2 und ich studiere im 8. Semester Ökotrophologie an der HAW-Hamburg. Im Rahmen meiner Ba-
3 chelorarbeit werde ich analysieren, welche Ressourcen es in Bezug auf die Verpflegung der Inter-
4 natsathlet*innen am Olympiastützpunkt Hamburg Schleswig-Holstein gibt. Ziel dieses Interviews ist
5 es also, Ressourcen wie personelle, räumliche, finanzielle Ressourcen, Eigenkompetenz der Ath-
6 let*innen und Weiter-bildungsmöglichkeiten innerhalb dieses Interviews herauszustellen. Es werden
7 ca. 17 Fragen gestellt, die in die eben genannten Kategorien unterteilt sind. Die Reihenfolge der
8 Fragen erfolgt nicht unter Berücksichtigung dieser Themenblöcke. Auf Grundlage dieser und der
9 Bachelorarbeit meiner Kommilitonin [Name entfernt] wird innerhalb eines Projekts der HAW-Ham-
10 burg, geleitet von [Name entfernt] und [Name entfernt], ein Kochbuch durch die Studierenden für
11 die Internats-athlet*innen des OSP Hamburg Schleswig-Holstein erstellt. Vorweg haben Sie die Ein-
12 verständnis-erklärung unterschrieben. Diese liegt nun vor mir. Die Tonaufnahme läuft. Wir haben
13 den 05.10.2022 und ich beginne mit der ersten Frage. Beschreiben Sie Ihren Arbeitsplatz. Wie sehen
14 Ihre täglichen Aufgaben am OSP Hamburg aus?

15 A: Ja, vielen Dank erstmal, dass wir das Interview führen können. Mein Name ist [aus Datenschutz-
16 gründen entfernt]. Ich bin Ernährungswissenschaftlerin, hab mich im Master auf Ernährung im Leis-
17 tungssport spezialisiert und bin jetzt fest angestellt beim Kooperationspartner des OSP Hamburg, im
18 Medicum Hamburg. Und es ist so, dass ich jetzt seit Mai 2022, also erst seit kurzem, einen festen
19 Tag ausgemacht hab, wo ich hier am Olympiastützpunkt vor Ort bin, damit es einfach für die Athle-
20 ten nochmal, ja, besser erreicht werden kann. Vorher ist es so abgelaufen, dass die Athleten immer
21 zu uns ins Medicum gekommen sind, ist jetzt auch nicht weit, aber es ist natürlich, wenn man hier
22 seine Trainingsstätte hat, deutlich angenehmer für die Athleten und Athletinnen, hier einfach mal
23 kurz im Büro vorbeizukommen. Das heißt, es ist jetzt so, dass ich wie gesagt eben diesen einen Tag
24 pro Woche immer mittwochs hier bin, sonst den Praxisalltag habe. Und in diesem einen Tag, ja, ist
25 natürlich alles an Terminen, ob das jetzt über Beratung geht, ob das solche Gespräche wie heute mit
26 uns beiden sind oder Gespräche mit Trainern, ob das Messung der Körperzusammensetzung ist, ob
27 das Vorbereitung von Vorträgen sind, das ist halt alles immer in diesem einen Tag drinnen. Da steht
28 natürlich auch noch, die Leistung fürs Internat kommen dahin zu, das heißt, ich geh auch dann ab
29 und zu mal rüber ins Internat und guck, wie sind da die Gegebenheiten vor Ort, oder eben natürlich
30 auch die Schule, die hier auch um die Ecke ist. Die Eliteschule des Sports, dort die Mensa, also das
31 sind alles so klassische, typische Aufgabenbereiche, die aber nicht immer dann jeden Tag, auch die

32 Woche, hier so vorkommen, sondern das ist dann halt so, wie ich gerade meine Termine lege und
33 was halt gerade anfällt.

34 I: Ein Tag ist dann quasi acht Stunden, ein Acht-Stunden-Tag, hier?

35 A: Genau, ich komme natürlich so wie die Athleten Zeit haben, das heißt, es kann natürlich sein,
36 dass ich mal früh morgens hier bin und bis nachmittags bleibe, es kann aber auch sein, dass ich
37 vielleicht erst mal um 9:00 oder um 10:00 komme und länger bleibe, oder vielleicht auch noch um
38 18:00 Uhr einen Termin mit einem Athleten hab nach einem Training, das ist ganz unterschiedlich.
39 Da gibt es keine festen Arbeitszeiten. In der Regel kann man von acht Stunden plus/minus ausgehen.

40 I: Wenn Sie auch sagen, dass Sie manchmal im Internat sind und ja auch hier am Olympiastützpunkt
41 vor Ort sind, können Sie mir da ein bisschen mehr noch zum Verpflegungsangebot sagen, also wie
42 kann ich mir das Verpflegungsangebot am OSP überhaupt vorstellen?

43 A: Also grundsätzlich gibt es erstmal kein Verpflegungsangebot am OSP direkt, ne, also die Athle-
44 tinnen und Athleten, die an die angegliederte Eliteschule des Sports zum Beispiel gehen, die haben
45 da natürlich die Möglichkeit, in der Schulmensa zu essen, obwohl das natürlich dann auch für alle
46 Schüler sozusagen gleichermaßen zur Verfügung steht, ne, ansonsten die Verpflegung der Internatler
47 läuft natürlich Frühstück und Abendessen, Verpflegung im Internat, beziehungsweise sind die natür-
48 lich auch angehalten, mittags, weil die Internatler auch auf die Eliteschule des Sports hier gehen, dort
49 Mittag zu essen, was allerdings nicht immer alle tun. Das ist auch klar. Da gibt es auf jeden Fall
50 Verbesserungspotenzial. Viele essen dann doch eher was im Internat, also machen sich nochmal was.
51 Es gibt immer Möglichkeiten, sich sowas wie Müsli oder eine Scheibe Brot oder so dann zu machen.
52 Allerdings kriegen sie dann mittags in der Regel kein warmes Essen, das ist dann eher dann so nach-
53 mittags, aber da kommen wir nachher auch nochmal drauf zu sprechen, gibt es eben auch aufgrund
54 der Kapazität der Küche, Sie haben ja auch das Gespräch mit [Name entfernt], gibt es da doch einige
55 Schwierigkeiten. Das heißt, es ist nicht alles möglich, dann auch so umzusetzen. Eben aufgrund der
56 Kapazität und Räumlichkeiten. Genau, es gibt wie eben gesagt die Möglichkeit, in der Mensa zu
57 essen, wozu die auch angehalten sind, die Schüler, oder dass sie sich eben selber eine Kleinigkeit
58 machen. Aber hier jetzt direkt am OSP gibt es keine Kantine oder Mensa oder Verpflegung.

59 I: Und Frühstück und Abendbrot wäre auch quasi selbstversorgend im Internat dann?

60 A: Nein, das wird gestellt, also das wird einmal am Tag warm gekocht dort und das Frühstück ist
61 halt auch immer da, das werden Sie dann sicherlich auch sehen. Das ist ne Art, ja, Buffet, sag ich
62 mal jetzt ganz klein gehalten, weil, wie gesagt, die Räumlichkeiten, Sie werden die dann sehen, nicht
63 groß sind, aber es gibt halt verschiedene, ja, Müslis zur Auswahl. Es gibt Obst, es gibt Joghurt, es
64 gibt Milch und Quark, was halt alles so dazugehört, und dann eben auch gleichzeitig noch die Brot-
65 komponenten, verschiedene Brote, Belag, bisschen Rohkost, Eier, sowas in der Art gibt es zum

66 Frühstück und abends, beziehungsweise am Nachmittag wird dann immer gekocht, gibt es dann die
67 warme Mahlzeit im Internat.

68 I: Gibt es auch so Möglichkeiten, Snacks einzunehmen, also Snackautomaten, gibt es sowas auch?

69 A: Snackautomaten gibt es dort, soweit ich weiß, nicht, also es gibt aber immer auch eine Zwischen-
70 mahlzeit, die eingeplant ist. Ob das mal selbstgebackener Kuchen oder ähnliches ist. Ansonsten gibt
71 es immer die Möglichkeit da, sich Obst auch zu nehmen. Was, glaube ich, soweit ich weiß, zweimal
72 die Woche frisch geliefert wird und es gibt eben die Möglichkeit, sich auch immer Müsli oder eine
73 Scheibe Brot als Zwischenmahlzeit zu machen.

74 I: Okay, und das haben sie eben auch schon so ein bisschen angeschnitten. Also können Sie das
75 einmal so sagen, wie viele der Sportler nehmen die Mittagsverpflegung so schätzungsweise in An-
76 spruch? Und halten sie das Angebot der Mittagsverpflegung da auch für angemessen?

77 A: In der Mensa meinen Sie jetzt, in der Schulmensa? Es ist schwer zu sagen, da ist wahrscheinlich
78 der Herr Soltek, der Internatsleiter, nochmal der bessere Ansprechpartner, weil er genau weiß, wer
79 von seinen Pappenheimern zum Essen geht und wer nicht. Als wir das letzte Mal gesprochen hatten,
80 waren es wenig im letzten Schuljahr, jetzt sind es, glaube ich, wieder deutlich mehr, weil wir denen
81 das auch noch mal wieder ans Herz gelegt haben. Deshalb kann ich keine genaue Zahl sagen, die
82 kriegen Sie dann vielleicht von ihm. Ansonsten ist es natürlich grundsätzlich noch immer schwer zu
83 sagen, wie viele das Angebot in Anspruch nehmen, weil es ja nicht nur Schüler des Internats sind,
84 sondern, oder auch nicht nur Sportler grundsätzlich sind, sondern auch, sag ich mal, normale jetzt
85 nicht sporttreibende Kinder, die dort zur Schule gehen. Genau, und bezüglich des Angebots, da hatten
86 wir auch gemeinsam mal so ein paar Stichproben gemacht. Die letzte ist jetzt vor, ich glaub, ja, zwei
87 Monaten oder so, dass wir einmal zum neuen Schuljahr hingegangen sind, da war es tatsächlich auch
88 in Ordnung, obwohl es nach wie vor viel Verbesserungspotential gibt. Da war es auf jeden Fall erst-
89 mal geschmacklich in Ordnung, aber wie gesagt, auch einige Kritikpunkte, die wir hatten. Und das
90 ist natürlich auch ein Projekt, dass wir dort das Essen auch hinsichtlich, glaube ich, auch das, was sie
91 in der Lehrveranstaltung mit, sag ich mal, Einkaufsführer und Leistungskatalog, dass das sozusagen
92 die Standards auch nicht nur fürs Internat, sondern auch für die Schulmensa natürlich sind.

93 I: Was für eine Geräteausstattung zur Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln und Speisen gibt
94 es denn an dem Internat und in welchen Punkten sehen sie hier noch Ausbaubedarf und können Sie
95 das begründen?

96 A: Also, da ist auch wieder die [Name entfernt], glaube ich, eine bessere Ansprechpartnerin, die ja
97 tagtäglich dort auch vor Ort ist und ja für die Küche, die Küchenleitung und Gerichte zuständig ist.
98 Deshalb kann ich da jetzt zur Geräteausstattung gar nicht so viel sagen. Ich weiß nur aus ihren Er-
99 zählungen, dass es halt wirklich sehr begrenzt ist, dass so gewisse, sowas wie Schwenkpfannen zum

100 Beispiel, ne, wo man dann auch ja deutlich größere Portionen, sag ich mal, auch nochmal anders
101 zubereiten kann, dass es sowas dort gar nicht gibt, weil halt einfach der Platz nicht da ist. Auch
102 Spülbecken sind schwierig, das heißt, das wird sie Ihnen aber auch nochmal erzählen, gerade sowas
103 wie frische Kartoffeln, die man dann ja erst waschen muss, dass sowas gar nicht möglich ist aus
104 HACCP-Gründen, Standards, deshalb immer vorgekochte, beziehungsweise schon geschälte Kartoffel-
105 feln gekauft werden müssen. Also das sind so Schwierigkeiten, womit dann auch diese wirklich
106 kleine Küche umzugehen hat. Also deshalb nochmal eine Herausforderung, man kann nicht alles,
107 was man dann vielleicht als optimal ansieht, so auch dort umsetzen. Ansonsten vielleicht nochmal
108 einmal, hab ich leider kein Datum, es soll ja ein neues Trainingszentrum, oder sag ich mal Moderni-
109 sierung des OSP, auch geben, und da ist natürlich schon der Wunsch, dass wir da ja auch gerade an
110 solchen Gerätschaften nochmal besser ausgestattet sind, und auch es sowas gibt dann zum Beispiel
111 wie Lehrküchen, dass man dort ja nicht nur, sag ich mal, so Testessen oder Gerichte auch testen
112 kann, die sie ja nun als Aufgabe entwickeln, sondern, dass man zusätzlich auch noch mal natürlich
113 Kochkurse oder auch nochmal zu bestimmten Themen mit den Athleten und Athletinnen da auch
114 noch mal gemeinsam kochen kann. Das wäre natürlich schon für die Zukunft ein Wunsch sowas zu
115 haben und da auch nochmal breiter aufgestellt zu sein.

116 I: Wissen Sie, ob es da sowas wie eine Mikrowelle oder einen Mixer gibt, die von den Athlet*innen
117 benutzt werden können?

118 A: Soweit ich weiß, gibt es beides. Sowohl Mixer als auch Mikrowelle. Mixer auf jeden Fall genau,
119 wo dann auch mal so Shakes zwischendurch gemacht werden. Das ist schon da, ja.

120 I: Also müssen die Athlet*innen jetzt auch nicht sowas wie Töpfe mitbringen, wenn sie da frisch ins
121 Internat kommen?

122 A: Nein, vor allen Dingen, weil sie auch gar nicht kochen dürfen. Also es darf niemand die Küche
123 nutzen. Sowas wie erwärmen in der Mikrowelle oder sowas wie Shaker oder Mixer, Toaster, Was-
124 serkocher, sowas kann benutzt werden, aber die dürfen nicht in die Küche rein und nicht kochen.

125 I: Dann beschreiben Sie doch bitte mal so einen typischen Beratungsablauf mit den Athlet*innen.
126 Wie kann ich mir das vorstellen? Wie läuft das ab?

127 A: Also grundsätzlich gibt es erstmal kein Schema F, das ist immer sehr individuell, je nach Sportler,
128 Sportlerin, Sportart, Phase der Saison, wirklich sehr unterschiedlich, aber wenn jetzt, sage ich mal,
129 jemand das erste Mal zu mir kommt, dann ist natürlich erstmal so ein Anamnesegespräch, beziehungs-
130 weise Kennenlerngespräch, mit Aufnahme der wichtigsten Daten, beziehungsweise Unterlagen,
131 die die Sportler und Sportlerinnen meist von den sportmedizinischen Untersuchungen mitbrin-
132 gen, die ich dann natürlich erstmal durchschaue, was ist alles da, wann wurde diese Untersuchung
133 zuletzt durchgeführt, gibt es Auffälligkeiten, wo die Athleten das dann meist auch schon selber

134 erzählen, wenn es gewisse Schwierigkeiten, Vorerkrankungen oder Unverträglichkeiten, Mangeler-
135 scheinungen, etc. gibt. Dann nochmal natürlich Messung der Körperzusammensetzung, wenn nicht
136 schon in der sportmedizinischen Untersuchung erfolgt, oder wenn zu lange zurückliegend, dann kön-
137 nen wir das hier in dem Diagnoseraum, den ich Ihnen eben unten im Krafraum gezeigt hatte, steht
138 dann eben auch eine Seca Waage oder eine, ja, Waage zur Messung der bioelektrischen Impedanz,
139 Analyse eben zur Körperzusammensetzung, um diese zu erfassen, und das können wir dann eben
140 auch schnell mal eben noch machen, wenn das fehlen sollte beispielsweise. Genau, und dann geht es
141 natürlich auch, was auch so ein bisschen in der Anamnese mitberücksichtigt wird, natürlich auch um
142 die individuellen Ziele des Athleten. Dann ist natürlich auch immer nochmal wichtig zu wissen,
143 kommt der Athlet aus freien Stücken, wird er vom Trainer geschickt oder vom Elternteil. Eigenmo-
144 tivation ist natürlich gerade in der Ernährungsberatung auch immer ganz wichtig, dass wir da auch
145 eben versuchen, Ziele, Athlet, Ziele, Trainer oder Wünsche unter einen Hut zu bringen und dann
146 eben erstmal gucken, wie ist der Ist-Zustand. Das wird dann eben mittels Ernährungsprotokoll, in
147 dem Fall ist es bei uns ein Drei-Tage-Wiegeprotokoll, das auch so momentan als Goldstandard an-
148 gesehen wird, die Athleten oder dass die Athleten dann eben ausfüllen, und dann schauen wir uns
149 das eben gemeinsam an, beziehungsweise ich analysiere dann eben das Essverhalten und eben auch
150 die Aufnahme, lass mir auch Trainingspläne geben, sodass ich auch weiß, wie ist auch der Verbrauch,
151 wann wird was trainiert, wie ist die Intensität, die Dauer der Trainingseinheiten, um dann eben auch
152 zu gucken, passt das zusammen, beziehungsweise dann natürlich auch im Hinblick auf die individu-
153 ellen Ziele zu schauen, was müssen wir eben auch verändern oder anpassen? Genau, und dann ist es
154 eben ganz unterschiedlich, in welchem Rhythmus dann auch die Athleten wiederkommen. Da wird
155 dann eben ein Konzept erstellt und entweder kommt ein Athlet auch mal nur, um zu gucken, passt
156 das eigentlich so, ich hab das Gefühl, ich ernähre mich eigentlich schon gut, und die wollen dann
157 eigentlich nur noch mal so ne Absicherung, ist das alles so in Ordnung, nehme ich auch all das zu
158 mir was ich brauche? Es gibt aber natürlich auch andere Fälle, weil wirklich das Wissen, Ernährungs-
159 wissen, wirklich sehr, sehr, sag ich mal, unter-schiedlich ist. Und von wirklich sehr erfahren, sehr
160 belesen, bis sogar bei einem Olympiakaderathleten bis zu, ja, eigentlich quasi nicht vorhanden, gilt,
161 und ja, da geht es natürlich erstmal zu gucken, was ist überhaupt schon an Wissen vorhanden und
162 wo müssen wir nochmal nachhelfen? Genau, dann gibt es wie gesagt manche, die kommen dann
163 vielleicht nur einmal, und dann gibt es auch welche, die kommen regelmäßig im, sage ich mal, Vier-
164 bis Sechs-Wochen-Rhythmus.

165 Ich glaube, ich hab alles beantwortet zu der Frage, glaube ich.

166 I: Also findet das eher persönlich statt, dieses Aufeinandertreffen, oder manchmal auch per Zoom?

167 A: In der Regel persönlich, wenn die Athleten hier vor Ort sind, ich sag jetzt einfach der Einfachheit
168 halber Athleten, genau, sind sie natürlich hier vor Ort, machen wir das hier, ansonsten, wenn es nur
169 mal kurz Zwischenfragen sind, geht das auch mal per Telefon oder Mail. Und die Athleten, die eben
170 in, zum Beispiel Ratzeburg oder Kiel, wo wir ja auch unsere Außenstandorte haben, mit den anderen
171 Schwerpunkten wie Rudern, wie Segeln, die machen wir dann per Video, genau.

172 I: Und wie viele Athlet*innen betreuen Sie? Können Sie ein durchschnittliches Alter angeben und
173 eine Sportart, die mit dem Wunsch nach Betreuung an sie herantritt?

174 A: Das kann ich auch aktuell eigentlich nicht sagen, wie viele Athleten es sind. Das müsste ich tat-
175 sächlich mal genau nachschauen, aber da ich ja eben auch gesagt habe, dass es sehr unterschiedlich
176 ist, manche kommen halt nur einmal, manche kommen halt wirklich sehr regelmäßig, kann ich jetzt
177 das gar nicht so grob sagen, aber es sind sicherlich wahrscheinlich so ca. 20, vielleicht auch mehr,
178 die aber wie gesagt dann auch nicht alle regelmäßig kommen. Altersdurchschnitt, es sind viele Inter-
179 natler auch dabei, die dann natürlich recht jung sind, aber dann auch einige, die Anfang oder Mitte
180 20 sind, also Durchschnittsalter wahrscheinlich so knapp unter 20, also wahrscheinlich um die 19
181 herum würde ich jetzt mal schätzen, aber bitte nicht darauf festnageln. Schwerpunkt-Sportarten ha-
182 ben wir hier am OSP Hamburg eben Beachvolleyball, Hockey, Schwimmen. Badminton ist auch viel
183 geworden. Das ist jetzt, glaube ich, noch nicht Schwerpunktsportart, aber ist viel mit dabei, und dann
184 eben in Ratzeburg Schwer-punkt Rudern und in Kiel Schwerpunkt Segeln und allen Wasser-sport,
185 Surfen auch. Es gibt auch ein paar neue olympische Sportarten oder, sag ich mal, Bootsklassen. So
186 sagt man das ja dann eher.

187 I: Und wie werden die Athlet*innen darüber in Kenntnis gesetzt, dass ihnen eine Ernährungsberatung
188 zusteht?

189 A: Also eigentlich, sobald sie hier das erste Mal an den OSP kommen, haben sie ja auch meist Kon-
190 takt mit der Laufbahnberaterin, mit [Name entfernt], wo dann eben alle Möglichkeiten oder eben
191 auch unsere Serviceleistungen, wo dann eben ab einem gewissen Kaderstatus, ab dem Nachwuchs-
192 kader 1 bis dann so hin zum Olympiakader, eben dann auch den Athleten sozusagen gewisse Ser-
193 viceleistungen zustehen. Das sind dann eben sowas wie Physiotherapie oder Sportpsychologie oder
194 eben dann auch die Ernährungsberatung und da lernen sie oder, ja, eigentlich den Begriff, glaube ich,
195 das erste Mal hören sie den dort, was eben alles dann sozusagen in diesem Paket mit enthalten ist.
196 Dann gibt es natürlich auch noch andere Wege, über einen Trainer.

197 Wir haben auch regelmäßig eben Trainerfortbildungen, wo eben auch Ernährung Schwerpunktthema
198 ist. Das wird dann eben auch über die Trainer, die dann vielleicht gewisse Dinge im Training be-
199 obachten, an die Athleten herangetragen. Über die Schule, durch zum Beispiel einen Projekttag, ist
200 das auch mal wieder aufgeplopt. Man bekommt aber auch, wenn man an die Eliteschule des Sports

201 kommt, so eine Art Handbuch, wo auch dann, zwar jetzt nicht wahnsinnig viel, aber zu allen wichti-
202 gen Themen für die Kinder dann auch ein paar Stichpunkte drinstehen. Da habe ich unter anderem
203 auch dann zum Beispiel eine DIN A4-Seite oder zwei zum Thema Ernährung mit beigesteuert, was
204 dann eben auch in diesem Ringbuch mit drin ist, also dass sie eigentlich überall auch Zugang zu dem
205 Thema haben. OSP-Homepage oder auch, was haben wir noch, Newsletter, genau, wo das dann auch
206 angekündigt wurde, dass ich beispielsweise den ganzen Tag jetzt pro Woche hier bin. Genau, dass
207 die Athleten das eigentlich dann auch wissen, dass es eine Ernährungsberatung gibt und sie sich dann
208 bei Bedarf auch melden können.

209 I: Ja, dann kommen wir zur nächsten Frage. Die ist ein bisschen ausführlicher auch noch. Bitte be-
210 schreiben Sie die Ernährungsbildung, das Hygienewissen, die Kochkompetenz und Zubereitungs-
211 kompetenz der Athlet*innen und in welchen Bereichen ist weitere Aufklärung notwendig und warum
212 sehen sie das so?

213 A: Ja, also Ernährungsbildung ist auf jeden Fall was, was wir relativ weit unten, also, sag ich mal,
214 noch eigentlich vor dem Nachwuchskader 1 versuchen wollen, mitzuintegrieren. Das wären dann
215 zum Beispiel auch viel gerade so Altersgruppe der Internatler, je nach Sportart sind die ja manchmal
216 schon im Nachwuchskader 1, manchmal aber auch erst im Nachwuchskader 2 oder im Landeskader,
217 und da wollen wir natürlich schon ansetzen, ne, damit wir natürlich die breite Masse, beziehungs-
218 weise möglichst früh einfach, für das Thema erstmal sensibilisieren, und da geht es nicht darum, dass
219 wir da komplizierte Dinge erklären wollen oder auch nicht von jedem jetzt individuell Ernährungs-
220 protokoll brauchen, sondern dass man erstmal mit so Basisvorträgen oder Grundlagenseminaren,
221 eben zur Basis-ernährung im Alltag, was bedeutet überhaupt gesunde, sportlergerechte Ernährung,
222 erstmal ansetzen, dass zumindest mit diesem Thema schon mal vertraut gemacht wurde. Hygiene-
223 wissen kann ich jetzt tatsächlich erstmal gerade gar nichts zu sagen. Das ist jetzt auch nichts, was
224 unbedingt in Basis-geschichten jetzt zumindest bei mir vorkommt, weil sie eben auch nicht die Mög-
225 lichkeit haben, im Internat selber zu kochen. Also hätten wir jetzt eine Lehrküche, wäre es glaube
226 ich auch nochmal ein ganz anderes Thema, wo man nochmal ansetzen könnte. Das ist jetzt bei mir
227 tatsächlich nicht dabei, genauso wie eben auch Koch- und Zubereitungskompetenzen. Da geht es,
228 glaube ich, auch sehr weit auseinander. Gerade jetzt die Internatler, denke ich mal, da die von zu
229 Hause ausgezogen sind, wo die Eltern noch gekocht haben, und jetzt im Internat, wo sie sich eigent-
230 lich auch nicht drum kümmern müssen, schätze ich jetzt als eher gering ein. Obwohl wir schon ge-
231 wisse Dinge zumindest mit Athleten, die bei mir auch in der Einzelbetreuung sind, aus dem Internat
232 so mögliche Zusatzoptionen besprechen, ohne jetzt groß zu kochen. Was kann ich mir vielleicht
233 besorgen, in meinem Schrank lagern und dann vielleicht gegebenenfalls, falls mir das Abendessen
234 nicht reicht oder als Zwischenmahlzeit, eben zusätzlich noch zuzubereiten, ohne jetzt einen Kochtopf

235 oder eine Pfanne benutzen zu müssen? Das kommt dann eher in der Einzelbetreuung nochmal vor.
236 In welchen Bereichen wäre weitere Aufklärung notwendig? Also, ich glaube in allen einfach. Da
237 geht es wirklich, ja, darum, erstmal alle irgendwie zu erreichen, zu vermitteln, dass es einfach ein
238 wichtiger Baustein für ihre, sag ich mal jetzt, für ihren Sport oder für ihre Karriere sein wird, und
239 eben auch das, nochmal dieser Punkt, dass das Ernährungswissen wirklich sehr unterschiedlich ist.
240 Bei einigen muss man wirklich bei null anfangen, wo man dann eben damit beginnt, was sind über-
241 haupt Kohlenhydrate? In welchen Lebensmitteln ist das überhaupt drinnen? Das Gleiche halt auch
242 für die anderen Makronährstoffe und andere kennen sich dann doch im selben Alter eigentlich schon
243 viel besser aus und wissen schon recht viel, lesen auch, bekommen es vielleicht auch aus dem El-
244 ternhaus mit, ne, das ist ja auch eine wichtige Prägung, die sie dann schon einfach mitbringen, ja.
245 I: Und wieviel Zeit können und würden die Sportler nach Trainingseinheiten und Lehrstunden über-
246 haupt aufbringen, um sich eine Mahlzeit zuzubereiten? Das ist ja natürlich jetzt unter der Prämisse,
247 sie dürfen ja gar nicht kochen, aber also, sie werden ja auch dann in dem Moment gepflegt, also sie
248 müssen sich gar nichts selber zubereiten.
249 A: Nein, sie müssen sich eigentlich nichts selber zubereiten, weil Frühstück bekommen sie, zu mit-
250 tagessen sollten sie eigentlich in der Mensa an der Schule, Abendessen bekommen sie und eine Zwi-
251 schenmahlzeit steht auch bereit. Also sofern sie natürlich zusätzlich noch was brauchen, kann ja
252 schon sein, dass man auch nochmal ne zweite Zwischenmahlzeit braucht, gäbe es aber die Möglich-
253 keit sich eben das, was ich eben auch schon gesagt hatte, selbstständig dann zuzubereiten oder zu-
254 mindest so hingehend aufzuklären, was kann ich mir denn vielleicht auch mal, wenn ich einkaufen
255 gehe als Snack mal kaufen. Also, genau, aber sonst schätze ich die Athleten eher so ein, dass sie so
256 wenig Zeit wie möglich natürlich dafür aufbringen würden oder auch möchten, weil natürlich so ein
257 Alltag schon sehr vollgepackt ist mit Schule, mit dann ein bis zwei Trainingseinheiten, mit dann eben
258 auch noch Schularbeiten, mit vielleicht noch so Terminen wie Physio oder Sportpsychologie. Also
259 so ein Tag eines Athleten, der noch zur Schule geht, ist schon wahnsinnig vollgepackt. Also dann
260 nochmal das Thema Ernährung, was dann noch on top kommt, ist eigentlich schon gut, dass sie
261 sozusagen eigentlich bei allen Mahlzeiten gepflegt werden und sich nicht selbst darum kümmern
262 müssen.
263 I: Können Sie in etwa das Verhältnis zwischen Omnivoren, Pescetarier*innen, Vegetarier*innen und
264 Veganer*innen einschätzen?
265 A: Jetzt nur im Internat? Also momentan würde ich sagen, eher Omnivoren, was, ich hab jetzt keine
266 Umfrage gestartet, aber was ich jetzt so gehört habe, sind wohl in diesem Jahr, in diesem Inter-
267 natszyklus eigentlich keine Vegetarier oder Veganer dabei. Ich hab aber tatsächlich eine in der

268 Beratung, die sich überwiegend vegetarisch ernährt, also ich würde jetzt mal sagen, also, wenig ve-
269 getarisch, kein Veganer. Pescetarisch weiß ich nicht, überwiegend omnivor.

270 I: Und wieviel Fleisch und Fisch wird so gegessen in der Woche?

271 A: Ich würde sagen recht viel, weil das letzte Mal, als ich noch ausgetauscht hatte mit Frau Braun
272 war es so, dass sie sagte, wir haben jetzt mal einen vegetarischen Tag eingeführt, was mich natürlich
273 gefreut hat, was ich aber immer noch viel zu wenig finde, und auch gleich die Rückmeldung bekom-
274 men, das wird aber nicht so gut angenommen von den Jugendlichen, also dementsprechend, ja, gibt
275 es da auf jeden Fall auch noch ein bisschen was zu tun, aber ich denke, auch wichtig oder Grundvo-
276 raussetzung ist immer, dass das Essen schmeckt und das einfach was ausprobiert wird, und wenn das
277 Essen schmeckt, dann fällt meines Erachtens auch nicht auf, dass es mal ein Gericht ohne Fleisch ist.
278 Ich finde nur immer sehr wichtig, dass halt einfach das Verhältnis der Makronährstoffe stimmt, und
279 da ist eben häufig das Problem, dass man eben vielleicht mit auch Küchenpersonal, was nicht so
280 erfahren ist, dann für die vegetarische Komponente halt einfach, dann das Fleisch oder Fisch weg-
281 gelassen wird, und wir dann auf einmal nur noch die Kohlenhydrate und das Gemüse haben und die
282 Eiweißkomponente komplett fehlt. Also auch da gilt es natürlich nochmal dann hinsichtlich Hilfe-
283 stellung, und das wird, glaube ich, dann auch toll fürs Kochbuch, da eben auch, ja, viele auch vege-
284 tarische Ideen für eben gute Eiweißlieferanten zu liefern.

285 I: Ja, da hab ich auch schon gleich die nächste Frage, die da so ein bisschen reingreift, mit dem, es
286 gibt ja diesen vom DOSB erstellten Einkaufsführer. Gibt es da noch weitere Orientierungshilfen für
287 Athlet*innen? Und wie viele Sportler*innen nutzen diesen aktiv? Und was für weitere Orientierungs-
288 hilfen würden Sie sich noch wünschen?

289 A: Also wie viele den nutzen, kann ich nicht sagen, tatsächlich, das weiß ich nicht. Ich geh jetzt
290 gerade mal erst mal davon aus, dass nicht so viele ihn nutzen, was jetzt natürlich für uns, für unsere
291 Küche was ist, das ist der Leistungskatalog, den Sie sicherlich auch kennen oder eben auch gewisse,
292 was heißt Vorgaben, also natürlich Empfehlungen, ist ja noch leider noch keine Pflicht, ihn zu nutzen,
293 aber das ist natürlich auch etwas, was wir uns wünschen würden und dass das irgendwann mal viel-
294 leicht auch zertifiziert wird. Oder die OSPs oder die, die Küchen zertifiziert werden, wenn sie eben
295 mit diesem Leistungskatalog arbeiten, beziehungsweise eben nur noch Küchenleiter eingestellt wer-
296 den, die nach diesen Kriterien eben kochen. Das wäre natürlich wünschenswert, was wir aber natür-
297 lich jetzt als Ernährungsberater nicht zwangsläufig alleine in der Hand haben, aber das wäre natürlich
298 toll und das ist auch das, was auch Frau Braun kennt. Sie hatte mir letztens im Gespräch auch gesagt,
299 ohne jetzt groß vorweggreifen zu wollen, dass das auch ein bisschen vernachlässigt wurde, also dass
300 das auf jeden Fall jetzt auch für alles, was sie gemeinsam in der Gruppe erarbeiten, natürlich auch
301 auf Basis des Leistungskatalogs dann auch ja stattfinden wird, und ansonsten gibt es noch das, kann

302 ich mal eben kurz zeigen, das ist auch vom DOSB, das hatten wir auch schon mal vor einiger Zeit,
303 als das neu war, im Internat aufgestellt, das ist gerade auch so für die Neuankömmlinge schön, weil
304 wir das immer zum Buffet sozusagen aufgebaut hatten, so kleine Aufsteller. Vielleicht haben Sie die
305 auch schon mal gesehen. Die sind auf einer Seite auch im Leistungskatalog mit abgebildet.

306 I: Genau daher kenne ich die. Daher kamen sie mir bekannt vor.

307 A: Genau und dann haben wir hier einmal zum Beispiel Kohlenhydrate. Wir haben Eiweiß, wir haben
308 Vitamine und Mineralstoffe und wir haben auch wichtige Fette und dann ist das schön wie so ein
309 kleines MindMap, einfach nochmal auch, ja, was sozusagen, wie alles mit diesen Begriffen in Ver-
310 bindung gebracht werden kann, ne, also zum Beispiel Kohlenhydrate, Energie oder auch Glykogen-
311 speicher, Blutzuckerspiegel, aber dann auch gewisse Lebensmittel, wo dann eben Kohlenhydrate
312 enthalten sind und auf der Rückseite nochmal ganz schön kann man dann hier auch fettarme Koh-
313 lenhydratträger sich anschauen, die dann auch hier nochmal mit diesem Ampelsystem, wie es auch
314 im Leistungskatalog abgebildet sind, mit grüne Gruppe, gelbe Gruppe, verschiedenem Brot, Müsli,
315 Cerealien, Sättigungs-beilagen, genau, dass man sich das einfach nochmal zu dem Thema ein paar
316 Sachen genauer anschauen kann. Das heißt zum Beispiel ein Athlet, der jetzt von seinem Trainer
317 hört, du musst mehr Eiweiß essen, aber eigentlich gar nicht weiß, was ist Eiweiß und dann steht hier
318 zum Beispiel bei den Milchprodukten oder beim Quark dieser Aufsteller mit Eiweiß und eben, ja,
319 fettarme Eiweiß-, hochwertige Eiweiß-lieferanten. Dann kann er eigentlich direkt sehen okay, das ist
320 mein Produkt, was ich auswählen sollte, um eben auch ja einen höheren Eiweißanteil in meiner Er-
321 nährung abzudecken. Genau das Gleiche dann hier nochmal mit den Fetten und auch mit den Vita-
322 minen und Mineralstoffen, dass wir das eigentlich so oben dieses Buffet und diese einzelnen Kom-
323 ponenten umgruppiert hatten, was aber natürlich auch dann nach einer gewissen Zeit leider wieder
324 verschwunden ist, aber deshalb habe ich mir extra nochmal beim DOSB ein paar mitgeben lassen,
325 als ich das letzte Mal da war und das wäre natürlich jetzt schön in dem Zuge das auch wieder mit
326 einzubauen.

327 I: Könnte man ja auch noch ausbauen theoretisch, ja.

328 A: Ja definitiv, das könnte man machen. Also sowas wäre, glaub ich, einfach für die Ernährungsbil-
329 dung und immer wieder auch für das Erinnern wichtig, dass man einfach zum Buffet kommt oder
330 zum, auch zum Abendessen kommt, und sieht, okay, ja, was brauche ich denn jetzt eigentlich alles
331 auf meinem Teller und warum genau, das könnte man auch dann nochmal laminieren lassen, weil
332 sonst, wenn das von ein paar Mal angefasst wird, ist es, dann wird es dann ja auch immer nicht mehr
333 so schön aussehen. Deshalb hatten wir das beim letzten Mal auch gemacht, die Kärtchen laminiert
334 und dann einfach auf diese Aufsteller und dann eben neben das Produkt gestellt, also sowas könnte
335 man auf jeden Fall auch noch ausbauen, klar.

336 I: Und wenn wir jetzt auch noch in dem Themengebiet sind, bitte beschreiben Sie einmal die Wei-
337 terbildungsangebote, Kochkurse oder Hygieneschulungen, die es sowohl für Athlet*innen als auch
338 Kolleg*innen gibt.

339 A: Wie ich schon gesagt hatte, gibt es eben diese Grundlagenseminare, die meistens sportartspezi-
340 fisch stattfinden, und auch meist unterteilt eben in verschiedenen Trainingsgruppen, also beim
341 Schwimmen haben wir zum Beispiel mehrere Trainingsgruppen, die dann von klein auf bis, sag ich
342 mal, Trainingsgruppe 1, wo dann die Topathleten drin sind, natürlich ganz andere unterschiedliche
343 Themen bearbeiten. Das heißt, je jünger, desto mehr eher Richtung Basis, gesunde sportlergerechte
344 Ernährung, und je älter sie dann sind, schon spezifischer, auch Richtung Periodisierung, also zum
345 Beispiel, was mache ich im Krafttraining oder im Hypertrophietraining, da es da nochmal ganz an-
346 dere Phasen gibt, wo wir mit der Ernährung nochmal anders unterstützen können. Ansonsten gibt es,
347 für die Athleten ist das dann verpflichtend, aber für die Trainer ist es so, dass wir dann auch nochmal,
348 ja, andere Seminare haben. Auch nochmal Grundlagenseminare. Das ist dann eher nach Trainer,
349 nicht nach Sportart aufgeteilt, sondern alle Landestrainer ein Grundlagenseminar bekommen und das
350 wollen wir dann aber eigentlich auch im regelmäßigen Abstand, also einmal pro Jahr, dann wieder-
351 holen. Grundsätzlich können sich dann natürlich auch andere Kollegen mit reinsetzen. Da ist zum
352 Beispiel, aus der Verwaltung hatten wir
353 auch jemanden mit dabei, den das Thema interessiert hat, oder auch von den Sportpsychologen, die
354 sich dann mit dazusetzen können. Das ist dann in dem Fall aber nicht verpflichtend, sondern wer
355 eben möchte, und genau das ist jetzt eher inhaltlich. Weiterbildungstechnisch, Kochkurse gibt es wie
356 angesprochen leider nicht, da wir eben keine Möglichkeit haben oder keine Lehrküche haben, und
357 genauso wenig eben die Hygieneschulung

358 I: Also auch für das Küchenpersonal eher keine Weiterbildung?

359 A: Das ist dann nochmal separat, das würde tatsächlich auch beim DOSB in Frankfurt stattfinden.
360 Da gibt es die Küchenleitertagung. Jetzt momentan leider durch Corona nicht, so wie ich gehört habe,
361 soll es sie ab dem nächsten Jahr wieder geben, wo dann eben von den verschiedenen OSPs oder auch
362 Mensen die Küchenleiter eingeladen werden oder die Möglichkeit haben, daran teilzunehmen, sich
363 auch mit anderen Küchenleitern austauschen können. So wie ich es gehört habe, ist das immer eine
364 sehr nette Atmosphäre. Es macht auch eine, oder leitet, eine Kollegin aus Frankfurt vom OSP Hessen,
365 die diese Tagungen macht, immer zu verschiedenen Themen und das ist, glaube ich, immer eine sehr
366 schöne Veranstaltung, zum einen zum Austausch, zum Networking, aber auch um neue, ja, Dinge zu
367 bestimmten Themen zu lernen.

368 I: Kann man sagen, wie viele Kolleg*innen und Athlet*innen diese Angebote immer so nutzen? Also
369 ich hab gehört, die Grundlagenseminare sind quasi sowieso verpflichtend, also da werden alle

370 Schüler*innen und auch die Internatsathlet*innen sozusagen mit reingenommen. Trainerseminare
371 sind da nicht verpflichtend, beziehungsweise für die Trainer schon, aber für den Rest des Personals
372 nicht, also, sie werden aber schon alle gut genutzt, so wie ich das heraushöre.

373 A: Ja, also, genau, wenn ich natürlich mit einem Trainer abspreche, dass wir Grundlagenseminar XY
374 zu dem, ja, in dem Bereich machen, dann ist es für seine Athleten natürlich auch verpflichtend, daran
375 teilzunehmen. Außer sie sind jetzt verhindert oder krankheitsbedingt nicht in der Lage. Bei den Trai-
376 ner-seminaren ist es immer so, dass die Trainer, also eine Rundmail dann sozusagen rausgeht und
377 die Trainer sich dann anmelden. Ja, manchmal gibt es natürlich immer Kollidierungen, also Termin-
378 kollidierungen, so dass nicht immer alle teilnehmen können, aber das war bisher jetzt eigentlich im-
379 mer ganz gut besucht. Genau, und anderweitige Kolleg*innen aus dem OSP, die schnappen da dann
380 eben was auf, dass was stattfindet, und können sich dann eben mit anmelden oder auch nicht, aber
381 es ist nicht verpflichtend.

382 I: Gibt es weiteres Fachpersonal, welches die Athlet*innen im Internat bei der Verpflegung unter-
383 stützt, und was wünschen Sie sich außerdem noch? Welche Unterstützung wäre hilfreich für die
384 Athlet*innen?

385 A: Ja, Fachpersonal in Sachen Ernährung jetzt nicht. Also es gibt eben Frau Braun, die Küchenleite-
386 rin. Es gibt, glaube ich, auch eine gelernte Köchin, soweit ich weiß, die sie an einigen Tagen pro
387 Woche mit unterstützt. Ja, das war jetzt aber eher so der Kochhintergrund, also jetzt in Sachen Er-
388 nährung eigentlich nicht. Genau, der Internatsleiter kocht auch manchmal zwischendurch, ne, wenn
389 irgendwie mal Not am Mann ist, genau, aber das eher ja halt nicht als Fachpersonal, sondern, ja, weil
390 er es gerne macht und, ja, um eben zu unterstützen oder wenn mal wer ausfällt. Was würde ich mir
391 wünschen? Ich würde mir erstmal wünschen, dass die Ressourcen, die da sind, genutzt werden, und
392 auf dieser Grundlage dann eben nochmal, ja, so ein Kochbuch zu erstellen, finden oder fanden wir
393 auch alle eine super Idee, dass da eben dann auch die aktuellen Rezepte analysiert werden und dann
394 eben sportlergerecht optimiert werden. Da ist sicherlich eine Basis da, da ist ja nicht alles schlecht.
395 So ist es ja nicht, aber das wir natürlich das Optimum auch rausholen, dass wir eine gute Zusammen-
396 setzung der Makronährstoffe haben. Ja, das würde ich mir wünschen und dann ist es auch, glaube
397 ich, einfacher für das Personal dort, die ja nun auch keine unbedingt in erster Linie gelernten Köche
398 sind, sich dann eben auch an so einer Vorlage, an so einem Kochbuch, entlangzuhangeln. Das ist,
399 glaube ich, schon, ja, eine super Sache, auf die wir uns natürlich alle sehr freuen. Ansonsten, glaub
400 ich, war's das. Also dass wir wie gesagt die Ressourcen, die wir haben, nutzen und das, was jetzt
401 eben noch erarbeitet wird, dann eben auch auf dem Hintergrund dieser Philosophie, die wir auch
402 haben, und mit Sportlern zu arbeiten, auch so, ja, mit eingebaut wird.

403 I: Und wie ist der Austausch mit den Trainer*innenn, mit Sport- und Trainingswissenschaftler*innen
404 im OSP, wie mit dem Küchenpersonal, der Laufbahnberatung und der Hauswirtschafterin geregelt?
405 Was funktioniert gut aus Ihrer Sicht? Was könnte noch besser laufen?

406 A: Also eigentlich ist der Austausch gut. Der erfolgt schon jetzt in letzter Zeit wieder regelmäßiger,
407 auch mit allen, ja, Bereichen, die sie jetzt aufgezählt hatten, insbesondere natürlich der engste Aus-
408 tausch auch mit den Trainern, aber auch mit den Trainingswissenschaftlern, zum Beispiel im Reha-
409 Prozess. Küchenpersonal ist etwas, was lange aufm Zettel schon steht, was aber eben auch aus Ka-
410 pazitätsgründen jetzt momentan nicht so regelmäßig erfolgen kann. Der ist jetzt gerade so ein biss-
411 chen Schwerpunkt Internat, Mensa haben wir, aber natürlich der Schule auf jeden Fall noch, wo wir
412 auch definitiv was verändern müssen. Da gibt es auf jeden Fall jetzt die Möglichkeit, auch in den
413 Mensaausschuss mit reinzugehen, dass ich da teilnehmen kann, wo dann eben auch Vertreter von
414 Schülern, von Eltern, von Lehrern und eben auch Küchenleiter mit dabei sind. Das ist, glaube ich,
415 immer eine ganz gute und auch wichtige Runde, und das ist einfach regelmäßig zu machen und auch
416 alle Seiten, alle Perspektiven mal zu hören.

417 Laufbahnberatung, ja, ist auch der Austausch da, aber was natürlich verbessert werden kann, ist ein-
418 fach, dass es so eine, so feste Meetings einfach gibt. Da tun wir uns ja immer noch schwer, das
419 wirklich auch so mit einzubauen, aber es ist einfach deutlich effektiver, als wenn man auf alle einzeln
420 zugehen muss, sondern, dass es einfach so gewisse Tage im Monat oder in einem regelmäßigen
421 Rhythmus zumindest, alle zusammenkommen. Ernährung, Sport, vielleicht auch Physiotherapie,
422 Psychologie, Laufbahnberatung, Trainingswissenschaftler, Ärzte, also, dass man dann so gewisse
423 Themenbereiche, oder wenn es um einen Athleten geht, einfach aus allen Blickwinkeln einmal kurz
424 und knapp auf den Tisch bringen kann, und so natürlich auch deutlich effektiver und effizienter ar-
425 beitet, ja.

426 I: Dann nochmal zusammenfassend, quasi als letzte Frage, in welchen Punkten sehen Sie bezüglich
427 des Verpflegungsangebotes der Athlet*innen Handlungsbedarf?

428 A: Also in erster Linie glaube ich, dass man, ich hab es schon vor zwei Fragen einmal schon eigent-
429 lich ganz gut beantwortet, das gilt auch für diese abschließende Frage, finde ich. Also, dass man in
430 erster Linie alles nutzt, was wir schon mal haben und darauf weiter aufbaut. Also Fokus trotzdem
431 eher auch so auf die Optimierung der Makronährstoffe legt, dass es eben möglichst sportlergerecht
432 ist, einfach nicht so fettlastig, dass man auch einfach so ein bisschen auch mit der Zeit geht und auch
433 nicht nur im Hinblick auf die Nachhaltigkeit, sondern eben natürlich aus vielen anderen Gründen
434 auch nochmal diese, ja, vegetarischen Optionen oder auch rein pflanzlichen Optionen auch nochmal
435 mitberücksichtigt. Das soll auch gar nicht heißen, dass es überwiegend angeboten werden soll, son-
436 dern dass es vielleicht auch beides angeboten werden kann, also vielleicht auch so Gerichte, die man

437 entwickeln kann, die sowohl, ja, tierische Produkte wie jetzt eben, sage ich mal, als Haupteiweiß-
438 komponente Fleisch oder Fisch enthalten, aber es ist gleichzeitig auch ein ähnliches oder das gleiche
439 Gericht mit einer vegetarischen oder pflanzlichen Eiweißkomponente gibt, die eben ähnlich, bezie-
440 hungsweise genauso viel Eiweiß auch enthält, dass man das einfach ohne großen Aufwand beide
441 Möglichkeiten auswählen kann. Also sowas wäre natürlich ein Wunsch. Genau, also es geben sich
442 auch, glaub ich, alle wirklich viel Mühe. Es ist nur so ein bisschen, ja, die Gratwanderung oder die
443 Schwierigkeit, wirklich unter den Möglichkeiten, die es halt dort vor Ort aus Kapazitätsgründen,
444 Gerätegründen, Platzgründen generell einfach gibt, aber natürlich auch die wirtschaftliche Seite ist
445 natürlich auch mal ganz wichtig im Einkauf. Es muss natürlich auch machbar sein. Das alles unter
446 einen Hut zu kriegen, ist, glaube ich, eine Herausforderung, ja, aber es ist auf jeden Fall, finde ich,
447 viel Potential zur Verbesserung da.

448 I: Okay, das waren alle Fragen. Ganz, ganz lieben Dank, dass sie sich zur Verfügung gestellt haben
449 und die Fragen so ausführlich beantwortet haben. Ich beende dann jetzt mal meine Tonbandauf-
450 nahme.

451 A: Sehr gerne.

Interview B

1 I: Schönen guten Tag, mein Name ist Ann-Kathrin Kleinsorge und ich studiere im 8. Semester Öko-
2 trophologie an der HAW- Hamburg. Im Rahmen meiner Bachelorarbeit werde ich analysieren,
3 welche Ressourcen es in Bezug auf die Verpflegung der Internatsathlet*innen am Olympiastützpunkt
4 Hamburg Schleswig-Holstein gibt. Ziel dieses Interviews ist es also, Ressourcen wie personelle,
5 räumliche, finanzielle Ressourcen, Eigenkompetenz der Athlet*innen und Weiterbildungs-
6 möglichkeiten innerhalb dieses Interviews herauszustellen. Es werden ca. 17 Fragen gestellt, die in
7 die eben genannten Kategorien unterteilt sind. Die Reihenfolge der Fragen erfolgt nicht unter
8 Berücksichtigung dieser Themenblöcke. Auf Grundlage dieser und der Bachelorarbeit meiner
9 Kommilitonin [Name entfernt] wird innerhalb eines Projekts der HAW-Hamburg, geleitet von Frau
10 [Name entfernt] und [Name entfernt], ein Kochbuch durch die Studierenden für die Internats-
11 athlet*innen des Olympiastützpunkts Hamburg Schleswig-Holstein erstellt. Vorweg haben Sie die
12 Einverständniserklärung unterschrieben. Diese liegt nun vor mir. Die Tonaufnahme läuft. Wir haben
13 den 06.10.2022 und ich beginne nun mit der ersten Frage. Bitte beschreiben Sie Ihren Arbeitsplatz.
14 Wie sehen so Ihre täglichen Aufgaben an dem OSP aus

15 B: Ja, also ich arbeite hier ziemlich alleine. Ich habe eine Küchenhilfe, bin zuständig für den Einkauf,
16 für die Lagerhaltung, für die Zubereitung der Nahrungsmittel, für Lagerhaltung, Rundumbereich halt,
17 Gerätewartung, Reparaturen und das ist so mein Umfeld, was ich halt habe. Immer ansprechbar für
18 die Jugendlichen halt, wenn sie mal kommen, dann von der Schule kommen und das ist so mein
19 umrissener Arbeitsplatz.

20 I: Und wie lange sind sie dann täglich hier?

21 B: Ich bin täglich montags bis freitags von 8:00 bis 16:30 hier.

22 I: Und dann auch direkt am OSP angestellt, also im Internat angestellt, keine Kooperation?

23 B: Ja, ja, ich bin beim OSP halt angestellt, ja, und arbeite hier im Internat. Mit dem Stützpunkt drüben
24 hab ich weniger halt zu tun.

25 I: Okay und dann einmal, um schon auf das Verpflegungsangebot so zu sprechen zu kommen, wie
26 kann ich mir das denn hier vorstellen? Wie sieht das Verpflegungsangebot aus?

27 B: Ja also, sie haben einen Früh, also Frühstück haben sie. Eine warme Mahlzeit und halt Abendbrot.
28 Zwischendurch ist halt Joghurt, Salat, Obst, Müsli, alles vorhanden und frei verfügbar. Sie sollten
29 eigentlich in der Schule eine warme Mahlzeit noch einnehmen, was nicht gemacht wird. So gibt es
30 dann zwischendurch halt nochmal Nudeln oder einen Milchreis oder Pfannkuchen, was nebenbei halt
31 noch so läuft, aber sie haben hier die Rundumverpflegung, also vom Frühstück, können auch, die
32 ganze Zeit sind Nahrungsmittel bereitgestellt, die sie sich auch selbst nehmen können. Dann können
33 wir nachher auch mal einen Rundgang vielleicht machen, wie das im Einzelnen aussieht.

34 I: Sehr sehr gerne, ja, das wäre toll. Und wie wird das Essen angeboten? Kann ich mir das in einer
35 Buffetform vorstellen, dass sie sich dann auch was wegnehmen können von den Tischen?

36 B: Nein, das ist so, dass es im Kühlschrank halt gelagert wird, an dem die Jugendlichen halt sich
37 selbstständig bedienen können, und der wird immer wieder aufgefüllt. Früher gab es zwei warme
38 Mahlzeiten gemeinschaftlich hier. Durch Corona hat sich das so ein bisschen zerlaufen und jetzt sind
39 die Trainingszeiten so unterschiedlich, dass man nicht mehr so 10 oder 15 Personen zusammen
40 bekommt, so dass sie sich das dann selbst individuell nehmen, das Essen, oder wie individuell halt
41 warm machen. Also, wie gesagt, ich koche das und dann wird es nachher herausgegeben. Und
42 hauptsächlich essen sie halt abends ihre warme Mahlzeit ab 16:00 Uhr.

43 I: Und, ja, Sie haben das eben auch schon kurz angeschnitten. Es gibt ja diese Mittagsverpflegung in
44 der Schule. Die soll eigentlich in Anspruch genommen werden, aber sie wird nicht in Anspruch
45 genommen. Halten Sie das Angebot denn für angemessen, was da mittags parat, also zubereitet wird?

46 B: Ja, ja, , es ist halt Großküche, es ist halt nicht so individuell wie hier halt. Aber dort gibt es Salat
47 und also das Angebot ist gut, sag ich mal. Manchmal die Zubereitung, dass die Kartoffeln hart sind,
48 die Nudeln verkocht sind. Es ist halt Großküche, aber im Prinzip, das Angebot ist ausreichend.

49 I: Und wie erklären Sie sich, dass das nicht in Anspruch genommen wird von den Sportlern?

50 B: Ja, sie möchten es einfach nicht, weil hier ist es halt besser. Hier ist es gemütlicher. Hier kommt
51 es ihnen mehr entgegen. Ich meine, ich koche dann auch nach Wunsch manchmal. Und dann kommen
52 Sie halt lieber hierher und essen dann hier zwischendurch was und sind dann, kommen dann mit der
53 anderen warmen Mahlzeit dann zurecht.

54 I: Und, also wir machen dann ja scheinbar gleich nochmal einen Rundgang, aber nur fürs Protokoll
55 einmal noch, was für Geräteausstattung zur Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln und
56 Speisen gibt es denn hier so und in welchen Punkten sehen Sie hier noch Ausbaubedarf?

57 B: Ich würde sehr gerne ausbauen. Ich bin sehr eingeschränkt mit der Küche. Ich darf kein erd-
58 behaftetes Gemüse oder in die Küche hineinbringen, weil ich kein Gemüsespülbecken habe.
59 Deswegen muss ich alles vorgefertigt kaufen. Entweder Tiefkühl oder ich muss das vorgefertigt
60 anliefern lassen. Die Lagerkapazitäten sind sehr, sehr eingeschränkt. Ich habe Tiefkühlschränke, die
61 immer voll sind und kann auch nur von Woche zu Woche einkaufen, weil die Lagermöglichkeiten
62 nicht da sind. Die Jugendlichen dürfen wie gesagt auch nicht in die Küche rein aus hygienischen
63 Gründen HACCP, so dass ich alles halt rausstelle. Möglichst halt, wo sie sich halt bedienen können
64 und haben auch schon einen eigenen Kühlschrank und bekommen noch einen Kühlschrank jetzt
65 dazu, weil alle Salate, also eine Kühltheke oder Salatbar, können wir nicht stellen aus
66 Platzproblemen. Also wir platzen im Prinzip aus allen Nähten.

67 Und daran hapert es am meisten mit der Verpflegungszubereitung oder so, dass man noch
68 individueller auf die Jugendlichen eingehen kann und auf die Sportarten eingehen kann, sind wir
69 sehr, sehr eingeschränkt. Ich habe auch nur einen ganz kleinen Kombidämpfer halt und einen Herd.
70 Ansonsten fehlt mir da so einiges noch wie vielleicht eine große Kippbratpfanne und wie gesagt, um
71 auch irgendetwas noch kühl zu stellen, und wie gesagt, ich, das größte Manko ist halt, dass kein
72 Gemüespülbecken vorhanden ist, so dass ich nur vorgefertigte Sachen verarbeiten darf.

73 I: Da können wir gleich auch nochmal später bei einer Frage bei den Einkäufen auf jeden Fall drauf
74 eingehen, aber es gibt sowas wie Mikrowellen und Mixer, wo sich die Jugendlichen dann nochmal
75 irgendwie einen Shake machen können?

76 B: Ja, sie haben. Sie machen sich Shakes. Also ich habe Tiefkühlobst halt für die Jugendlichen bereit
77 wie Himbeeren, Heidelbeeren, Beerenobst, Mango, was sie sich nehmen können. Daraus machen sie
78 sich dann ihren Mix. Das haben Sie. Die Mikrowelle steht auch zur Verfügung. Ein Wasserkocher
79 steht zur Verfügung für die Jugendlichen. Und wie gesagt, dieser Mixer, Frischobst ist ständig
80 vorhanden. Vier bis fünf Sorten halt. Und Gemüse ständig geschnitten, auch raus. Salat, stell ich
81 geschnitten raus, täglich halt. Und ja, so und darauf beschränkt es sich, weil eine eigene Küche haben
82 sie nicht, dass sie sich jetzt was richtig kochen können, beschränkt sich auf die Mikrowelle.

83 I: Genau, dann kommen wir jetzt sogar auch schon zu den Einkäufen. Also bitte beschreiben Sie, wie
84 die Einkäufe getätigt werden und nach welchen Kriterien die Lebensmittel ausgewählt werden. Also
85 da war ja gerade schon mal TK meistens.

86 B: Ja, TK. Also, hauptsächlich verwende ich die TK-Produkte. Natürlich auch Frischfleisch und
87 Gemüse lasse ich dann vorgefertigt anliefern halt, was ich dann halt verarbeite. Ansonsten TK-
88 Produkte und werde einmal in der Woche vom Großhändler beliefert halt mit TK und
89 Trockennahrungsmitteln und drei bis viermal die Woche mit Gemüse und Frischobst.

90 I: Gut, können Sie in etwa einschätzen, wie viele Athleten Sie betreuen und wie so das
91 durchschnittliche Alter ist und welche Sportarten sich da so alle aufhalten?

92 B: Ja, also wir haben zwischen 13 und 19 Jahren Jugendliche. Mädchen wie Jungen halt. Wir haben
93 die Sportarten Hockey, Badminton, Volleyball, Schwimmer, Handballer, also ziemlich
94 unterschiedliche Sportarten.

95 I: Gibt es weiteres Fachpersonal, welches die Athlet*innen im Internat bei der Verpflegung
96 unterstützt? Was wünschen Sie sich noch? Welche Unterstützung wäre hilfreich für die
97 Athlet*innen?

98 B: Hilfreich wäre mal eine Ernährungsberatung halt, dass sie dann mal dazu kommen, gesund zu
99 essen oder gesünder zu essen, was sie im Moment manchmal vernachlässigen halt. Einige haben
100 Ernährungsberatung halt, sag ich mal, aber ich glaube nicht alle. Also denke, da hapert es dran, also

101 das Angebot. Also, ich sage mal, was möchtet ihr, könnt ihr haben, aber ich sage mal, wenn es nicht
102 abgenommen wird und nicht gegessen wird, koch ich es dann halt auch nicht.

103 I: Woran meinen Sie liegt es, dass die Ernährungsberatung nicht von allen angenommen wird?

104 B: Das kann ich nicht sagen. Das war, also das weiß ich nicht, keine Ahnung.

105 I: Ist wahrscheinlich dann sehr individuell.

106 B: Ja, man guckt immer. Man müsste sie vielleicht auch mal zusammenholen, so jetzt gibt es für alle
107 mal so eine Einführung halt und das ist bis jetzt halt noch nicht so, hat das noch nicht stattgefunden,
108 so dass sie mal wieder so, das und das ist gut für euch und so müsst ihr und so müsst ihr. Und das ist
109 eigentlich wenig, wenn überhaupt nicht.

110 I: Okay, wie ist der Austausch mit den Trainer*innen, wie mit Sport- und Trainingswissen-
111 schaftler*innen am OSP, wie mit dem Küchenpersonal, Laufbahnberatung geregelt? Was
112 funktioniert gut aus ihrer Sicht und was könnte noch besser laufen?

113 B: Also, ich habe gar keinen Kontakt zu den Trainern. Zur Laufbahnberatung, der [Name entfernt],
114 ja. Hatte jetzt Kontakt mit, wie heißt sie noch, unsere Ernährungsberaterin?

115 I: Frau [Name entfernt].

116 B: Frau [Name entfernt] sagen Sie mal den Vornamen.

117 I: [Name entfernt]

118 B: [Name entfernt], genau., halt, das ist so die einzigste Ansprechpartnerin, die ich dann mal habe
119 oder mit der ich mich auch schon mal zusammengesetzt habe, was man noch verbessern könnte oder
120 was ich noch ändern kann. Das ist der, die einzigste Verbindung oder mal Kontakt für mich, auch so
121 aus meinem Tunnelblick manchmal rauszukommen oder auch Vorschläge halt mal so, das kann man
122 so, das kann man so machen. Das ist die einzigste, die [Name entfernt] halt, sonst habe ich zu
123 niemandem Kontakt. War vor Urzeiten mal auf einer Fortbildung, wirklich Urzeiten, hab da auch
124 einiges mitgenommen, aber das ist auch schon, ach, 8 Jahre her. Sonst bin ich wie gesagt alleine hier.

125 I: Also auch kein anderes Küchenpersonal?

126 B: Ja, sporadisch halt eine Küchenhilfe, dann mal wieder keine, aber dann auch nur 450-Euro-Basis.

127 I: Es gibt ja diesen vom DOSB erstellten Einkaufsführer für Sportler. Gibt es dann noch weitere
128 Orientierungshilfen für die Athlet*innen oder für sie selber und nutzen Sie diesen aktiv? Meinen Sie,
129 die Sportler nutzen den aktiv und was für weitere Orientierungshilfen würden sie sich noch
130 wünschen?

131 B: Ich glaube, also ich habe keine Orientierungshilfe, sag ich mal so. Wie die Sportler, ob die eine
132 Orientierungshilfe haben, kann ich gar nichts zu sagen.

133 I: Können Sie in etwa einschätzen, wie das Verhältnis zwischen Omnivoren, Pescetarier*innen,
134 Vegetarier*innen und Veganer*innen ist?

135 B: Wir haben weder Veganer noch Vegetarier im Moment.
136 I: Oh, perfekt.
137 B: Veganer hatten wir mal einen, Vegetarier hatten wir auch mal, aber im Moment haben wir da gar
138 nichts. Also wir haben heute sehr viel Jungs halt und da ist Fleisch halt die Haupternährungsquelle.
139 I: Das wäre jetzt nämlich gleich meine nächste Frage. Wieviel Fleisch und Fisch wird so gegessen?
140 B: Ja, also Fisch geht fast gar nicht, Fleisch immer, Gemüse sehr, sehr schwerlich. Ich mix das immer
141 unter Aufläufe. Dann wird es halt ab und an gegessen, wird halt unter dem Auflauf versteckt.
142 I: Und wie wird die Verpflegung finanziert? Also wie kann ich mir das vorstellen?
143 B: Ich habe einen Etat. Ich habe einen Etat, das macht dann immer Herr Soltek, und habe in 13 Jahren
144 eigentlich immer so gewirtschaftet, dass ich noch nie drüber gewesen bin. Ganz im Gegenteil, es ist
145 immer noch was übriggeblieben.
146 I: Okay, und gibt es da Bezuschussungen dann noch irgendwie?
147 B: Das weiß ich jetzt nicht, also das macht der Herr Soltek, das müssten Sie ihn fragen.
148 I: Gut, jetzt kommen wir zu einer recht ausführlichen Frage. Bitte beschreiben Sie die Ernährungs-
149 bildung, das Hygienewissen, die Koch- und Zubereitungskompetenzen der Athletinnen. In welchen
150 Bereichen ist weitere Aufklärung notwendig und warum?
151 B: Sie kochen hier nicht. Es gibt ja keine Versuchsküche oder eine Schulungsküche halt, das entfällt
152 hier ganz. Sie werden, wie gesagt, sie werden hier einfach rundum verpflegt und wenn sie sich dann
153 mal Apfel aufschneiden oder eine Möhre aufschneiden oder so etwas, sich dann halt was mixen, was
154 aus dem Tiefkühler oder sich was schneiden, da endet das dann halt.
155 I: Und bei der Ernährungsbildung, bei dem Ernährungswissen, so was wie Abstand von Mahlzeiten
156 zu Training, wie Makronährstoffe funktionieren?
157 B: Ich glaube, da haben die gar keine Ahnung von.
158 I: Wie würden Sie denn die, also die Fertigkeit einschätzen, sich eine Mahlzeit selber zuzubereiten?
159 B: Das könnten nur sehr wenige.
160 I: Sehr wenige, okay.
161 Ja, das ist jetzt eine Frage, die erübrigt sich so ein bisschen, also wieviel Zeit können und würden
162 Sportler*innen nach den Trainingseinheiten und Lehrstunden aufbringen, um sich eine Mahlzeit
163 zuzubereiten? Das können wir ein bisschen umgehen, weil sie dürfen sich ja gar nichts zuzubereiten,
164 also zubereiten. Das wäre dann wahrscheinlich einmal der Apfel, der aufgeschnitten wird. Das ist
165 eine Sache von 5 Minuten dann, aber wie kann ich mir so einen Internatsalltag vorstellen? Das wäre
166 so eine Frage, die mich interessieren würde, das ist wahrscheinlich auch sehr individuell, aber kann
167 man da so ein bisschen was festhalten?

168 B: Ja, sie frühstücken, dann gehen sie zum Training. Dann gehen sie in die Schule, zwischendurch
169 kommen sie wieder, essen zwischendurch was, gehen wieder zur Schule, haben wieder ihr Training.
170 Der Tag ist sehr eng geschnürt für die Jugendlichen, für jede Sportart auch. Einige kommen auch
171 sehr spät zurück ins Internat 22:00, 23:00 Uhr halt und morgens so gegen 06:00, 06:15 Uhr ist das
172 erste Frühstück für die ersten.

173 I: Das haben sie eben auch schon einmal kurz aufgegriffen. Woran meinen Sie orientieren sich die
174 Sportler bei der Auswahl ihrer Mahlzeiten? Sind Sie der Meinung, dass es weiterer Unterstützung
175 bedarf und wenn ja, wie könnte diese aussehen?

176 B: Ja, Schulungen.

177 I: Im Bereich der Ernährungsbildung, Ernährungswissen?

178 B: Ja.

179 I: Wie ich das verstanden hab, werden die Mahlzeiten ja eher nach Geschmack ausgewählt.

180 B: Ja, nach dem Lustprinzip.

181 I: Nach dem Lustprinzip, genau, dann habe ich das richtig verstanden.

182 B: Einige versuchen es dann halt mal, ja, so aber im Großen und Ganzen.

183 I: Dann noch die Frage, wieviel Restabfall entsteht. Betrachten Sie Lebensmittelabfälle im Internat
184 als problematisch? Wenn ja, bitte beschreiben Sie doch kurz die Situation.

185 B: Nein, also mit den Abfällen, das ist sehr, sehr gering. Auch was an Essensresten übrig bleibt, also
186 das ist praktisch nichts.

187 I: Dann die abschließende und letzte Frage. In welchen Punkten sehen Sie bezüglich des
188 Verpflegungsangebots der Athletinnen Handlungsbedarf? Also sie haben schon einiges gesagt, aber
189 vielleicht noch mal so zusammenfassend.

190 B: Ja, ich würde gerne noch mehr Frisches halt anbieten, aber wie gesagt, das hängt und steht mit
191 den Lagerkapazitäten und mit den eingeschränkten Zubereitungsmöglichkeiten, die ich halt habe.

192 I: Gibt es da irgendwelche Lösungsansätze, die man da in Betracht ziehen könnte?

193 B: Die Lösung ist ein neues Internat mit mehr Kapazitäten. Ja, die Küche ist mal ausgelegt worden,
194 dass es vielleicht mal nur für eine Kaltverpflegung und dass es mal eine warme Suppe gibt und dafür
195 ist die Küche ausgelegt, also im Prinzip zu klein und ich bin gleich damit gestartet und habe pro Tag
196 ein warmes Mittagessen angeboten halt, was immer ausgebaut, ausgebaut, ausgebaut worden ist. Im
197 Prinzip auch unten im Keller können wir gleich auch mal schauen. Ich hätte gern ein Tiefkühlhaus.
198 Ich kann nichts einlagern, wie gesagt, von Woche zu Woche schwitze ich, dann geht es in den
199 Tiefkühler rein oder geht es halt nicht rein. Ich hätte gerne mal, dass ich 14 Tage alles voll habe und
200 so mach das mal, das mal oder es geht jetzt darum, die wünschen sich jetzt Beerenobst, Mangos,
201 Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren und ich sag, ich kann das leider nicht lagern, die vielen

202 verschiedenen Sorten. Einigen wir uns auf drei und wir können wechseln, weil ich kann das einfach
203 nicht lagern und nicht bereithalten so viel verschiedene Sorten halt und ich muss dann ja auch immer
204 gleich 2,5 Kilo kaufen und bin froh, dass ich einen Lieferanten gefunden habe, der mir auch kleine
205 Gebinde verkauft und nicht immer 10 Kilo 10 Kilo, 10 Kilo oder 5 Kilo, 5 Kilo. Das ist auch ein
206 Problem und da bin ich dann auch sehr auf die Lieferanten angewiesen und auch sehr eingeschränkt,
207 wo ich bestellen kann.

208 I: Haben Sie das Gefühl, Sie werden so mit Weiterbildung gut unterstützt, also, dass Sie da irgendwie
209 an die Hand genommen werden, auch mal? Was für Weiterbildungen würden Sie sich denn so
210 wünschen oder was für Hilfestellungen würden Sie sich wünschen?

211 B: Ja, ich sag mal, andere Gerichte halt mal, was kann man mal machen, mal so Vorschläge oder
212 dass man sich mit jemandem mal austauschen kann, was wäre denn jetzt so angebracht oder angesagt
213 für diese Jugendlichen? Wie gesagt, so nach dreizehneinhalb Jahren hat man auch so einen
214 Tunnelblick. So etwas halt und da ist dann so, bisschen, so sag ich mal, ja, das wäre dann mal
215 hilfreich. Auch sich mit anderem Fachpersonal mal auszutauschen. Das kann man machen, das kann
216 man nicht machen, oder wie macht ihr das halt? Und dann schauen, wie die Kapazitäten hier sind,
217 wie ich das Halt umsetzen kann

218 I: Okay. Das waren alle Fragen. Dann bedanke ich mich ganz, ganz herzlich.

1

1

Interview C.

1 I: Schönen guten Tag
2 Mein Name ist Ann-Kathrin Kleinsorge und ich studiere im 8. Semester Ökotrophologie an der
3 HAW-Hamburg. Im Rahmen meiner Bachelorarbeit werde ich analysieren, welche Ressourcen es in
4 Bezug auf die Verpflegung der Internatsathlet*innen am Olympiastützpunkt Hamburg Schleswig-
5 Holstein gibt. Ziel dieses Interviews ist es also Ressourcen wie personelle, räumliche, finanzielle
6 Ressourcen, Eigenkompetenz der Athlet*innen und Weiterbildungs-möglichkeiten innerhalb dieses
7 Interviews herauszustellen. Es werden ca. 15 Fragen gestellt, die in die eben genannten Kategorien
8 unterteilt sind. Die Reihenfolge der Fragen erfolgt nicht unter Berücksichtigung dieser Themenblö-
9 cke. Auf Grundlage dieser und der Bachelorarbeit meiner Kommilitonin [Name entfernt] wird inner-
10 halb eines Projekts der HAW-Hamburg, geleitet von [Name entfernt] und [Name entfernt] ein Koch-
11 buch durch die Studierenden für die Internats*athletinnen des Olympiastützpunkts Hamburg Schles-
12 wig-Holstein erstellt. Vorweg haben Sie die Einverständniserklärung unterschrieben. Diese liegt nun
13 vor mir. Die Tonaufnahme läuft. Wir haben den 07.10.2022 und ich beginne jetzt mit der ersten
14 Frage. Bitte beschreiben Sie doch einmal Ihren Arbeitsplatz. Wie sehen Ihre täglichen Aufgaben an
15 dem OSP Hamburg Schleswig-Holstein aus?

16 C: Das ist, wir haben ja eine relativ kleine Einheit hier, um das ganz kurz mal einzusortieren, mit 25
17 Betten, nicht immer 25 Schüler*innen, aber trotzdem 25 Betten maximal und es sind 6 Kollegen
18 insgesamt hier. Eine ist für die Küche zuständig und die hat noch zur Seite gestellt eine Minijobberin
19 und der Rest ist im pädagogischen Bereich tätig. Ich bin nun in so einer Zwittersituation. Als Leiter
20 dieser Einrichtung bei so einer Größe ist man natürlich auch so eine Art Allrounder. Man ist im
21 pädagogischen Bereich tätig, da bin ich manchmal am Wochenende auch hier, bin manchmal auch
22 abends hier. Ich bin allerdings auch geschäftsführend hier. Ich muss auch Bürotätigkeiten durchfüh-
23 ren. Ich bin auch manchmal hausmeisterlich unterwegs, also als Frau Kleinsorge ankam hatte ich
24 gerade mit dem Schloss-system von uns zu tun, also es gibt ganz verschiedene Tätigkeiten. Es wird
25 hier nie langweilig, also ich habe schon mit den Sorgen der Jugendlichen auch zu tun, wobei ganz
26 viel natürlich die Kolleg*innen abnehmen, die viel näher dran sind, weil sie viel häufiger im päda-
27 gogischen Dienst tätig sind. Meistens kommen die Jugendlichen eher mit organisatorischen Fragen
28 oder wenn es ganz dicke Probleme gibt, kommen sie dann schnell auch zu mir. Oder ich geh halt auf
29 die Jugendlichen zu, wenn ich was wissen will. Das mache ich dann auch. Das kann ich auch mal
30 zwischendurch machen, weil sie auch tagsüber manchmal hier sind, aber meine Jobbeschreibung ist
31 da sehr umfangreich, sehr schwierig so mal eben schnell wiederzugeben. Ich habe ja auch eine
32 kommu-nikative Arbeit nach außen, also ich bin jetzt nicht nur für die Leitung hier im Team zustän-
33 dig, dass es hier reibungslos abläuft und die Rahmenbedingungen für das Internat immer zu checken

34 oder auch mal eine Kollegin zu ersetzen, wenn sie nicht da ist, das gilt sowohl für den hauswirt-
35 schaftlichen Bereich als auch für den pädagogischen Bereich, sondern ich kommuniziere auch mit
36 den Trainern nach außen. Ich halte den Kontakt zum Olympia-stützpunkt. Ich mach die Absprachen
37 auch mit den anderen Internaten in unserem Verband hier in Hamburg Schleswig-Holstein. Wir ha-
38 ben in Ratzeburg und Kiel noch jeweils eine Ein-richtung. Dort sind auch zwei Kolleginnen und wir
39 versuchen uns auch immer gut abzu-stimmen, dass wir pädagogisch einen ähnlichen Stil haben, dass
40 wir eine ähnliche Kultur auch haben, die man hier im Verband wiederfindet. Ich hab auch teilweise
41 den Kontakt zur Schule dann, wobei zu den einzelnen Tutoren, die, das hab ich auch freigegeben,
42 dass sie, dass meine Kolleg*innen das auch machen können, weil die viel näher an den Geschichten
43 sind und viel besser und schneller absprechen können, was die Lehrer*innen wissen wollen. Sonst
44 muss ich mal Rücksprache halten. Da ist mir das so lieber, aber ich sag mal jetzt zu den Koordinato-
45 ren in der Schule usw., das mach ich dann auch, also das sind, das ist sehr umfangreich und sehr
46 schön dadurch auch und das ist auch sehr schön, so eine kleine Einheit zu haben, dass man da nicht
47 nur noch Supervisor ist, sondern teilweise Sorgen und pädagogischen Dienst und die Leute hier auch
48 wirklich kennt, dass man auch dann entsprechend sprach. Ich wollte ja mal Pädagoge sein, aber wenn
49 man dann so immer weiter aufsteigen und mehr Geld verdienen will, dann muss man leider auch ein
50 bisschen Schreibtischarbeit machen.

51 I: Ja, das glaube ich.

52 C: Wobei das auch nicht immer schlecht ist, also manchmal auch ganz schön. Wir haben auch ganz
53 viel inhaltliche Arbeit, auch wenn das Thema sexuelle Prävention jetzt kein sehr schönes Thema ist,
54 aber es ist ein inhaltliches Thema, wo man sich über seine Kultur und seine Verhaltensweisen und
55 seine Pädagogik bewusstwerden muss und auch viel Literatur lesen muss, und das ist dann wieder
56 was Schönes, wo man inhaltlich arbeitet und wo wir uns natürlich die Frage stellen dürfen, wie wol-
57 len wir das hier gestalten, damit das nach Möglichkeit bei uns nicht passiert. Da sind wir, glaube ich,
58 schon sehr weit gekommen und das sind dann so die inhaltlichen Sachen, die man eigentlich so als
59 Pädagoge auch gerne macht. Es geht ja dabei am Ende, auch wenn das Thema sehr schwierig ist und,
60 wenn man sich mal diese Fallanalysen an-schaut, geht es ja am Ende auch darum, für die Jugendli-
61 chen hier etwas zu erreichen, eine Kultur zu erreichen, in der sie sich einfach wohlfühlen und gut
62 fühlen. Wir wollen das noch weitertreiben. Das ist auch so eine Arbeit, die ich dann mitmache. Wir
63 machen auch zum Beispiel, jetzt demnächst wird es eine Konferenz geben zwischen den Internatspä-
64 dagogen, den Tutoren, die Sportklassen haben an unserer Schule und den Trainern, die bei uns am
65 Olympiastützpunkt auch den Schulunterricht mitmachen und die Gruppen von uns hier auch mitha-
66 ben und da wollen wir uns nochmal Gedanken machen, wie wir eine gemeinsame Kultur auf die
67 Beine stellen, und das sind dann so inhaltliche Fragestellungen. Da werde ich so ein Impulsreferat

68 halten und, das nur so als Beispiel, dort nochmal deutlich machen, dass dauerhafter Druck und Angst
69 zu gehirnlichen Veränderungen kommen, das wissen wir aus der Gehirnforschung, und dass das nicht
70 leistungsfördernd ist und dass wir deswegen eine andere Kultur brauchen, in der maximale Leistung
71 möglich ist und das ist eher eine freundschaftlich demokratische Haltung, die man da haben muss
72 und die ist auch gleichzeitig präventiv, weil sie nicht unterdrückend ist und insofern glaube ich, dass
73 wir mit solchen Dingen dann, und da kann ich halt ein bisschen an der Stellschraube mitdrehen, und
74 das sind so die Tätigkeiten, die wir dann so insgesamt haben.

75 I: Und wie viele Stunden sind sie dann immer so am Internat, also Sie sagen, Sie sind am Wochen-
76 ende auch hier?

77 C: Also bezahlt kriege ich 39,5. Müssen, am Ende des Jahres darf das auch keine Überstunden geben.
78 Ja, es ist auch unterschiedlich. Es gibt auch mal Phasen, wo wirklich nicht so viel ist, wo ich auch
79 mal Stunden abbauen kann, und es gibt Phasen, wo, ich schreibe das so grob auf, aber ich glaube,
80 dass der Verband hier immer besser bei wekommt als ich. Aber das ist halt auch, wenn man so eine
81 Arbeit übernimmt. Also alle Eltern und alle Schüler haben auch meine private Handynummer, falls
82 irgendwas ganz Wichtiges ist. Das wird sehr gut genutzt in dem Sinne, dass das keiner dumm aus-
83 nutzt und unsinnige Fragen stellt oder so, sondern ich weiß, wenn mich jemand anruft, sei es die
84 Kollegen oder so am Wochenende, dann ist das wirklich eine ernsthafte Sache, oder man kommt an
85 einer Stelle nicht weiter. Das gehört halt auch dazu, wenn man etwas leitet, dass man sich darüber
86 bewusst wird, dass man eine Verantwortung trägt, und die kann man nicht einfach komplett abgeben
87 so. Die ist immer irgendwie da und dazu gehört eben auch manchmal, dass man also auch mal länger
88 da ist. Ich finde, wenn man Spaß an einer Tätigkeit hat, dann merkt man das ja auch gar nicht so,
89 wenn man noch ein bisschen länger sitzt. Das ist ja das Schöne daran. Und wenn ich das so sagen
90 darf, wenn ich, ich habe vorher über so einen NGO gearbeitet, wir haben dort Friedensarbeit gemacht,
91 fantastischer Job. Ich habe ganz viele Leute kennengelernt und auch so und das war auch ein geiler
92 Job, aber da habe ich die Landschaft der Jugendarbeit in Hamburg auch kennengelernt und wenn ich
93 das so sagen darf, ich glaube, es gibt, wenn man was leiten will und Lust auf Pädagogik hat, keinen
94 geileren Job als diesen hier.

95 I: Ja, kann ich mir sogar sehr gut vorstellen, ja. Sie haben ja eben schon gesagt, dass Sie 25 Athle-
96 tinnen hier betreuen, also um und bei.

97 C: Ja, das ist das Maximum, genau, und es kommt immer darauf an. In der Coronaphase hat es ein
98 bisschen abgenommen, da haben sich viele nicht getraut zu wechseln, aber ich sag mal so zwischen
99 20 und 25 haben wir hier immer. Ich sag immer, so ab 22 sind wir voll belegt, weil dann manche
100 Doppelzimmer noch nicht belegt sind, aber grundsätzlich sind wir dann voll, also das ist für mich so.
101 Sagt man beim Hotel ja auch, nie 100%, sondern irgendwo bei 95% ist man ausgebucht.

102 I: Und können Sie ein durchschnittliches Alter angeben und eine Sportart, die hier besonders häufig
103 aufkommt?

104 C: Ja, also wir sind, wir nehmen von 13 auf bis zum Abitur und das Abitur ist bei uns ja auf drei
105 Wegen möglich oder vier sogar, wenn man es ganz genau nimmt. Man kann von der 10. gleich ins
106 Abitur gehen und das analog zu einem G8-Gymnasium gestalten und dann also innerhalb von 4 Se-
107 mestern, also zwei Jahren, dann mit 12 Jahren fertig sein. Man kann aber auch in die 11. gehen, als
108 Orientierung nochmal, und dann sozusagen 12/13 machen, hat man das Abitur. Man kann aber auch
109 ein sogenanntes Strecker-Abitur machen. Das heißt wenn man Bundeskader-Status hat und ein guter
110 Sportler ist oder eine sehr starke Perspektive, das ist ja manchmal auch so, dass man nach der 10.
111 vielleicht noch gar keinen Bundeskader-Status hat und trotzdem aber ein guter Sportler ist. Bei Ball-
112 sportarten zum Beispiel ist es so, dass, also beim Handball wird erst in der B-Jugend/A-Jugend, also
113 in der U16/U18, wird erst richtig nach Nationalmannschaften gesucht und wenn da drei Starke Links-
114 außen sind und man ist der Dritte, dann kommt man da nicht rein, aber hat natürlich eine klare Bun-
115 desliga-Perspektive und damit immer auch die Absprungbasis in die Nationalmannschaft. Und da
116 sagen wir dann schon auch, das ist auch etwas, und dann kann man in so ein Strecker-Abitur kom-
117 men. Das ist etwas, wo man, ich sag mal, dass die gleiche Menge an Stoff auf, nicht in 2 Jahren,
118 sondern auf 3 Jahre gestreckt machen muss und das hat den Vorteil, dass die Sportler*innen weniger
119 Stunden Belastung in der Woche haben. Die müssen ja 32 Stunden machen, ich glaube plus zwei,
120 weil sie Biologie auf erhöhtem Niveau machen müssen. Wenn sie nämlich im Sportprofil beim Sport
121 ausfallen, zum Beispiel eine Verletzung haben und ihre Prüfung nicht machen können, dann können
122 sie die alternativ in Biologie machen, sonst kriegen sie kein Abitur. Wir haben den Fall schon mal in
123 der Vergangenheit gehabt und haben das so gebaut, dass sie letztendlich eigentlich drei Leistungs-
124 kurse haben müssten.

125 Und das ist natürlich eine hohe Belastung, wenn ich 34 Stunden Schule schon machen muss und hab
126 dann noch zweimal Sport am Tag plus Wettkämpfe am Wochenende. Dann ist das eine Belastung,
127 die teilweise sehr an die Grenzen geht für die Jugendlichen. Und dieses Strecker-Abitur ist voll in
128 dem Verständnis, dass wir auch Angebote machen müssen für Leute, die vielleicht nicht ganz so
129 leistungsstark sind. Man muss sagen, in Deutschland ist es halt so, dass wir, dass das Abitur machen
130 die Möglichkeit ist, möglichst lange gefördert zu werden, um dann zu gucken, kann ich Profi werden
131 oder nicht. Und so gut wird man dann auch nicht wieder gefördert, also wenn man hier in einem
132 Sportinternat ist mit so einer Schule, dann hat man also ganz viel abgenommen, sodass man sich
133 wirklich auf seine beiden Leistungen konzentrieren kann, und das wird in der Form danach nicht
134 wieder passieren. Also mit dem kann man nur noch studieren und sich mal ein Freisemester nehmen
135 und so weiter, das sind alles Möglichkeiten, um sich gut vorzubereiten auf eine Weltmeisterschaft

136 oder sowas, aber man muss dann das Abitur machen. Das ist aber die, die Problematik, die dann aber
137 besteht, ist dann, was macht man mit den Leuten, die eigentlich, sag ich mal, kein Abitur machen
138 können oder die da große Schwierigkeiten haben? Und für die muss man ein niederschwelliges An-
139 gebot machen. Und wenn ich jetzt sage, ich hab einen guten Mittelschüler oder vielleicht auch einen
140 sehr guten, was früher mal die Hauptschule war also, und ich möchte den irgendwie mitnehmen,
141 dann hat so eine Schule, so eine Stadtteilschule, erstmal die niederschwellige Möglichkeit, zu sagen
142 okay, ich mach dann nach der 9. weiter, weil meine Kumpels alle weitermachen oder ich mach nach
143 der 10. weiter, weil meine Kumpels alle weitermachen und das ist so ein Niederschwelliger für die,
144 ich muss dann keine Schule wechseln und so weiter und neu anfangen. Und es ist am Ende so und
145 das ist halt ein niederschwelliges Angebot für Leute, die, sag ich mal, schulisch nicht so gut sind und
146 die können dann, und das ist die vierte Möglichkeit, in die Orientierungsstufe gehen 11. Klasse und
147 danach die Streckersache machen, dann sind die natürlich vier Jahre hier, und dann komme ich jetzt
148 auf die Frage, die ich beantworten kann. Das bedeutet natürlich auch, dass manche bei uns mit 21
149 bei uns abgehen, so lange darf man hier im Internat sein. Viele sagen aber vorher schon, ich such mir
150 ne WG, weil, also irgendwann mit, weil wir von 13 an bis hierher im Internat sind. Wir versuchen
151 die Älteren natürlich auch so, sag ich mal, in Ruhe zu lassen und ihre Freiheiten zu lassen und viele
152 nutzen das gerne, bleiben auch gerne hier, weil man so viel, weil man nicht kochen muss und nichts
153 machen muss und so weiter, das ist natürlich ganz schön. Man muss nur sein Zimmer ordentlich
154 halten und das war es dann im Grunde genommen an Pflichten hier und für die 18-Jährigen ist das
155 auch so, dass es für uns auch ok ist, wenn die nach 10:00 mal nach Hause kommen oder am Wo-
156 chenende mal weggehen wollen oder so, weil ich denke, die müssen nachher auch die Verantwortung
157 übernehmen, ist das gut für mich? In welcher Phase bin ich? Wir begleiten das vorher, die müssen
158 diese Fragen schon beantwortet haben. Und steuern sie sich da an der Stelle? Aber manche gehen
159 dann auch und sagen, also mit 19 möchte ich jetzt hier nicht mehr im Internat unter Beobachtung
160 stehen. Ich möchte dann raus, das ist dann deren Sache, aber grundsätzlich können sie bis zum Ende
161 des Abiturs hierbleiben und dann ist aber auch Schluss, dann machen wir keine weiteren Verträge.
162 Wir machen nur Jahresverträge, dass wir immer von Jahr zu Jahr gucken können, ist die Leistung
163 noch da? Sind die noch, ist das noch okay für uns gegenseitig? Und wenn nicht, dann kann man dann,
164 also an der Sache, nach einem Jahr auch einen Schnitt machen. Und so können wir das also schaffen,
165 dass wir möglichst viele Schüler, gute oder weniger gute Schüler, dann eben lange genug in der
166 Sportförderung lassen. Das ist das, was wir so gebaut haben, ist natürlich gewaltiger Aufwand für
167 die Schule. Das ist auch, glaube ich, in der Form, wie wir das eingebaut haben, fast einmalig in
168 Deutschland. Also viele versuchen das nachzuarbeiten, wie wir das in Hamburg machen. Es gibt
169 auch einige Schulen, die machen das auch sehr gut, und einige Stützpunkte. Da ist nicht nur das

170 Hamburger Modell, das absolut führende, aber ich glaube, wir sind schon sehr gut, was das angeht.
171 Weil die Schüler auch so ideale Zeiten haben. Die müssen jetzt nicht unbedingt ganz früh um 6:00
172 in die Halle oder so, sondern die können hier zwischen 7:00 und 8:00 gehen sie dann in die Schule
173 und/oder in ihren Sport und haben dann eigentlich immer optimalere Bedingungen, weil sie auch
174 eine genügend lange Nachtruhe haben. Und wir wissen auch aus der Forschung, dass junge Men-
175 schengehirne nicht gerne um 7:00 oder 8:00 schon was aufnehmen. Also das ist, das ist auch tatsäch-
176 lich von der Forschung bestätigt, dass der Großteil der jungen Menschen zu dieser Uhrzeit nicht
177 aufnahmefähig ist oder nicht gut aufnahmefähig. Für den Sport ist es dann ganz gut, da springt man
178 ins Becken oder macht nochmal eine Technikeinheit, ein bisschen Bewegung und dann kann man in
179 den Unterricht gehen. Das ist sehr, sehr gut eingetaktet hier. Nicht total optimal, weil das ganze
180 System auf Schwimmern basiert hat, also dann eher für Individualsportler ist, sodass wir also diese
181 morgendlichen Stunden, die sind manchmal für einige Ballsportler nicht so gut, weil wir haben hier
182 zum Beispiel einige Leute, die beim Hockey auch in der Herrenbundesliga mitspielen. Nun ist Ho-
183 ckey keine Profisportart, sondern die treffen sich nach ihrem Studium, ihrer Arbeit, und dann sind
184 die teilweise bis um 9:00 oder 10:00 noch im Training, wenn dann noch eine Videoanalyse hinter-
185 herkommt, dann kommen die Schüler*innen hier teilweise erst um 23:00 nach Hause und wenn sie
186 dann morgens schon wieder ihre nächste Trainingseinheit um 8:00 haben, ist der Regenerationszeit-
187 raum äußerst gering. Man muss zu einer sehr ungünstigen Zeit nochmal Essen aufnehmen nach dem
188 Training. Das ist für manche nicht so gut. Da wünschen sich viele noch ein bisschen Optimierungs-
189 prozess, aber trotzdem, ich weiß, dass es an anderen Sportschulen dann teilweise noch schlechter ist,
190 oder wenn man jetzt das ganz alleine macht in so einem Flächenland wie NRW, zum Beispiel, und
191 man hat dann noch, sag ich mal, zum Landstraining noch eine Anreise von 200 Kilometer oder
192 sowas, was da keine Seltenheit ist, dann habe ich mein Training, dass ich irgendwie selbst organisiert
193 vor der Schule mache, und am Nachmittag mit den Vereinen und vielleicht 3,4 mal in der Woche
194 nochmal Landstraining, da muss meine Mama mich dann nochmal hinfahren die 200 Kilometer
195 jeden Tag und dann ist der Aufwand gewaltig. Und das können wir alles kürzen hier bei uns. Das ist
196 schon besser. Ja, bei den Sportarten ist es so, wir haben eine ganze Zeit lang vor allen Dingen
197 Schwimmer hier gehabt, Schwimmer*innen, das ist in der Pandemie ein Stückweit weggebrochen.
198 Wir haben auch nach der Pandemie jetzt ganz viele Trainerwechsel dagehabt und das muss sich
199 erstmal ein bisschen regenerieren und neu aufbauen. Und ich bin auch sicher, dass das gelingt, weil
200 wir ein ganz gutes Trainerteam jetzt zusammen haben. Wir sind jetzt wieder vollständig auch. Das
201 hat eine Zeit lang gedauert, das ist halt leider so wie überall. Fachkräftemangel, also wenn man eine
202 Trainerstelle ausschreibt, bewerben sich unglaublich viele Leute aus dem Sport, aber die haben dann
203 teilweise fachspezifisch nichts drauf. Das nützt uns nichts, wenn wir einen sehr guten Athletiktrainer

204 in die Schwimmhalle stellen, ne also. Und da müssen wir sehen, wie sich das jetzt entwickelt. Da hat
205 sich jetzt erstmal ganz viel beruhigt. Die Leute wissen jetzt, dass sie, wir haben ja gerade in Hamburg
206 auch ganz lange Phasen gehabt, wo Landeskader nicht trainieren durften. Das war sehr, sehr schwie-
207 rig, weil beim Schwimmen, das ist so ein kontinuierlicher Aufbau, muss wirklich so 2 Jahre, wenn
208 man kontinuierlich durchtrainiert hat. Dann weiß man, dass diese Körper an eine Grenze gebracht
209 sind, wo man anfangen kann zu sehen, was passiert da eigentlich wirklich. Wenn da starke Unter-
210 brechung sind, das weiß jeder, der so ein bisschen Ausdauersport einmal gemacht hat, jede Unter-
211 brechung beim Ausdauersport, man hat das Gefühl, man fängt wieder von vorne an und wenn man
212 eine Leistung besonders, also besonders weit treiben will, also internationale Klasse bekommen will,
213 dann muss man kontinuierlich durchtrainieren und für die Schwimmer waren diese Einbrüche in der
214 Pandemie besonders schlimm. Deswegen haben wir dort auch diese Situation, die wir jetzt gerade
215 haben. Für die Ballsportler war das nicht ganz so gravierend, weil beim Ballsport nicht nur die
216 Athletik eine Rolle spielt, sondern eben auch das, was man, ich sagt das immer ganz gerne, was man
217 so an Software im Kopf hat, also die Entscheidungsschnelligkeit, die Fähigkeit, ein Spiel zu lesen,
218 Räume zu sehen auf dem Spielfeld so und dann quasi während man auf dem Spielfeld ist, das Spiel-
219 feld von oben zu sehen, um zu sehen, wo sind die Räume, wie wird sich das gleich bewegen? Wo
220 muss der Pass hin? Und das innerhalb von Bruchteilen von Sekunden richtig zu entscheiden, das ist
221 etwas, was eine Fähigkeit von guten Ballspielern auch ausmacht, und wenn man die einmal erworben
222 hat, ist das leichter, da wieder schnell reinzukommen und an diese Leistungsfähigkeit auch wieder
223 ranzukommen. Und dann gibt es natürlich auch Leute, die so, sie haben so diese Technik, das kann
224 man nicht ganz erwerben. Talent. Also wir haben hier einen Handballer, der kann jeden Wurf einer
225 Seite, den es im Handball gibt und die macht er so locker und so lässig und er hat in seiner Liga, der
226 spielt jetzt Bundesliga, A-Jugend, durfte sogar jetzt zwei-dreimal schon mit bei den Herren hier vom
227 HSV mit auf der Bank sitzen und ist das erste Bundesliga. Weil die so viel in ihm auch sehen und
228 wenn man den mal sieht, wieder der wirft, der dreht die Bälle da rein und in seiner Liga hat er wirk-
229 lich, der macht 9 von 10 rein, ne, so, dann so, wenn er eine Chance bekommt, dann ist der Ball im
230 Regelfall auch drin. Man hat das Gefühl, der springt hoch und guckt sich den Torwart in Ruhe an
231 und überlegt sich, wo er den dann reinmachen möchte, ne, und diese Fähigkeit verlernt man nicht.
232 So, und die Athletik, die man für Ballsport bekommt, braucht, die kann man in 3-4 Monaten wieder-
233 erlangen, so, das ist nicht das große Problem. Wo so ein Schwimmer, also jahrelange Zyklen hat, um
234 das wirklich aufzubauen. Deswegen haben wir einen kleinen Einbruch hier. Wir haben jetzt mehr
235 Handballer hier als zuvor und mehr Basketball*innen und mehr Hockeyspieler*innen. Das mischt
236 die Lage hier noch ein bisschen auf, aber es wird zukünftig, also, das wird die Perspektive sein. Das
237 ist, unser Hauptaugenmerk liegt auf Badminton und auf Schwimmen. Das hat folgenden Grund, weil

238 die Phase, in der die jetzt sind, diese Abiturphase, also von 13 bis 18 ist bei diesen beiden Sportarten
239 schon sehr selektiv in dem Alter. Es erfordert in der Zeit sehr viel Training, sehr viel Unterstützung
240 von außen, um überhaupt das Niveau zu bekommen, dass man, wenn man im Abituralter ist, danach
241 den nächsten Schritt ins Profilager zu machen.

242 I: Ja, okay.

243 C: Und das ist bei den anderen Sportarten anders. Wenn ich Hockey spiele, kann ich immer noch mit
244 22 sagen, jetzt gib mal richtig Gas. Dann kann das immer noch mal Nationalmannschaft werden, also
245 die Möglichkeiten da sind durchlässiger oder ich geh jetzt ab hier mach mein Abitur, fang an mit
246 meinem Studium und spiel dann erstmal zweite Liga Handball und, ja, und dann werde ich irgendwie
247 doch noch mal entdeckt. Oder ich hab nochmal Bock, ich merke, ich komme im Studium, zurecht,
248 bin mit dem ersten, zweiten Semester durch, bin im dritten Semester, merke, so jetzt kommts aber
249 langsam, jetzt habe ich es verstanden und jetzt gebe ich nochmal Gas und dann ist man auf einmal
250 präsenter und kann es doch nochmal in die erste Liga gehen. Das ist bei den Sportarten bisschen
251 durchlässiger. Das ist, bei dem Schwimmen kann man fast sagen, es gibt keine Karriere, an die ich
252 mich erinnern kann und ich glaube, da sind die Statistiken auch brachial. Wenn du als Mädels mit 16,
253 17, 18 kein internationales Gewässer auch im Jugendbereich gesehen hat, ist die Karriere eigentlich
254 vorbei und deswegen brauchen die so viel Unterstützung. Von 13, 14, 15, 16 an, das ist das Haupt-
255 alter, würde ich sagen. Im Schnitt sind die hier 15, 16, das ist das Alter, wo der Hauptschwerpunkt
256 liegt, weil manche dann mit 16 auch merken, es wird nichts. Dann gehen sie nach der 10. raus aus
257 dem Leistungssportbereich oder so etwas, also das ist so das Alter, in dem wir hier mit den Sportar-
258 ten, die wir haben, auch hauptsächlich operieren. Es gibt natürlich andere Stützpunkte, die haben
259 Sportarten wie zum Beispiel Turnen oder sowas, da ist das Hochleistungsalter bei 12, 13, 14. Da ist
260 man mit 18 Jahren schon fast alt. Wir haben natürlich andere Schwerpunkte und auch ein anderes
261 pädagogisches Konzept, das brauchen wir natürlich auch als, wir hier.

262 I: Ja, wenn wir bei Unterstützungen sind, also ich lenke mal auf das Verpflegungsangebot. Wie kann
263 ich mir das Verpflegungsangebot denn hier vorstellen, also gerade so im Bereich der Ernährung?

264 C: Also Unterstützung haben wir natürlich in verschiedenen Bereichen. Ernährung ist ein wichtiger
265 Baustein bei uns hier vor Ort. Ich sehe uns da aber nur in dem Sinne der Unterstützung, also in der
266 Schulung, in dem, was Ernährung als solches für den Athleten ausmacht, können wir nur Hinweise
267 geben, aber eigentlich braucht es dazu Ernährungswissenschaft und auch besonders in den Sport-
268 fachverbänden Unterstützung, dass den Leuten klar wird, warum sie das überhaupt machen wollen.
269 Wir sind ja Pädagogen, wir können ja letztendlich nicht ne fachspezifische Ernährungsberatung ma-
270 chen. Was wir machen ist das umsetzen, was der DOSB in seiner Leitlinie vorgibt, um den Athleten
271 die Rahmenbedingungen zu geben, damit sie das tun können, was ein Athlet so macht und da sind,

272 die Unterstützung, die ist ja ziemlich breit, also wir haben Leute, die müssen zu nehmen, also ein
273 junger Handballer, der muss halt einfach Masse aufbauen, weil im Jugendbereich mag manches noch
274 gehen mit Talent, aber im Herrenbereich kommen dann Kanten mit 110, 120 Kilo auf einen zu, 2 m
275 groß und wenn du nicht selber wenigstens ein bisschen Gewicht hast, dann schieben die dich einfach
276 weg, da hast du nichts zu suchen. Da kommst du auch gar nicht durch. Und deswegen haben Sie eher
277 das Ziel, dass sie zunehmen müssen, natürlich qualitative Masse und nicht einfach, also wirklich
278 substanzielle funktionelle Masse. Dann haben wir Leute, die müssen ihr Gewicht einfach halten, und
279 dann haben wir eben auch einen Menschen, die, dann, müssen ihr Gewicht natürlich senken. Also
280 auch das gibt es. Ich glaube, der Bereich im Badminton ist oft halten, also die müssen zusehen, dass
281 sie nicht zunehmen und dass sie Gewicht halten und gleichzeitig an Kraft zunehmen. Da gibt es
282 immer so Optimalwerte in bestimmten Körpergrößen, wo die ungefähr sein sollten, und dann guckt
283 mal noch individuell, wie wäre es bei dem am besten? Was hat er eigentlich für einen Körperbau?
284 Badmintonspieler haben oft sehr stramme Beine und einen dünneren athletischen Oberkörper im
285 Regelfall, um sich auf dem Feld auch schnell bewegen zu können, die Stopps abzufangen, springen
286 zu können, aber dennoch irgendwie einen Oberkörper zu haben, der diese Ausdauer hat, also über
287 die Sätze, denn das Spiel, das einzelne Spiel ist ja nicht lang, aber ein Badmintonspieler hat oft Tur-
288 niertage, wo er mehrere Spiele hintereinander machen muss und das sind so Athleten, die so Kraft-
289 ausdauer gut können müssen und das, dafür muss ihr Körper dann optimiert sein und das heißt meis-
290 tens, das Gewicht zu halten, sie müssen auch gar keine Maschinen sein. Sondern, die müssen gut
291 athletisch sein, während so ein Schwimmer ruhig zunehmen kann. Wenn es aktive Masse ist, kann
292 er ruhig ordentlich Brustmuskeln und Schultermuskeln bekommen. Und heutzutage sagt man auch,
293 ja, auch die Beine, also die Beinarbeit ist wichtiger geworden. Wir wissen, dass also viele Sekunden
294 auch bei den Wänden rausgeholt werden können, wenn die unter Wasser drehen, nah am Rand sind
295 und sich kniebeugenartig abstoßen müssen, dann brauchen sie auch Dampf in den Beinen. Gerade
296 bei den kurzen Strecken erleben wir international, dass die Leute bei 100 Meter zum Beispiel die
297 erste Bahn so schnell abgehen und bei der zweiten kippen sie dann ab. Das macht aber nicht so viel,
298 über, die erste Bahn so schnell geschwommen wird durch enorme Kraft und Masse, die sie aufbrin-
299 gen und man sieht das in der internationalen Spitze, dass da sehr muskulöse Typen auf kurzen Stre-
300 cken auftreten, ähnlich wie wir das von der Leichtathletik auf den Laufstrecken schon kennen, dass,
301 die Hundertmeterläufer sind oft sehr athletische Typen, während wir bei den Marathonläufern dann
302 schon eher sehr, sehr dünne, ausdauernde Typen haben, sehnige Typen, und das scheint sich im
303 Schwimmsport auch schon immer mehr, ich abzuzeichnen. Da hängen wir der Entwicklung, ich sag
304 mal, leider in Deutschland ein bisschen hinterher, aber das ist so die Zielstellung für die Sportarten.
305 Das ist ja unterschiedlich also, dass ist sehr individuell, auf, was jemand mitbringt und wo er hin

306 muss. Manche Jugendliche haben auch schon gute Voraussetzungen, die sie von zu Hause mitbrin-
307 gen, weil sie dort schon gut gegessen haben. Manche haben das weniger, so kommen sie hier an und
308 entsprechend müssen wir unser Unterstützungsangebot auch aufsetzen. Also es ist eine große
309 Schwierigkeit, du hast ja Leute, die haben zu Hause, jetzt gerade in der Pandemie, sich selbst ver-
310 pflegt mit Fertiggerichten und haben natürlich, sind in dieser Zucker-Fett-Geschmacksverstärker-
311 Falle drin und sollen jetzt hierher kommen und auf einmal ganz anders essen und dann, unser Haupt-
312 ziel ist ja erstmal, die Leute kalorisch ausreichend zu versorgen, das ist erstmal die erste primäre Ziel
313 und fast gleichbedeutend, aber auf Platz 2, ist natürlich auch dann gesunde Ernährung aufzusetzen,
314 weil, wir wissen, dass also ein Körper kann sehr lange mit Mangel umgehen, aber irgendwann kommt
315 es dann, und wenn der Mangel erst mal da ist, ist es schwer, wieder wegzukriegen, und dann die
316 Blessuren, die man möglicherweise davonträgt, dann auch wieder auszugleichen. Das alles ist für
317 einen Sportler, wenn es über ein halbes Jahr dann geht, immer unglaublich viel Trainingszeit. Man
318 kommt nicht vorwärts und so, möglicherweise, das ist unzufriedenstellend und unmotivierend und
319 deswegen müssen wir da auch ansetzen das ne gesunde Ernährung langfristig ein wahnsinnig wich-
320 tiges Ziel für die Sportler*innen ist. Und hier, wir müssen sie nehmen, wie sie kommen, und wir
321 versuchen, hier schon ein Angebot zu schaffen, dass, mit dem jeder irgendwie zurechtkommt und
322 versuchen, die Leute natürlich in die Richtung zu drücken, dass sie eine gute Ernährung auswählen,
323 dann.

324 I: Hm und wie kann ich mir das Angebot vorstellen? Also so die Verpflegung, der Mahlzeiten, wie
325 findet das hier so statt?

326 C: Also wir haben hier unten eine Mensa, in die die Jugendlichen reindürfen, und da gibt es so eine
327 Theke, wo zum Beispiel, also verschiedene Müsliarten stehen oder einfach auch Haferflocken,
328 Nüsse und dann eben auch Rosinen, so dass sie es sich selber bauen können. Und dann ist auch Obst
329 da, dass sie sich was zuschnippeln können. Sie können sich also morgens ein Porridge machen oder
330 Müsli, wie sie das brauchen. Wir machen aber auch, stellen aber auch Brötchen bereit. Das hat zwei-
331 erlei Gründe, also manche können morgens noch nicht schwer essen und wenn die ins Wasser sprin-
332 gen, gibt es manche Leute, die sagen, ich hab schon mit einem Vollkornbrötchen solche Probleme,
333 mir reicht ein weißes Brötchen. Dann gibt es Leute, die sagen, ich möchte mir was mitnehmen, damit
334 ich direkt nach dem Training schon wieder Kohlenhydrate zu mir nehmen kann, was auch sinnvoll
335 ist, weil sie am Nachmittag wieder Training haben. Und wir wissen, dass wenn man in die katabole
336 Phase hinein, die eine bis anderthalb Stunden nach dem Training andauern kann, je nachdem, wie
337 intensiv das war, wenn ich in die katabole Phase hinein mit Kohlenhydraten agiere, dann kann ich
338 den Cortisonspiegel runter bringen und damit die Regeneration früher befördern, weil ich dann
339 schneller in die anabole Phase zurückkomme das macht bei vielen Sinn, bei manchen auch nicht, je

340 nachdem, was für Ziele die auch haben und dann nehmen sie sich gerne was mit. Und dann haben
341 wir eigentlich eine Verpflegung, die in der Schule abläuft. Das ist zumindest in der Woche. Da ist
342 eine Mensa, die ne ganz gute Essensausgabe hat. Da ist aber allerdings das Problem, dass die Schule
343 gewachsen ist, haben 1500, 1700 Schüler mittlerweile und die sind schon in der Mensa sehr stark
344 belastet mit 600 Schülern, die dort Essen gehen. Und wenn man da jetzt noch Werbung macht und
345 dann noch mehr Leute kommen, dann wird das sehr eng. Wir haben jetzt schon lange teilweise lange
346 Schlangen, bevor man überhaupt reinkommt und an die Essensausgabe kommt. Das ist nicht ganz
347 optimal. Es läuft, es funktioniert. Wir lassen im Moment zu, dass sie herkommen und sich eine Kal-
348 terpflegung auch machen. Das ist immer noch besser, als wenn sie rausgehen in den Penny und sich
349 da irgendwas machen. Die Schule kennt das Problem, weiß von dem Problem, versucht das jetzt zu
350 optimieren, was diese Schlange angeht und so, und ist aber letztendlich darauf angewiesen, dass in
351 Zukunft, es wird einen Neubau geben, wo das eine entsprechend dimensionierte Mensa mit entspre-
352 chend dimensioniertem Zugang auch da sein wird. Dann wird sich das Problem erst letztendlich
353 vollständig lösen. Wir haben durch die Pandemie einige Leute daran gewöhnt, hier essen zu gehen,
354 weil wir gesagt haben, also bevor die da in der Masse essen gehen und dass wir uns das Virus hier
355 mit Einschleppen, sollen sie lieber hier essen, wo sie es gewohnt sind und am Ende muss man sagen,
356 natürlich, also wenn man in so einem schalligen, lauten Raum mit 300 anderen Schülern sitzt, ist das
357 auch keine schöne Pause so in dem Moment, und die kommen natürlich lieber hierher, wo man ir-
358 gendwie mit 6, 7 Leuten, die man gut kennt, hier sitzt und ganz in Ruhe isst. Da essen sie leider nicht
359 immer das Beste, so, ne, aber manchmal das, was vom Vortag noch da ist oder sie machen sich eine
360 kleine Mahlzeit, das ist sehr unterschiedlich, hängt auch von den Fähigkeiten, der Athlet*innen ab.
361 Manche machen sich wirklich auch was, schneiden sich Gemüse auf und sowas, ne, und machen sich
362 eine gute Kaltverpflegung und manche hauen sich halt auch Toastbrot rein. Wir haben das da. Wir
363 überlegen immer wieder mal, ob wir es abschaffen oder nicht. Auf der anderen Seite ist es so, wie
364 gesagt, bei den Jungs, die brauchen im Wesentlichen vor allen Dingen Kalorien. Und die schlimmere
365 Alternative ist, sie gehen zu Penny und holen sich da eine Schokolade raus oder so, was das ist, das
366 ist die schlechtere Alternative, oder gehen ständig zum Bäcker und kaufen dann noch, also, Süßge-
367 bäck noch hinzu, wo dann gar nichts mehr drauf ist und gar kein Eiweiß mehr dabei ist. Hier ist ja
368 wenigstens, ich sag mal, vielleicht Schinken drauf, ein bisschen Käse, usw. Ich, das soll nicht lächer-
369 lich klingen, ne, also ist natürlich trotzdem keine optimale Ernährung aber am Ende ist es so. Ich
370 schau drauf und sage, das ist mir lieber als die Alternativen, die man sonst in, zwischendurch noch
371 irgendwie an der SnackBar oder sowas nimmt, weil sie dann vielleicht doch nochmal irgendwie sich
372 ein paar Eier aufpellen oder sowas, die wir immer bereitstellen, oder weil sie dann vielleicht doch
373 ein bisschen Quark noch zusätzlich essen, weil der Kumpel das auch gerade macht und dann kommen

374 auch noch ein paar andere Nahrungsmittel dazu, die dann besser sind als der Amerikaner oder der
375 Berliner vom Bäcker. Das ist dann die schlechtere Alternative. Und dann lassen wir das jetzt im
376 Moment erstmal zu, also da können wir auch nichts anderes machen, aber idealerweise ist es in der
377 Schule. Die haben doch auch ein ganz gutes System mit Fleischausgabe oder vegetarisches Essen.
378 Es gibt immer Nudeln und es gibt eine Salatbar. Das haben wir uns auch schon ein paarmal ange-
379 guckt, das ist schwankend in der Qualität, aber insgesamt habe ich jetzt gerade, weil ich im Mensa-
380 ausschuss gewesen bin, von den Schülern, ich muss sagen, das ist schon von der Nahrungsmittel-
381 lauswahl gut. Es klingt ja auch gut, wenn man das durchliest, sieht man, also das ist durchdacht alles.
382 Die beschwerten sich halt nur manchmal über die Art und Weise, wie es zubereitet ist, also manchmal
383 sind die Kartoffeln nicht durch oder so etwas, das ist dann ungünstig, aber im Großen und Ganzen
384 ist das Mittagessen dort und einige nutzen das, leider im Moment ganz wenige, wie gesagt, das hat
385 den Hintergrund, dass eben von 11:30 Uhr bis 13:30 Uhr dort Essenszeit ist und in zwei Wellen, also
386 wirklich, man Schlange stehen muss. Man muss das abpassen, entweder man kommt frühzeitig,
387 kommt früher aus dem Unterricht raus, oder man kommt zwischen diesen Wellen, aber da muss man
388 eben auch unterrichtsfrei haben. Das ist immer die Fragestellung. Dann geht das eigentlich ganz gut.
389 Und dann am Nachmittag steht denen ja kalte Verpflegung zur Verfügung und wir haben uns ange-
390 wöhnt, schon seit Langem, eine zweite warme Mahlzeit zur Verfügung zu stellen. Das hat ursprüng-
391 lich mal den Hintergrund gehabt, als dieser Caterer noch nicht in der Schule war, war ein sehr viel
392 schlechterer Caterer da. Wir haben gemerkt, dass die Leute einfach dann nicht essen und dann eben
393 nicht, ungenügend Kalorien aufbauen, und dann haben wir gesagt. Es ist betriebswirtschaftlich übrige-
394 ns auch einfacher und billiger, wenn man eine Warmverpflegung anbietet tatsächlich, als wenn
395 man jetzt Kaltaufschnitt und sowas r hat und Brot dahaben muss und solche Sachen. Also kalte Platte
396 ist oft teurer als Warmverpflegung, vor allem wenn man eine Mischkalkulierung über eine ganze
397 Woche macht. Wenn ich einmal Nudeln mit Tomatensauce rausgebe, dann ist das sehr, sehr günstig.
398 Und dann kann ich in der Mischkalkulation tatsächlich einen besseren Wert erreichen und besser
399 Kalorien und am Ende wird es auch gut angenommen, das muss man auch sagen, also es ist na-
400 türlich einfacher, sich hinzustellen und zu sagen, also ich hau mir das Essen, was mir hier vorgesetzt
401 wird, drauf und dann esse ich halt auch eher mal oder lieber. Es gibt ja Leute, die, es gibt Stressesser
402 und welche, die bei Stress nicht essen. Die, die bei Stress nicht essen, die nimmt man leichter mit.
403 Wenn man sagt, hier komm, steht schon da. Und wir hatten früher mal zwei wirkliche Warmverpfe-
404 gungszeiten, auch wo wir gesagt haben um 16:30 Uhr und um 18:00, 20:00 Uhr geben wir essen
405 raus, aber das hat sich, in der Pandemie durch die ganzen Kohorten, die trainiert haben, die sich nicht
406 begegnen durften, so individualisiert, dass wir mittlerweile das Essen so rausgeben, dass sie sich das
407 selber warm machen müssen. Das ist auch in Ratzeburg und Kiel so schon immer so gewesen, dass

408 die Küche das vormittags fertigmacht, in den Schrank reinschiebt und dann können sie sich das raus-
409 nehmen. Das haben wir jetzt auch so weit in der Pandemie übernommen. Es ist am Ende so, dass wir
410 so individuelle Gruppen mittlerweile auch haben, dass wir zu den Zeiten gar keine Essenszeiten mehr
411 anbieten können und das aufsetzen können. Also es bleibt individualisiert im Nachmittagsbereich.
412 Die können sich überlegen, wann sie das warme Essen essen wollen und wann sie so Kaltverpflegung
413 zwischendurch essen müssen und was wir anbieten ist, wo wir auch unterstützen, ist, wir schauen
414 uns das an, ist das okay, wie jemand isst. In welchem Alter ist der? Wie weit müsste der sein, wenn
415 wir das Gefühl haben, da ist jemand ganz weit hinterher? Auch da können wir nachsteuern und sagen,
416 du musst ein bisschen mehr getaktet essen, du isst mal so, mal so, mal isst du gar nix, ne, das ist
417 nicht gut für dich. Solche Hinweise geben wir schon, wenn jemand dauernd sehr zuckrig isst, also
418 schnelle Kohlenhydrate in jeglicher Form, also zu viel Toastbrot oder sowas, dann kommentieren
419 wir das auch und setzen uns möglicherweise auch mal mit den Leuten zusammen. Und wenn wir das
420 Gefühl haben, also, da ist an Grundlagen und an Wissen also so wenig vorhanden oder ist also so
421 eine geringe Übersicht da, dann empfehlen wir unsere Ernährungsberatung für die Jugendlichen, die
422 hier sind, ist es durchaus möglich, auch wenn sie keinen Kaderstatus haben, bezahlt Ernährungsbe-
423 ratung vom Medicum zu bekommen und da ist ja [entfernt] unsere Fachfrau in dem Bereich, mit der
424 wir jetzt schon doch auch schon ein paar Jahre zusammenarbeiten und gute Erfahrungen gemacht
425 haben. Wir haben die Erfahrung gemacht, wenn man sich auf sie einlässt und diese Ernährungsbera-
426 tung macht, kommt man wirklich vorwärts. Hängt hier wie gesagt vom Athleten ab, ob er sich darauf
427 einlässt. Manche machen das dann, weil ich das gesagt habe und dann passiert nicht so viel danach.
428 Ich glaube aber, dass es immer gut ist, das immer wieder nachzusteuern, einzufordern und die Leute
429 einfach dahinzubringen, dass, wenn sie jetzt hier nach dem Abitur fertig sind, dass sie dann auch
430 wirklich was mitgenommen haben und wissen. Und ich erwarte das nicht von einem 15-Jährigen,
431 dass er schon professionell isst, ne, also ich finde auch, die müssen hier auch mal ankommen und die
432 haben ja erst mal ganz, ganz viele neue Dinge, mit denen sie auch besser werden. Das ist ja erstmal,
433 sie haben jetzt nicht mehr so viel Anreisezeit. Die haben nicht mehr so viel Zeit im Zug, weil sie
434 vielleicht von einer Trainingsstätte nach Hause und so weiter, da sind ganz viele Dinge erstmal op-
435 timiert. Das müssen sie erstmal lernen und die meisten, die hierherkommen, haben erstmal mehr
436 Training und das wird ja natürlich auch erst einmal einen Fortschritt geben und sich hier sozial ein-
437 zugliedern, damit klarzukommen, dass man von zu Hause weg ist, dass man, ja, jetzt hier neue
438 Freunde gewinnen muss, dass man sich erstmal eingrooven muss, sagen wir so ein halbes Jahr bis zu
439 einem Jahr braucht man erstmal, um sozial anzukommen, mit der Leistung anzukommen und so
440 weiter und sofort. Es gibt wenige, die ganz klar vor Augen haben, was sie machen wollen, weswegen
441 sie hierher wollen und auch schon mit 13 abgehen, wie Schmitz' Katze und sagen, hier, ich wollte

442 schon immer Badminton spielen. Wir hatten einen Badmintonspieler hier, den habe ich gerade direkt
443 vor Augen. Der war 13, der kam hier her und für den war das gar kein Problem, von zu Hause weg-
444 zugehen. Der hat das nicht als von zu Hause weggehen empfunden, sondern hierherkommen. Das
445 war für ihn im Vordergrund und der hat das hier sofort genutzt wie er das wollte und hat sofort
446 Leistung gebracht, ne, das gibt es auch. Es gibt aber auch die, die erstmal stagnieren oder sogar einen
447 Schritt in der Leistung zurückgehen, quasi erstmal ankommen müssen und da gleich reinzugehen
448 und zu sagen, du musst noch deine Ernährung komplett ändern und so weiter, ne, das ist, glaube ich,
449 etwas, wo man vielleicht auch zu viel abverlangen und nochmal aufpassen muss, dass man die Leute
450 nicht überlastet, auch wenn das sehr leistungsfähige Menschen sind, die wir hier ausgewählt haben.
451 Und
452 gibt es auch bei denen Leistungsgrenzen und die muss man, die müssen wir als Pädagogen im Blick
453 haben, dass Leute nicht überfordert sind am Ende. Und wenn diese so eingegrooved sind und wir das
454 Gefühl haben, jetzt geht das langsam, dann fangen wir auch an, mehr über Ernährung zu sprechen.
455 I: So quasi, wenn alles stimmig ist.
456 C: Genau, wenn alles stimmig ist. Manche, bei manchen braucht man nicht viel optimieren. Bei
457 manchen, die sind noch ganz weit weg von dem, was gut wäre. Also manche Leute frühstücken
458 einfach gar nicht, ne, ich weiß, dass ich das mit dem Trainer noch immer abspreche. Und ja, der
459 kommt immer zu spät und hat dann ein Brötchen in der Hand und so und dann sag ich so, okay, lass
460 uns mal gucken, wie wir darauf zugehen können, dass er morgens mehr ankommt, also, da müssen
461 wir an zwei Strängen ziehen und du fragst morgens nach, hast du gegessen? Ich frag nach, dass er
462 weiß, es wird auch kontrolliert. Man kann nicht in den Tag starten, ohne, dass der Körper hochfahren
463 kann mit Energie und dann gleich Leistung bringen. Das ist unprofessionell, manche stecken sich
464 das schnell vorher rein in der Kabine noch, nein, auch Mist, also dann zieht sie das Blut erst mal am
465 Magen zusammen, also dann weiß der Körper nicht, was er machen soll. Das Blut in die Muskeln
466 packen oder in den Magen, so entweder ich verdaue schlecht, kriege Verdauungsprobleme oder
467 kriege Krämpfe, weil ich nicht genügend zur Verfügung habe, weil der Körper dann lieber verdaut,
468 also eins von beiden geht ja meistens nur. Gibt wenige Leute, denen das völlig Wurst ist. Das sind
469 dann Leute, die können also mit vollem Magen Sport machen und denen macht das gar nichts aus,
470 aber viele haben doch Schwierigkeiten am Ende und merken das teilweise auch gar nicht. Oder brin-
471 gen das gar nicht im Zusammenhang. Die kriegen dann Blähungen und kriegen das nicht in Zusam-
472 menhang, dass sie da eigentlich einen Fehler machen grundsätzlich in ihrer Vorbereitung fürs Trai-
473 ning. Das ist grundsätzlich so eine Sache, da die Vorbereitung fürs Training mental und auch phy-
474 sisch, dazu gehört auch die Ernährung mit dem richtigen Zeitabstand zur ersten Trainingseinheit usw.
475 Das sind so Dinge, auf die achten wir. Das sind so die Rahmenbedingungen, die wir dann hier

476 versuchen, denen zu ermöglichen und auch darauf hinzuweisen. Am Ende ist aber jeder für seine
477 Leistung selbst verantwortlich. Ich kann das nicht dauernd steuern, ich kann denen, die sind alt genug
478 und das, da müssen wir nicht ständig hinterher sein.

479 I: Ich habe mir aufgeschrieben, es gibt zwei warme Verpflegungen. Das eine ist dann quasi der späte
480 Nachmittag, beziehungsweise nachmittags und abends dann auch nochmal eine warme Verpflegung?

481 C: Nein, es gibt eine mittags in der Schule. Und dann einmal bei uns so, und das, wann sie das bei
482 uns essen, das sollen sie individuell entscheiden. Manche sagen, ich brauch unbedingt nach dem
483 Training eine richtig warme Mahlzeit, richtig viel so, das kann ich auch verstehen. Gerade Basket-
484 ball, ich habe auch Basketball gespielt, das ist ja, Basketball ist ja keine Ausdauersportart, sondern
485 eher Kraft, Ausdauer, und liegt gar nicht so, liegt eher im anaeroben Bereich wegen der kurzen
486 Sprints, usw., und ich hatte nach dem Basketballtraining, immer Monsterhunger. Also das ist wirk-
487 lich, und wenn die hierherkommen und rechtzeitig kommen, dann packen die sich auch zwei Teller
488 voll, groß oder die Jungs mit zwei Meter, usw. Die brauchen das auch und dann sagen die, ich esse
489 das warme Essen lieber abends und nehme jetzt vor dem Training lieber eine kleine Mahlzeit zu sich.
490 Wenn sie damit zurechtkommen, ist das okay, auch wenn man sagt, so eigentlich ist es nicht gut, so
491 spät abends noch zu essen, aber ich kann sagen, ich weiß, wie ich als Junge gewesen bin in der Zeit.
492 Ich bin, ich hab so eine Mahlzeit mir reingeschlagen und hab mich ins Bett gelegt und geschlafen.
493 Also man muss immer gucken, passt das für den, ne? Weil man sagt sehr gerne so, ja, ist nicht gut
494 beim Schlafen oder schläfst du nicht so ruhig. Das stimmt auch alles, ist, mit kleineren Mahlzeiten
495 kann man besser schlafen, aber es gibt halt solche und solche Leute. Wenn das für die funktioniert,
496 dann müssen wir das auch zulassen dürfen, weil, es ist ja am Ende klar. Man kann denen, man kriegt
497 am Ende Ärger und wenn der nachher raus ist aus dem Internat, macht er eh, was er will.

498 I: Dann habe ich noch eine nächste Frage. Wie wird die Verpflegung überhaupt finanziert? Ich habe
499 jetzt rausgehört, Warmverpflegung ist sowieso günstiger, aber wie wird es finanziert?

500 C: Also wir haben, das Sportinternat wird grundsätzlich durch die Stadt Hamburg finanziert, die
501 schießen den Mammut Anteil hinzu. Und wie das bei Staatsfinanzierung immer so ist für einen Be-
502 reich, muss es auch einen Eigenanteil geben und der läuft im Wesentlichen über die Eltern. Wir
503 nehmen für den Monat pro Kopf 490,00 €. Das ist keine kleine Summe, aber wir sagen, es ist immer
504 noch günstiger, als wenn man ein WG-Zimmer nimmt oder sich eine Wohnung besorgt und sich
505 dann auch noch für das Geld verpflegen soll, also das kriegt man eigentlich nicht mehr hin in Ham-
506 burg. Und letztendlich ist es ja auch so, es kommt hier noch Betreuung hinzu und so weiter. Also ich
507 glaube, die meisten Eltern sagen aber, 490,00 € das gebe ich allein schon für das Essen des Jungen
508 aus, weil die wirklich gerade in dem Alter 16, 17, 18, mähen die unheimlich was weg. Dann ist der
509 Kühlschrank ständig leer und man muss ständig einkaufen. Wenn dann noch Fahrtkosten

510 hinzukommen für die Eltern, die jetzt hier auch wegfallen, weil das Training hier im Nahbereich ist
511 oder im HVV-Bereich, ist das für die meisten Eltern finanziell keine große Mehrbelastung. So haben
512 wir diesen Preis ausgewählt. Er deckt so einigermaßen das, was wir für Verpflegung und für Miete
513 anteilig bräuchten auch ab und den Rest, also die Kosten, ich sag mal die Energiekosten und die
514 Kosten für den Bereich von den Pädagogen usw., also die das, was wir in der Verpflegung auch
515 rausrechnen ist der, das Gehalt von unserer Hauswirtschafterin und der Hilfskräfte, das ist, ich sag
516 mal so, das alles finanziert dann die Stadt Hamburg. Das ist, sag ich mal, dann aber 75 - 80% schießt
517 die Stadt Hamburg dazu. Ja, wir haben hin und wieder auch Sponsoren, aber das ist halt für so ein
518 Sportinternat schwierig, wenn man, wir sind ja organisatorisch ein Teil des Olympiastützpunktes.
519 Das ist in Deutschland auch nicht immer gleich, also bei manchen ist es so wir haben das in, gerade
520 in Ostdeutschland ganz oft, dass die alten Kaderstrukturen des Ostens übernommen worden ist, wa-
521 rum auch nicht, weil es da war. Da waren die Internate an den Schulen aufgehängt, also und die, Teil
522 der Schule, weil das sportbetonte Schulen waren, und die unterliegen dann auch nicht der Aufsicht
523 des Jugendamtes so wie wir hier, sondern dann der Schulaufsicht. Und da wird es dann auch anders
524 finanziert, das ist ein anderer Staatshaushalt. Wir werden hier vor allen Dingen übers Sportamt fi-
525 nanziert und nicht über das Jugendamt, sind aber auch unter Aufsicht des Jugendamtes, weil Jugend-
526 liche hier bei uns übernachten. Und Sponsoren sind deswegen schwierig, weil natürlich ein Sponsor,
527 der sich entscheidet, Sportarten, die nicht sehr medial vorkommen, zu sponsern, dann natürlich den
528 Spitzenbereich sieht und nicht unbedingt, er will sich ja irgendwo auch sehen, aber wenigstens ir-
529 gendwo ein Banner haben oder so etwas und dann stehen wir immer in so einer ungünstigen Kon-
530 kurrenz zu dem Olympiastützpunkt selber. Das kriegen wir nicht gut hin, einen Sponsor zu finden,
531 der sagt, er macht das nur für das Sportinternat. Da können wir eher individuell Empfehlungen geben
532 oder helfen denen Sponsoren zu finden oder so etwas, dass die vielleicht individuell was machen und
533 dann dem Sponsor quasi über eine Instastory oder sowas dann eine Rückmeldung geben, aber das ist
534 alles eher selten, also im Wesentlichen, sage ich mal. Die Sponsoren, die für den Olympia Stützpunkt
535 da sind, teilweise sind ja auch für uns gut und dann ist das die Stadt Hamburg und die Eltern, die das
536 finanzieren.

537 I: Und was für eine Geräteausstattung zur Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln und Speisen
538 gibt es am OSP Hamburg? In welchen Punkten sehen Sie hier noch Ausbaubedarf und warum?

539 C: Wir haben unten einen Keller. Das ist unser Hauptlagerort, wo wir auch sehr schön die Hauswirt-
540 schaftsmittel von den Nahrungsmitteln trennen können. Das ist alles so, wie es Vorschrift ist. Tro-
541 ckennahrungsmittel sind extra in einem Raum und dann haben wir einen Raum, wo wir zwei, Kühl-
542 schränke und vier Gefriertruhen aufrecht stehend haben ich glaube, die sind so 1,90, 2 Meter hoch.
543 Wieviel Liter die haben, weiß ich gar nicht. Die haben, das ist so eine geringe Menge an

544 Speicherkapazität, dass wir regelmäßig nachbestellen müssen, also wir sind abhängig von Lieferket-
545 ten und wir sind zu groß für so einen Supermarkt, aber zu klein für die großen Lieferketten, so dass
546 wir nicht viel Auswahl haben an Firmen, die uns beliefern. Die auch mal eine Großpackung anreißen
547 oder so etwas, weil wir teilweise das nicht lagern und verarbeiten können. Wäre das, es wäre schon
548 schön, wenn wir einen größeren Kühlraum hätten, dann könnte man einfach, also, da reinfeuern ohne
549 Ende und dann hat man das da, dann kann man aus den Vollen schöpfen und kann dann auch mal
550 viel besser auch auf Situationen der Jugendlichen reagieren, die dann manchmal kommen und sagen,
551 kannst du noch ein paar Nudeln machen fürs Wochenende? Ich habe einen Wettkampf, die würd ich
552 gern mitnehmen. Das machen wir sowieso, aber das, wenn ich jetzt unten noch mehr, ich sag mal,
553 TK-Gemüse habe, es gibt ja TK-Gemüsesorten, die wirklich also im TK nichts anderes ausmachen
554 als frisch verarbeitet, ich denke jetzt speziell an Erbsen, weil die eben auch noch ein Eiweißlieferant
555 sind und ich sage dir, pass auf, ich mach dir die Nudeln mit einer netten Sauce, einer Ölsauce oder
556 sowas und hau dann nochmal, ich weiß nicht, ein bisschen Kichererbsen, Erbsen rein oder sowas, ne,
557 dann hast du damit eine komplettere Portion, als wenn das nur die Nudeln sind, in Anführungsstri-
558 chen. Was ich manchmal, schon besser ist, wie gesagt, als Berliner und sowas. Aber gerade beim
559 Wettkampf sind pure Kohlenhydrate jetzt auch kein Nachteil, aber ich würde mir das wünschen, dass
560 wir da noch mehr Speicherkapazitäten hätten, also das ist, das ist ein bisschen knapp da unten.
561 Dadurch schränkt sich natürlich auch eine Auswahl ein. Also jetzt haben wir im Moment keine Ve-
562 getarier da, dann geht es einigermaßen, aber wenn du dann Vegetarier hast und vegetarische Alter-
563 nativen noch bereithalten musst, ist das oft zu wenig, was wir dahaben. Und dann haben wir halt hier
564 oben, sag ich mal, so Zwischenlager-möglichkeiten, dass man das, was fürs Alltägliche hinlegen,
565 wenn wir jetzt gefrorene Beeren, Früchte oder so etwas rausgeben, dass man hier schnell zugreifen
566 kann, damit die Jugendlichen sich morgens dann auch ihren Smoothie machen können oder vielleicht
567 auch mal ein paar Beeren und Früchte mit ins Müsli schmeißen können oder so etwas. Das ist gefro-
568 ren oft händelbarer, als wenn wir das immer frisch kaufen, weil Frischware nicht immer gut ist und
569 besonders, also außerhalb der Zeiten, wo das hier aus der Region kommt, kommt das dann von ewig
570 her geflogen und wir versuchen da auch so ein bisschen, ich sag mal, an die Ökologie zu denken.
571 Das muss jetzt nicht sein, dass Blaubeeren aus Chile kommen und hierher geflogen werden, die sind
572 dann oft auch schnell matschig und nicht lange lagerfähig, während, ich sag mal, hier welche aus
573 Polen und aus Deutschland, die sind länger lagerfähig, dann kann ich auch mal frische Sachen be-
574 stellen. Aus dem in dem Bereich. Aber wenn ich sage, okay, Blaubeeren und Himbeeren sind gut,
575 weil sie auch gute Vitamin C-Lieferanten sind und ich will die haben, dann ist TK einfach eine bes-
576 sere Möglichkeit, weil ich das ganze Jahr über eine gewisse gleichmäßige Qualität habe und die
577 Athleten damit versorgen kann, so und da kommen sie auch ganz gut mit zurecht.

578 I: Und wie kann ich mir die Küche vorstellen? Also was gibt es da so für Möglichkeiten, Mahlzeiten
579 zuzubereiten?

580 C: Also es gibt einmal für den Warmbereich, das ist der Bereich von unserer Hauswirtschafterin, da
581 sollen die Jugendlichen nicht ran. Das kann ich auch gut verstehen, dass sie das nicht freigibt, weil
582 wenn Jugendliche erst mal anfangen, Gerätschaften und sowas auszupacken und dann nicht wieder
583 dahin zurückgelegt werden, dann sucht man. Wenn man dann in der Woche arbeiten möchte, seine
584 Arbeitsgeräte ständig sucht, also das ist etwas, was zum einen, das könnten wir natürlich als Erzieher
585 gewährleisten, aber wir haben hier einen Werkzeugkasten. Ich kann sagen, das funktioniert nicht.
586 Das zweite ist eine Hygienefrage, also wird das am Wochenende, wenn man das jetzt am Wochen-
587 ende freigeben würde, oder im Nachmittagsbereich, wird das hygienisch so hinterlassen, dass das
588 einer Hygieneprüfung vom Gesundheitsamt standhält? Da haben wir große Sorge. Gerade wenn wir
589 an den Kühlschrank rangehen, wo gelagert wird und so weiter. Wir haben mittlerweile einen Stan-
590 dard und Ruf beim Gesundheitsamt, dass die Prüfung nicht sehr detailliert erfolgt, weil sie wissen,
591 dass wir hier einen guten Standard haben, so, die kommt da rein und sagt, wenn man sich unsere
592 Küche anguckt, dann sieht man die ist dafür, dass sie schon 13 Jahre im Vollbetrieb ist, sieht die
593 doch ganz gut aus, muss ich sagen, und da achtet [...] darauf, dass unter den Schränken und alles
594 immer raus ist. Und da haben wir seit Jahren hier keine Sorge gehabt. Also die, wenn nicht gerade
595 die Gesundheitsprüfung mal wechselt und dass die Kollegin, dass die da immer wieder kommt, dann
596 schauen sie sich eigentlich nur kurz um, macht ihr Protokoll fertig, schaut, ob wir alle Protokolle
597 ausgefüllt haben usw., ob das noch in Ordnung ist, aber Proben entnehmen die hier kaum noch. Also
598 wir schmeißen auch sehr früh, sehr schnell weg, das ist halt, wir sind da schon ein bisschen pingelig,
599 nicht dass das nicht vorkommt, dass auch mal eine Marmelade schimmelig ist oder so etwas, wenn
600 die 2-3 Tage darin liegt, die Kirschmarmelade nicht so angerührt wird und jemand war vorher mit
601 seinem abgeleckten Messer da drin, dann kann das auch schon in 1-2 Tagen kippen. Es ist aber letzt-
602 endlich so, also wir achten deshalb so akribisch drauf, weil, es wäre blöd, wenn jemand, also ein
603 Schwimmer hat, vielleicht ein 2-3 Qualifikationswettkämpfe, um zur deutschen Meisterschaft oder
604 der Europameisterschaft zu kommen, wenn er die versemelt, weil wir Mist gebaut haben und hat
605 vorher jahrelang trainiert, dann ist das eine schwierige Situation deswegen. Ich weiß, manchmal ist
606 das für die Kollegen auch manchmal ein bisschen, oder die Kolleginnen, bisschen schwierig, wenn
607 wir viel wegschmeißen. Weil sie mal sagen, das tut mir so in der Seele weh, trotzdem müssen wir da
608 anders arbeiten, das ist leider so. Was war die Frage, jetzt bin ich von meiner Frage abgekommen.

609 I: Wie die Küche allgemein aufgebaut ist.

610 C: Genau, genau. So und das ist, also das gehört ja auch dazu, dass wir da also die Hygiene einhalten
611 müssen und deswegen haben wir da zwar einen Herd mit sechs Platten, also ein Ceranfeld, relativ

612 groß eigentlich, das wäre für eine professionelle Küche, aber die Abstellflächen drumherum sind
613 relativ klein. Also es gibt größere Familien oder Leute, die ein bisschen mehr Geld haben und größere
614 Küchen haben. Die haben ähnlich viel Ablagefläche. Wenn man jetzt so, ich sag mal, so eine Koch-
615 insel hat und noch so eine Ablage, mehr haben wir eigentlich nicht, das mehr, kann man, so muss
616 man sich das vorstellen und das ist natürlich, ich sag mal, für 25 Leute, wenn das hier voll ist, muss
617 man so etwa 35-40 Portionen rechnen, weil ja einige doppelt essen von der von der Menge her und
618 da ist das schon sehr knapp teilweise und dann muss man schon Arbeitsgänge auch aussuchen, die
619 dann eben auch funktionieren können, also in der Küche geht nicht leider nicht alles. Wir haben so
620 einen Konvektomaten da, in dem man einiges machen kann, zusätzlich zu dem Herd und dem Ofen,
621 der da drunter ist, um da was herzustellen, aber das ist alles sehr schwierig. Also ich bin ja auch
622 schon ein paar Mal eingesprungen, wenn meine Kollegin krank war oder sowas und niemand anders
623 erreichbar war oder wir den Caterer auch nicht erreicht haben. Wir haben ersatzweise einen Caterer
624 auch. Der kann aber eben leider nicht von heute auf Morgen einspringen. Wenn jemand krank wird,
625 dann ist das manchmal von heute auf morgen. Dann koche ich schon auch mal, und in meiner Wahr-
626 nehmung ist es so, dass man wirklich Arbeitsschritte hintereinander gehen muss, die man sonst in
627 der normalen Küche nicht gehen würde, weil die Ablagefläche fehlt. Also ich kann ja sonst, sag ich
628 mal, vorbereiten, so schnippeln. Also wenn ich jetzt Zwiebeln mache, dann würde ich normalerweise
629 die Pfanne nebenbei laufen lassen, die Zwiebelscheiben da reinmachen, glasig werden lassen, weg-
630 packen, rausnehmen aus der Pfanne, wegpacken, das nächste anbrennen, damit ich die Garstufe nicht
631 verpasse so, ne, und das würde ich hin und her wechseln. Das muss man aber wirklich, also, sehr gut
632 planen in diesen einzelnen Garschritten, weil die Ablage fehlt, ne. Bei der Menge, also zuhause mag
633 sowas gehen, ne, aber bei der Menge, die man da zur Verfügung hat, bleibt einem manchmal nichts
634 anderes übrig, als ein Zwischenschritt, zu sagen, okay, da nehme ich ein Convenience-Produkt und
635 pack das in den Konvektomaten, damit das dann entsprechend fertig werden kann. Also [.....] muss
636 das Essen auch nach den Möglichkeiten, wie man es herstellen kann, immer so ein bisschen mitden-
637 ken. Also [.....] ist unsere Hauswirtschafterin und das erfordert manchmal ein bisschen Planung und
638 so. Es ist nicht so, dass es nicht geht. Wir haben ja auch Phasen, wo man, also die Jugendlichen
639 wünschen sich natürlich auch mal so ein bisschen sowas wie Burger oder irgendwie auch mal Pom-
640 mes oder so etwas, aber Pommes in großer Menge hier herzustellen, so dass sie nicht labbrig sind,
641 ist halt schwierig. Wenn ich aber jetzt mal in den Herbstferien bin und die, über die Hälfte ist zuhause
642 und ein Rest bleibt hier, ne, so, dann kann man sagen, so als Goodie machen wir mal einen Abend
643 hier und dann wird das direkt life gemacht und dann geht das auch, ne? Und dann reichen die Kapa-
644 zitäten auch aus, weil wir dann, ich sag mal, nicht mal die Hälfte aller Athleten dahaben, aber das
645 wird in der Woche nicht gehen. Pommes ist jetzt aber, sage ich auch mal, immer der Tanz mit dem

646 Teufel, ne, was die Fette angeht, die da drin sind usw., ist ja klar und trotzdem denke ich, ist das nicht
647 so schlimm, weil ich weiß auch, wenn die da draußen unterwegs sind und am Wochenende Wett-
648 kampf haben oder so, dann halten die bei McDonalds an, also das ist die Realität.

649 I: Ja, das glaube ich, ja.

650 C: Also, ich sag mal, nicht diejenigen, wir haben ja auch Leute, die schon teilweise, die schon zu
651 Weltmeisterschaften gehen. Die machen das teilweise besser, ne, die nehmen sich wirklich etwas mit
652 usw., bereiten das vor, ist ja auch, jetzt gerade Leute, die für sich besser aufgestellt sind und da auch
653 viel machen, aber ich sag mal so, wenn ich mit meiner Hobbymannschaft losgehe und ich hab im
654 Jugendbereich ja immer die Leute, die hier bei uns an der Schule sind, Leute, die am Internat sind
655 und ich hab auch noch Leute, die von zu Hause aus starten als Freizeitsport. Das ist so eine gemischte
656 Mannschaft und dann hast du, ich sag mal, verschiedene Vorbereitungs- und Leistungsniveaus dann
657 in so einer Mannschaft. Das splittet sich in der A-Jugend dann meistens auf, dass dann nur noch die
658 richtig Guten bleiben und in der Herrenmannschaft nachher sowieso. Da gibt es ja verschiedene Ni-
659 veaus, dann auch, aber ich sag mal, wenn ich in der A-Jugend-Bundesliga spiele, dann ist es schon
660 viel besser. In der B-Jugend hast du auch noch Leute dabei, die von zu Hause aus starten, und das ist
661 klar, was am Wochenende passiert, man da Auswärtsspiel hast. Deswegen kommt sowas auch vor,
662 aber so ist das.

663 I: Okay, gibt es weiteres Fachpersonal, welches die Athlet*innen im Internat bei der Verpflegung
664 unterstützt, und was wünschen Sie sich noch? Welche Unterstützung wäre hilfreich für die Athlet*in-
665 nen?

666 C: Also wir haben natürlich noch eine weitere zusätzliche Köchin, mit der es dann auch möglich ist,
667 auch mal frischere Sachen mitzuverarbeiten, weil, ich sag mal, mit einer Person alleine ist das wie in
668 vielen Küchen, finanziell und auch personell, kaum möglich, ganz frisch zu kochen. Also es wird
669 dann immer so Teil Convenience, Teil frisch, also um das aufzubereiten, das ist die Realität. Wenn
670 aber die Hilfsköchin da ist, dann ist die Möglichkeit da, auch mal mehr zu machen und, was auch
671 wichtig ist, ist glaub ich, also für [...] mal eine Entlastung zu haben, damit sie den Hauswirtschafts-
672 bereich mehr im Blick hat. Da gehört ja mehr dazu als nur die Küche, sondern da ist ja auch, ich sage
673 mal, die Waschküche, wenn was kaputt ist im Haus dem Hausmeister Bescheid sagen, und solche
674 Sachen. Das muss sie ja auch mal organisieren können. Es wäre fast noch schön, wenn man eine
675 zweite Kraft hat, dass jeden Tag jemand hier ist. So ist dreimal die Woche jemand hier, dann wäre
676 jeden Tag jemand hier, das wäre nochmal eine Optimierung. Und ja, mit [Name entfernt] haben wir
677 natürlich auch eine gute Ernährungsberaterin an der Seite. Ich glaube, das ist von der Kapazität her
678 in Ordnung so weit, erstmal aus meiner Beobachtung. Man kann ja immer mehr fordern, aber im
679 Moment ist es so, dass die Athleten das gar nicht einfordern. Insofern ist das, ich glaube, [Name

680 entfernt] ist auch mit den Topathleten auch teilweise beschäftigt. So, sag ich mal, von unserer Seite
681 aus ist das ganz gut so. Dass wir überhaupt diesen Zugriff haben, das finde ich gut. Aber aktuell sind
682 es eben die Hauswirtschafterin auf 39,5 Stunden und eine Minijobberin, die dann jetzt, ich glaube
683 540€ bekommt, es sind ja nicht mehr 450,00€, und wir haben das schon immer gemacht, dass dann
684 9 Stunden die Woche gearbeitet wird, so dass der Mindestlohn auf keinen Fall unterschritten wird.
685 Das darf man nicht und das ist auch für mich, find ich den Leuten gegenüber nicht richtig, ja, also.
686 I: Und das sind so die quasi, die noch die Verpflegung unterstützen.
687 C: Genau, wie gesagt, und die Kolleginnen hier sind ja jetzt auch schon ein paar Jahre dabei. Die
688 kommentieren auch mal oder dann setzen sie sich mal zur Seite, ich sag mal, die grobe Ernährungs-
689 beratung führen wir an einigen Stellen schon auch mal durch. Oder wir, die Kollegen beobachten
690 und sagen, hier, ich habe das Gefühl, der geht nie morgens essen, ich habe das Gefühl, der isst nur
691 noch Zuckerkrum, lass uns mal da überlegen, was wir machen können. Also das ist ja letztendlich
692 ein Teil unserer Betreuung und unterstützt den Bereich letztendlich auch.
693 I: Ja, das stimmt. Dann einmal zum Austausch. Wie ist der Austausch mit den Trainer*innen, der
694 Ernährungsberatung, wie mit Sport- und Trainingswissenschaftler*innen, wie mit dem Küchenper-
695 sonal, der Laufbahnberatung und der Hauswirtschafterin geregelt? Also was funktioniert da noch gut
696 aus Ihrer Sicht? Was könnte da besser laufen?
697 C: Also das pädagogische Team und die Hauswirtschaft stehen informell permanent in Kontakt, weil
698 wir uns hier im Dienst ständig sehen. Wir sind ja ein kleines Team und formell sind wir einmal am
699 Mittwoch von 10 - 12 Uhr hier in der Teamsitzung zusammen und dann nimmt die Hauswirtschaf-
700 terin bei den Themen Hauswirtschaft, Küche und beim zweiten Punkt Organisation teil, dass wir uns
701 dort absprechen können und sie auch ihre Themen unterbringen kann, damit alle das auch hören und
702 verstehen können. Und dann haben wir ja meistens noch den Teil Pädagogik, da geht sie dann raus
703 und dann ist das dann unser Teil, wo wir dann über pädagogische Fragen, Fragestellungen, uns aus-
704 einandersetzen, dann haben wir mit [entfernt], der Kontakt läuft im Wesentlichen über mich oder
705 direkt von [entfernt] zu den Athleten, wenn wir das vorschlagen. Also ich mach das im Regelfall so,
706 dass wir, wenn wir jetzt im pädagogischen Bereich feststellen, da ist hier jemand, der hat mit dem
707 Essen Probleme, das kann ja mannigfaltig sein, isst zu viel, isst zu wenig, isst zu schlecht, oder hat
708 ne erkennbare Essproblematik, dann versuchen wir, die verschiedenen Dinge einzuleiten, also dann
709 entweder Gespräche mit uns erst einmal, je nachdem welche Ebene das betrifft oder wir sagen, also,
710 das ist ein Fall für die Ernährungsberatung oder das ist ein Fall für den Psychologen. Das kann auch
711 sein, also, das ist auch wichtig. Dann, das sortieren wir sozusagen vor und dann nehmen die Athleten
712 meistens direkt Kontakt zu [...] auf. Ich warne [...] vor, dass sich dann demnächst Athleten melden
713 werden. Auch deshalb, um eine Rückmeldung zu bekommen. [...] sagt mir dann schon mal, der hat

714 sich noch gar nicht gemeldet, um zu wissen, ob er das auch wirklich gemacht hat, ne. Das kommt ja
715 auch vor, dass da nicht alle Absprachen eingehalten werden, und dann haben wir, ab und zu kommt
716 oder kam [...] mal rüber und hat mit [...] auch mal gesprochen, sodass die Hauswirtschaft und die
717 Ernährungsberatung mal zusammen kommen. Das muss auch nicht so häufig sein, aber [.....]
718 wünscht sich schon, dass es häufiger ist, weil, ich glaube, dass da ne Unterstützung, und mal ein
719 guter Satz zur Seite oder sowas wichtig ist, und ich merke auch, dass unsere Hauswirtschaft da auch
720 großen Respekt vor hat, vor den Ökotrophologen, und sich da so mal ein bisschen absichern muss,
721 ne, weil, also, Kritik an der Küche gibt es dauernd, das ist ja, ich glaube, das ist typisch menschlich,
722 dass man immer irgendwo dran rumnörgelt. Und, aber zu wissen, dass man immer noch das Gute
723 und das Richtige tut, ist manchmal auch wichtig, oder eben auch was ändern soll. Und [...] hat jetzt
724 aber, die ist eigentlich in so einem Medicum-System drin, das heißt also, die hat so bestimmte Be-
725 sprechungszeiten und die sind buchbar, in so einem System, und auch die Zentrale bucht dort einfach
726 Termine rein, und dann kriegt sie halt Patienten oder wen auch immer dahin. Und in dieses Bu-
727 chungssystem konnte man sich als Athlet auch reinbuchen lassen, also man hat sie dann angetickert,
728 dann hat sie einen Termin gemacht und dann ist man da in das Buchungssystem drin gewesen. Das
729 ist natürlich sehr unflexibel. Wir, was wir an Unterstützung brauchen, ist natürlich eine [...], die ein
730 bisschen flexibler ist, mal in die Küche reingeht und mal mit den Leuten vor Ort spricht, weil wir
731 haben hier 300 Sportschüler*innen, die in die Mensa da gehen und wenn da irgendwas nicht so läuft,
732 wie wir uns das vorstellen, ist es ganz gut, wenn die Ökotrophologin mal mit dem Küchenchef Kon-
733 takt aufnehmen kann, so, und das geht eben nicht mit so einem starren Buchungssystem im Büro im
734 Medicum. Deswegen haben wir ausgemacht mit denen, dass sie mal einen Tag in der Woche hier ist.
735 Freitag komplett hier und mittwochs und das merkt man sofort. Die ist viel präsenter, ist vielmehr
736 da, und man kann sie viel schneller mal auch abgreifen in kürzerer Zeit, also nicht sofort immer,
737 nein, aber innerhalb von 1, 2, 3 Wochen ist dann immer eine Rückmeldung da oder sie ist dann
738 komplett vor Ort und das macht schon anders Spaß auch. Dann flutscht das auch viel besser. Ich
739 glaube, dass das schon mal sehr viel verbessert hat. Insgesamt würde ich mir natürlich wünschen,
740 dass sie mindestens noch 1-2 Tage länger noch hier ist, also gerade jetzt in der Phase, wo man Sachen
741 neu anschieben muss und nochmal neu durchdenken möchte. Wir wollen ja auch neu bauen. Auch
742 da steht die Frage im Raum, wie werden wir das Ernährungskonzept haben? Für unsere Hauswirt-
743 schafterin und auch die Athlet*innen nachher und für die Mitarbeiter*innen und so weiter, wie soll
744 es dann am Ende aussehen? Da brauchen wir sie dringen,, aber im Moment bin ich soweit erstmal
745 zufrieden, mit dem, was man hat, also weil wir, wir sind von was anderem gestartet, haben wir gar
746 nix da, und insofern finde ich das jetzt gerade so ganz gut. Ich glaube auch, dass die Kommunikation
747 zwischen unserer Küche und [Name entfernt] auch besser geworden ist.

748 I: Und zwischen den Trainern und der Laufbahnberatung?

749 C: Bei Trainer und Laufbahnberatung, das läuft ja automatisch ab, also die, schon allein, weil die
750 Trainer immer was von uns wollen. Das Internat ist für sie etwas, was sie wollen, und dann melden
751 sie ihre Leute an. Also ich glaube, das ist eine sehr enge, hängt natürlich von der Laufbahnberatung
752 ab, wie gut die das ausspielen, aber ich glaube, da ist fast wöchentlicher Kontakt, das, nicht zu allen
753 Sportarten, aber immer wieder. Es gibt Sportarten, die melden sich häufiger, aber das ist, glaube ich,
754 ein sehr großer Durchfluss dort. Von Trainern zu uns, wir haben formell einen Termin im Jahr einmal
755 ausgemacht im November, Dezember, wo wir in unseren Teamsitzungen die einzelnen Sportarten
756 mal durchsprechen. Dann kommen die Trainer zu uns rüber im pädagogischen Team und da werden,
757 und da tauschen wir unsere Beobachtungen direkt aus, weil wir gesagt haben, einmal im Jahr müssen
758 wir das mindestens machen. Das lohnt nicht viel häufiger, weil über manche Leute nicht viel zu
759 sagen ist, weil die wirklich das tun, was sie tun sollen. Deswegen sind sie ja ausgewählt und hier.
760 Und wenn es irgendwann mal einen Problemfall gibt, so habe ich jetzt gerade einen im Hinterkopf,
761 einer, der sehr unregelmäßig isst, und da wollte ich mit den Trainern direkt Kontakt aufnehmen, das
762 machen wir dann immer nach Bedarf und dann geht das auch ganz schnell. Wenn ich anrufe, rufen
763 mich die Trainer auch schnell zurück, weil sie wissen, der Soltek meldet sich nicht andauernd, aber
764 wenn er sich meldet, dann hat er wirklich was. Man darf auch nicht nerven. Und dann kommt auch
765 oft und schnell ein Gespräch und auch ein konstruktiver Austausch zustande, also das ist auch ganz
766 wichtig. Manchmal rufen die Trainer an und sagen, du, ich hab das Gefühl, der kommt hier dauernd
767 unvorbereitet an. Könnt ihr da nicht mal gucken, also ob der wirklich so isst? Dann frage ich, hast
768 du mit dem schon mal gesprochen, weil so eine Traineransage hat natürlich eine bestimmte Bedeu-
769 tung, wenn er, wenn ich jetzt sage, Junge, du musst morgens was essen, du musst dich professionell
770 vorbereiten und am besten stehst du ne Dreiviertelstunde vorher auf, bevor du ins Training musst
771 und isst dann erst mal, dass du wenigstens mindestens eine halbe Stunde hast, zu verdauen, besser
772 noch eine Stunde. Und dann sagen viele schon so, oh Lars, ich bin gestern um 23:00 Uhr gekommen
773 vom Training. Ich kann es verstehen, ne, ich verstehe auch, dass man sagt, so, ey, da geht mir die
774 halbe Stunde Schlaf vor. Das muss man dann auch beachten, aber dass man überhaupt was isst, und
775 das ist so die Sache, wo ich dann nachsteuere. Die nehmen das schon ernst, aber noch ernster nehmen
776 die das, wenn so ein Trainer was sagt, wenn so ein Doppelwumms kommt. Wenn der Trainer sagt,
777 pass auf, du bist unvorbereitet, ich merk das immer, du kommst hierher und wenn dann der Inter-
778 natsleiter nochmal kommt und sagt, du bist unvorbereitet, dann sagt der, ja, das könnte stimmen.
779 Also da sprechen wir uns dann manchmal ab. Was hat wer wann gesagt und wie können wir das am
780 besten überbringen an der Stelle. Aber das mit dem Trainer, es klappt immer sofort und das, die
781 haben auch immer ein großes Interesse an den Infos, die wir haben.

782 I: Dann eine Frage, können Sie das Ernährungswissen der Sportler*innen einschätzen? Wenn ja, bitte
783 beschreiben Sie doch kurz Ihre Einschätzung hinsichtlich Ernährungswissen, Hygiene-wissen und
784 Zubereitungs-kompetenz.

785 C: Es geht von, ich sag das wirklich mal so, von gar nicht bis hin zu einer ziemlich professionellen
786 Haltung. Es gibt Leute, das hatte ich vorhin schon mal kurz angesprochen, es gibt Leute, die bringen
787 von zu Hause wirklich was mit und man merkt, da ist das vorgelebt worden, da wird gekocht zu
788 Hause, da sind auch verschiedene Nahrungsmittel ausprobiert worden, und die Essen hier gut. Die
789 kommen auch mit dem Angebot gut zurecht. Und es gibt Leute, die fragen mich dann so, Lars, du,
790 hier sind so, das ist so stückig. Ich sag, du, das gehört zu Kartoffelstampf manchmal dazu. Das kommt
791 nicht aus der Tüte gerade, sondern das haben wir gestampft. Und dann sind da Stücke drin, richtige
792 Kartoffelstücke. Und das können die nicht einschätzen. Also die haben dann teilweise überhaupt
793 keine Ahnung, wie ein Nahrungsmittel behandelt werden muss, wie es am Ende schmecken kann.
794 Der eine mag das ja eher so, der andere mag das so, ne, also besonders bei Fleisch kann das sehr
795 unterschiedlich sein oder auch bei Nudeln. Manche, das sind diese Dünnen, manche haben das lieber,
796 wenn die ganz gut durchgekocht sind und manche mögen die lieber bissfest. Und es ist schwer, für
797 alle dann auch herzustellen, aber es geht ja jetzt um die Jugendlichen. Die können das teilweise nicht
798 bewerten. Also die können das nicht bewerten, weil sie noch nie Nahrungsmittel hergestellt haben.
799 In der Tendenz ist es so, ich würde sagen, ich habe jetzt keine genau exakt gemessenen Zahlen, aber
800 ich würde sagen, in der Tendenz sind die Jungs da schlechter als die Mädchen, aber nicht nur. Es
801 gibt auch gute Jungs, es gibt auch gute Mädels, die das schon gut, also mit gut meine ich, dass sie
802 ein gutes Verständnis haben, dass sie die, dass sie schon bessere Nahrungsmittel auswählen und auch
803 mögen und die auch immer wieder auswählen und auch dann wirklich anfordern. Es gibt also Leute,
804 die sagen, du, was ist mit Äpfeln, wollen wir nicht mal einen anderen nehmen? Hier, Pink Lady ist
805 zu süß und sowas, also das kommt schonmal und es gibt Leute, die sagen auch, wenn ich einen Apfel
806 esse, dann will ich auch mal einen süßen essen, also die sind dann halt auf süß gepolt, also es ist sehr,
807 sehr unterschiedlich. Und das hängt nicht mal vom Alter ab. Ich kann das nicht so genau, das ist sehr
808 heterogen. Ich bin ja erstaunt darüber, weil ich ursprünglich mal, bevor ich so richtig basketballmäßig
809 eingestiegen bin, mit 15 angefangen hab zu pumpen richtig, und im Fitnessbereich, und das ist heute
810 noch so, ich erlebe das bei denjenigen, die regelmäßiger und ernsthafter trainieren, ist das State of
811 the Art, dass du über Ernährung Bescheid weißt. Das ist etwas. Wir haben uns damals schon mit 15,
812 16 Artikel durchgelesen in den Fachzeitschriften, da gibt es ja immer diese Pumperartikel usw. und
813 auch sowas, was ein bisschen oberflächlich ist, aber es gab immer 2-3 Artikel, die den wissenschaft-
814 lichen Stand von irgendwelchen Universitäten wiedergegeben haben. Und die waren dann teilweise
815 auch schon ein bisschen in die Biochemie reingehend usw. Und das haben wir gelesen, weil wir

816 wissen wollten, was passiert in unserem Körper mit welchen Nahrungsmitteln. Das hat uns interes-
817 siert. Hier habe ich Leute, die sind einfach talentiert, sind viel besser als ich je hätte sein können. Die
818 haben das von Mutter Natur mit auf die Welt bekommen und die bemühen sich noch gar nicht um
819 solche Themen, weil sie mit ihrem, von ihrem Talent mit sehr viel Erfolg leben können. Der Punkt,
820 wo Ernährung nachher eine Rolle spielt, ist ja meistens der, wenn sie von den Jugendbereich in den
821 Damen-, Herrenbereich rein müssen. Dann kommt, dann treffen sie auf Leute, die vielleicht sogar
822 weniger Talent haben oder das gleiche Talent haben, aber 5, 6, 8 Jahre Trainingsvorsprung und mehr
823 Erfahrung und dann rumst das und dann merken sie, okay, jetzt muss ich über mehr nachdenken,
824 auch über Ernährung, da kommt das allmählich, aber vorher, habe ich bei vielen das Gefühl, die
825 wissen gar nicht genau, worum es wirklich geht also.

826 I: Also auch wenn wir jetzt auf Makronährstoffe mal zu sprechen kommen, selbst da?

827 C: Selbst da. Also ein erstaunlich schlechtes Wissen im Schnitt. Das ist etwas, weswegen ich denke,
828 wenn wir in der Ernährung hier noch mehr verbessern wollten, also man kann ja noch mehr an der
829 Schraube drehen, wird es dann nachher auch eine Preisfrage. Wir haben ja ein Preislimit sozusagen,
830 wie wir täglich verpflegen. Wir verpflegen ja hier nur für 5,50€, 6,00€ pro Tag, das ist schon sehr
831 wenig Geld. In der Masse kann man trotzdem ganz schön was anbieten. Sie haben das ja hier gesehen,
832 ne. Also das ist schon, glaube ich, privat könnte man das nicht in der Bandbreite für sich für das Geld
833 hinstellen. Das ist fast unmöglich. Zumal das Schulessen auch noch bezahlt wird von uns. Also da
834 ist schon erstaunlich wenig Wissen und ich habe das Gefühl, wenn man jetzt noch besser werden
835 würde und noch besseres Essen hinstellen würde, noch mehr Gemüse, was ja eigentlich viel besser
836 wäre für diese Athleten, weil die Kohlenhydrate aus dem Gemüse langsamer abgegeben werden und
837 man in einer besseren Verbrennungsart unterwegs ist und weil mehr Ballaststoffe da sind und das
838 Mikro-biom mehr kriegt und weil noch mehr Mineralien und Vitamine drin sind, das wissen wir
839 alles, aber wenn man das tun würde, ich stelle fest, manchmal klappt das ganz gut, da treffen wir den
840 Geschmack auch und manchmal wird das gar nicht gegessen und deswegen ist die Frage auch immer
841 wie gut ist der Abnehmer bei dem, was man macht? Egal was man produziert, der Abnehmer muss
842 das auch verstehen und nehmen wollen. Und da ist noch ein großes Defizit. Also mich wundert das
843 sehr, weil eigentlich die Schule ja, die sind ja im Leistungssportprofil, und in dem Bereich natürlich
844 auch ansetzt, also die, die lernen ja auch etwas über die Energiebereitstellung von ATP bis zur Fett-
845 verbrennung, was der Körper für eine Bandbreite hat, das lernen sie alles. Das wissen sie alles. Das
846 können sie auch biochemisch beschreiben, aber der Rückschluss zu dem, was man dann zu sich neh-
847 men sollte, der ist dann nicht gegeben. Der ist komischerweise in der praktischen Anwendung nicht
848 so gut wie man es vermuten würde.

849 I: Wie gut wird das Ernährungswissen denn allgemein vermittelt der Schule?

850 C: Kann ich nicht sagen. Was im Unterricht stattfindet, da habe ich keinen Einblick drin. Ich weiß
851 nur, mal an meinem Beispiel heraus, Christian Andresen ist also unser Schulkoordinator, der macht
852 auch den Sportunterricht, der hat da einen sehr hohen Anspruch. Das wissen auch alle, die ächzen
853 auch bei ihm, müssen sehr viel lernen bei ihm, weil er möchte, dass die Leute sehr gut Bescheid
854 wissen und trotzdem ist es ja oft so, dass theoretisches Wissen und praktisches Wissen manchmal
855 auseinanderliegen können und das sehen wir hier und deswegen glaube ich, dass es gut ist. Ich habe
856 schon mit [...] angedacht, dass wir, ähnlich wie wir das bei der, wir machen immer so eine Schulung
857 für die Neuen, die kommen, über Prävention von verschiedenen Formen von Gewalt, weil ich glaube,
858 das ist also zum einen sexualisierte Gewalt, das müssen wir offensiver angehen, damit eine andere
859 Atmosphäre herrscht und ich glaube, andere Formen von Gewalt erleben die Jugendlichen ja tagtäglich
860 auch, wie zum Beispiel Cybermobbing oder, ich glaube, ganz viele Jugendliche haben schon
861 mal im Alltag auch so schon erlebt, beziehungsweise dass sie gemobbt worden sind oder geschnitten
862 worden sind oder vom Trainer, also permanent Druck bekommen oder so etwas, und ich glaube,
863 damit müssen wir umgehen, und deswegen machen wir eine Schulung und eine ähnliche Art und
864 Weise stelle ich mir das für Ernährung auch vor und zwar ganz pragmatisch. Also zum einen noch
865 mal ganz kurz auf die Makrobiologie eingehend, warum ist das gut? Ne, warum soll man Gemüse
866 essen? Warum ist das gut? Was gibt es da für Einflussfaktoren, also auch noch mal so ein kurzes
867 theoretisches, aber auch mal so reingehen, um zu sagen, pass auf, das ist deine Mensa und das sind
868 die Bausteine, die du hast und das kannst du damit so umsetzen. Also sehr, sehr stark in den Praxis-
869 bereich reingehend. Ich glaube, das wäre gut, um bessere Abnehmer zu haben.

870 I: Dazu habe ich auch eine Frage. Nämlich einmal, könnten sie einmal beschreiben, was für Weiter-
871 bildungsangebote, also Kochkurse oder Hygienekurse es überhaupt gibt und wie die genutzt werden?

872 C: Also [Name entfernt] war in der Anfangszeit beim DOSB ein paar Mal. Die bietet für die Köche,
873 die in dem Gesamtkonstrukt DOSB, OSP sind, immer wieder nach. Das haben wir in den letzten
874 Jahren nicht mehr gemacht. Da hat sie gesagt, okay, das interessiert mich jetzt auch gar nicht mehr,
875 weil ich habe es schon einmal in meinem Ordner drin oder so etwas. Manches wiederholt sich ja
876 auch und ganz im Gegensatz zu Yellow Press ist Ökotrophologie als Fach doch sehr viel beständiger
877 und bewiesener als das, was in der Allgemeinen, ich sag mal, Social Media und Yellow Press so
878 durchgeht, wo ständig eine neue Sau durchs Dorf getrieben wird. Das ist natürlich nicht das, was das,
879 was wir hier machen müssen, eigentlich ausmacht und ich glaube, dass vieles von dem noch sehr viel
880 bestand hat, aber wenn wir uns die Ordner nochmal angucken, wir haben das letztens mal gemacht,
881 so im Rahmen dieses Projektes mit dem Buch und so weiter, hat auch noch vieles sehr viel Substanz
882 und Bestand. Also insofern hat sie das in den letzten Jahren nicht mehr gemacht. Ja, unsere Hilfskö-
883 chin haben wir jetzt nicht hingeschickt. Die ist jetzt auch erst seit Frühjahr hier. Das wäre nochmal

884 eine Idee, aber ich sag mal, so jemand, der auf 540€-Basis hier ist, ob der Angebote wahrnimmt, die
885 in Frankfurt sind, ist eine zweite Frage, also kann mir das vorstellen. Ich würde das auch bezahlen,
886 daran wird es nicht liegen, aber man muss dann auch eine Motivation haben, das zu machen und das
887 Gefühl haben, das ist jetzt nicht immer die gleiche Veranstaltung.

888 I: Und für die Athlet*innen?

889 C: Ja, also, da ist jetzt die Frage die, die hatte mir einer der Studenten aus der letzten, also aus der
890 letzten Befragung, schon im Juli gestellt und gesagt, ja, Ihr seid doch hier für die Ernährung zustän-
891 dig, und ich sage nein, wir sind eine pädagogische Einrichtung, wir unterstützen und wir geben Rah-
892 menrichtlinien. Wir haben 300 Sportschülerinnen an der Schule und hier sind 25 und deswegen sind
893 wir rein logistisch und von den Rahmenbedingungen schon gar nicht diejenigen, die dafür zuständig
894 sein müssten. Wir können das unterstützen, wir können was verändern, wir können motivieren, aber
895 wir können nicht derjenige sein, der das machen muss, das kann auch nicht die Schule machen, son-
896 dern das müssen die Verbände machen, weil das ist deren ureigenes Interesse, dass die Leute gut
897 werden, und die machen das teilweise auch. Es gibt dort Ernährungsberatung, teilweise buchen das
898 teilweise auch, und meistens ist dann auch der DOSB, der OSP-Ernährungsberater, die Beraterin, so
899 wie [...] jetzt im Moment, das ist insofern günstig, weil ich dann immer weiß, okay, wenn sie das
900 jetzt macht in einem Verband, dann weiß ich, wüsste ich jetzt auch, was ich demnächst wieder mehr
901 einkaufen muss, was abgenommen wird. Und da sind wir auch so abgesprochen, dass wir die Dinge,
902 die [...] berät, auch dahaben. Sonst macht die Beratung ja keinen Sinn. Die Verbände machen das in
903 unterschiedlicher Frequenz und in unterschiedlicher Intension. Da haben wir aber keinen Einfluss,
904 so, ich kann das immer nur anregen, wenn ich einen Trainer sehe. Meistens habe ich ja mit den
905 Landestrainern zu tun, die dann schon in der höheren Organisationsebene sind und ich kann immer
906 nur sagen, ja, wie sieht es damit aus? So, mehr kann man da nicht machen. Ich glaube also, die haben
907 ja jetzt schon ne Premiumbehandlung, indem sie individuelle Ernährungsberatung hier bekommen,
908 und ich glaube, wenn wir einmal zum Eingang schulen und sagen, das kommt hier auf sie zu, und
909 das kannst du so und so nehmen, das ist das Baukastensystem, das musst du nur verstehen. Ich halte
910 es wirklich für notwendig, dass wir das auch machen, weil ich, letztens habe ich gemerkt, so, okay,
911 da haben Leute gesagt, hier, die Mango, die war gammelig, und da hab ich dann gesagt, gut, wenn ihr
912 das für einen Smoothie braucht, dann müssen sie die nicht aufwendig auseinanderschneiden, dann
913 können wir die auch gefroren gewürfelt kaufen, so, für einen Smoothie ist das genauso gut. Und dann
914 haben wir das dagehakt, aber das ist nicht weggegangen und dann hab ich gesagt, so, ich glaub, die
915 wissen das gar nicht, und haben das in die Gruppe reingestellt. Und dann haben die gesagt, geil, und
916 dann ging das auch weg, also man muss sie wirklich ranführen an die Sachen. Deswegen glaube ich
917 auch, dass es notwendig ist und das ist etwas, [Name entfernt] braucht nur nochmal, ich sag mal, so

918 ein Seminar zu machen, wo sie nochmal über die wichtigsten Handgriffe und die wichtigsten Hin-
919 tergründe und, ich glaube, viele wissen gar nicht, was das Mikrobiom macht und wie das Mikrobiom
920 sich verändert, wenn man dauernd Zucker isst, und was das Mikrobiom an das Gehirn weitersendet,
921 damit das immer wieder Zucker kriegt. Diese Fallen, die sind denen, glaub ich, nicht klar, und welche
922 zeitlichen Zusammenhänge auch existieren, um das wieder glatt zu bügeln. Und wir müssten mal
923 hier diese Bausteine schulen, das heißt also, zu sagen, wenn du herkommst, pass auf, das ist das, was
924 du hier an Angebot hast. Das ist denen, glaube ich, nicht klar. Die gehen dann immer die Wege, die
925 sie immer gehen. Also der Mensch ist ein Gewohnheitstier.

926 I: Wie kann ich mir denn so einen Internatsalltag der Athlet*innen vorstellen? Das scheint ja sehr
927 individuell zu sein. Und wieviel Zeit können und würden Sportler*innen nach den Trainingseinheiten
928 und Lehrstunden aufbringen, um sich eine Mahlzeit zuzubereiten? Kann man das in etwa so einschät-
929 zen?

930 C: Also der Durchschnitt, die stehen auf, die Schwimmer sind meist die ersten. Die müssen auch
931 meistens viertel nach sieben schon in der Halle sein, also, ich sag mal, schwimmbereit wollen die
932 Trainer, das heißt also umgezogen und in der Halle, und bei den Ballsportarten ist das später manch-
933 mal, je nach dem, es gibt auch Tage, wo die Stunde auch später ist, da gibt es von 10:00 bis 12:00,
934 das gibt es auch, aber, ich sag mal so, grundsätzlich gehen die morgens, zwischen 06:30 Uhr oder
935 viertel nach sechs bis um kurz vor neun ist die Frühstücksphase, da gehen die meisten durch, dann
936 gehen sie in die Schule oder ins Training. Dann kommt das Mittagessen in der Schule eigentlich oder
937 hier bei uns oder ich weiß nicht wo und dann kommt wieder eine Schulphase und dann kommt um
938 16:00 Uhr, also 15:00, 16:00 Uhr ist Schulschluss. Und dann haben die entweder eine kurze Aufent-
939 haltsphase noch hier oder sie gehen dann relativ schnell gleich ins Training und kommen dann un-
940 terschiedlich wieder. Das hängt da ganz stark davon ab, welches Trainingsniveau haben die schon,
941 wie lange werden die belastet? Manchmal kriegen die A-Jugend-Spieler gesagt, so, komm mal heute
942 Abend noch mit ins Herrentraining. Dann haben die nicht drei Stunden Training, sondern fünf, sechs
943 am Abend nochmal. Das ist dann schon also schwierig, sich danach nochmal groß was zu machen.
944 Auch schwer planbar dann, also gerade bei den Ballsportlern ist das manchmal schwer planbar. Also,
945 ich sag mal, so nach der Schule bis zum ersten Training haben sie nochmal eine Möglichkeit, die
946 Mensa hier zu nutzen, das ist für die meisten noch mal ganz gut möglich, eine kleine Zwischenmahl-
947 zeit zu sich zu nehmen. Das halte ich auch für sinnvoll, um sich dann auf die zweite Trainingsphase
948 nochmal gut vorzubereiten. Und für 70% ist auch genügend Zeit nach dem Training dann, da diese
949 meisten, die meisten kommen zwischen 8:00 und 09:00 Uhr rein, so dass sie da, von acht bis zehn
950 ist noch mal eine Phase, wo intensiv die Mensa in Gebrauch ist, wo dann viele noch mal was zu essen
951 machen oder nochmal auch zur Geselligkeit sich dazu setzen und sowas, also das ist ein Nebeneffekt,

952 aber für das, für die Ernährung sagen wir mal, so würde ich sagen, geht nochmal ein Großteil wirklich
953 nochmal in die Mensa und isst nochmal. Manche mit Kaltverpflegung, manche sagen, ich brauch
954 jetzt noch was Warmes. Manche schnippeln sich auch noch was, also ist ganz unterschiedlich.

955 I: Also die Warmverpflegung wäre dann dieses, was dann in den Kühlschränken quasi gelagert ist.
956 Kaltverpflegung das, was hier zur Verfügung steht, Gemüse aufschnippeln oder sowas oder Müsli
957 habe ich auch herausgehört vorhin, schon mal ein Toast, dass man sich das nochmal macht. Und
958 woran orientieren sich die Sportler*innen bei der Auswahl der Mahlzeiten und sind Sie der Meinung,
959 dass es weiterer Unterstützung da noch bedarf? Und wie könnte diese noch aussehen?

960 C: Also ich bin mir nicht ganz sicher, woran sich die Leute orientieren. Also manchmal sind's si-
961 cherlich auch Influencer. Ich glaube, das ist heutzutage auch ein Punkt, was wir im Moment haben
962 leider.

963 Das würde ich jetzt so behaupten, dass, da sind die Gruppen auch unterschiedlich über die Jahre.
964 Aber im Moment, das glaube ich, ist Orientierung auch das, worauf man gerade Lust hat.

965 I: Lustprinzip?

966 C: Das Lustprinzip und da versuche ich immer in die Gehirne zu bringen, also das ist etwas, was ich
967 wirklich immer wieder auch einigen Leuten predige, die sehr nach Lustprinzip essen, Leistungssport
968 ist keine Lustangelegenheit. Es soll Spaß machen, ganz ohne Frage, also auch, gute gesunde Ernäh-
969 rung kann auch Spaß machen. Und man kann auch Ausnahmen machen, gerade wenn man so viel
970 Sport treibt, glaube ich, ist der Verbrennungsofen so heftig, dass da die ein oder andere Mahlzeit, wo
971 man sagt, die jetzt nicht gesund ist, ist für die kein Problem. Die Essen fünf Mahlzeiten am Tag bei
972 sieben Tagen in der Woche. Dann sind das 35 Mahlzeiten. Wenn da dann zweimal Burger mit bei
973 ist, macht das gar nichts, ne, aber die anderen müssen halt gut gestaltet sein. Aber manche essen nur
974 nach Lustprinzip und wagen sich an neue Sachen auch gar nicht ran oder so etwas und das ist etwas,
975 das ist kein gutes Prinzip, weil Leistungssport ist auf eine Leistung zu steuern und zwar geplant.
976 Manche nehmen, glaube ich, auch was aus dem Unterricht mit, manche lesen auch selber, also die
977 Quellen sind da, glaube ich, sehr unterschiedlich. Es gibt ja auch gute Influencer, also gar keine
978 Frage. Ich hab also bei Youtube auch schon Leute gesehen, die wirklich sinnvolle Sachen von sich
979 geben, auch gute Zusammenhänge herstellen. Ich bin mir nicht ganz sicher, ob die Jugendlichen in
980 der Lage sind, die Quellen richtig zu erfassen. Das ist, glaube ich, grundsätzlich ein Problem mit
981 jungen Menschen in der Medienwelt heutzutage. Das ist mit Sicherheit auch etwas. Da gibt es leider
982 dann auch immer so Modewellen. Das merkt man. Wir brauchen unbedingt Avocados und so weiter.

983 I: Und wie könnte die Unterstützung in dem Bereich dann noch besser aussehen?

984 C: Wir müssen immer wieder Gespräche führen. Das müssen wir immer wieder machen. Das kennen
985 wir als Pädagogen schon. Wenn jemand was lernen soll, dann muss man einen langen Atem haben.

986 Bis sich was verändert und bis den Leuten das klar wird können Monate, vielleicht auch Jahre, ins
987 Land gehen. Da muss man hartnäckig bleiben.

988 I: Dann noch eine Frage zum Abfall. Wieviel Restabfall entsteht? Betrachten Sie die Lebensmittel-
989 abfälle im Internat als problematisch? Und beschreiben Sie einmal kurz die Situation.

990 C: Also wir sind ja gewerbetreibend. Wir müssen, wir entsorgen über Gewerbemüll, das ist Misch-
991 müll, also wenn wir, soweit ich das genau weiß, also das ist jetzt nicht ganz geschützt das Wissen,
992 wenn wir Biomüll trennen wollten, müssten wir den Biomüll speziell für uns abholen lassen. Das ist
993 aber nicht ganz billig, und ich glaube, wir müssen auch spezielle Tonnen dafür haben. Ich meine
994 sogar, die müssen verschließbar und kühlbar sein. Also das ist das, was ich so ungefähr weiß. Des-
995 wegen macht das kaum ein Gewerbetreibender. Bis das irgendwann mal vorgeschrieben wird, ne.
996 Ich glaube aber, dass wir ziemlich wenig wegschmeißen, also dass wir eine gute Wiederverwertung
997 haben, weil wir im Moment ja auch wissen, dass die Jugendlichen am nächsten Tag auch noch Mittag
998 hier essen, stellen wir die Sachen dann auch im Kühlschrank für die bereit, und dann wird sich das
999 rausgenommen und da, ich würde mal so sagen, wenn man jetzt bei 35 Portionen zwei am nächsten
1000 Tag wegschmeißt, das ist so der Durchschnitt, kann auch mal mehr sein, kann mal gar nichts sein,
1001 also das würde ich so sagen, ich finde, das ist okay. Und dann der normale Biomüll, der anfällt, wenn
1002 man was schnippelt usw. Mehr ist es nicht. Und das, was schlecht wird, oder, das müssen wir auch
1003 mal wegschmeißen, ja.

1004 I: Bei der letzten Frage ist es eigentlich nochmal so eine Art Zusammenfassung, nämlich, in welchen
1005 Punkten sehen Sie bezüglich des Verpflegungsangebots der Athlet*innen Handlungsbedarf?

1006 C: Handlungsbedarf, das sind ja nicht Wünsche, oder, also das, was man wirklich jetzt auch umsetzen
1007 kann. Wenn ich mir was wünschen könnte, dann würde ich mir wünschen, dass die Bundesregierung
1008 Transfette verbietet, gehärtete Fette. Die französische Industrie kommt mit diesen Verboten auch
1009 aus, also glaube ich, dass es in Deutschland auch möglich ist. Oder wir belegen die, die sowas ver-
1010 wenden, mit speziellen Abgaben für Herzpatienten. Könnten wir da vorwärtskommen, also, das wäre
1011 erstmal das Erste. Das würde ich mir wünschen, aber da kann ich nicht handeln, und auf meine
1012 Handlungsebene, was ich mir wünschen würde, ist das, was wir jetzt auch angehen, ist, dass wir die
1013 Situation, um sich Nahrung vorzubereiten, nochmal verbessern. Wir wollen also in der Mensa die
1014 Theke, die da ist, etwas verkürzen, dann kommt dort aufrecht ein Kühlschrank hin mit Sichtfenstern,
1015 mit Glasfenstern, damit dort eben Gemüse offen sichtbar drinsteht, dass man gut sehen kann. Wir
1016 haben mit [Name entfernt] schon lange besprochen, dass wir die Nahrungsmittel, die gut sind für die
1017 Jugendlichen, mehr greifbar und sichtbar aufstellen, also ich glaube, das hat schon was damit zu tun,
1018 mit so einer Psychologie des Greifbaren zu tun, so wie man das von Supermärkten auch kennt. Die
1019 billigen Produkte stehen unten und die teuren in der Mitte, die ganz billigen ganz oben, wo keiner

1020 mehr rankommt. So, das müssen wir auch umsetzen, also ich möchte ganz gerne die Sachen, die jetzt
1021 auf der Theke stehen, auf so eine erhöhte Ebene stellen, so dass da mehr Platz entsteht auf der Theke,
1022 die wir schon haben, und auf der anderen Seite möchte ich gerne den Gefrierschrank und den Kühl-
1023 schrank rausschmeißen und so eine Gefrier-Kühlkombination hinstellen, so dass dort auch nochmal
1024 mehr Platz entsteht. Die Jugendlichen sollen dort besser an ihre Tupperware usw. ankommen und
1025 auch mehr Platz für Tupperware haben, damit sie dann da schneller darauf zugreifen. Also, wenn sie
1026 reinkommen, dann sollen da schon die guten und die tollen Nahrungsmittel gleich sichtbar sein, also
1027 das muss Lust machen darauf. Und wir könnten mit diesem neuen Kühlschrank, also die Gefrier-
1028 Kühlkombination soll für die Jugendlichen sein, dass sie sich dort auch Sachen vorbereiten und kalt-
1029 stellen können und so, dass sie es am nächsten Tag einfach nur noch nehmen müssen. Ich denke da
1030 manchmal an so die Bodybuilder, die dann so ne Woche vorkochen, weil sie oft nach einem Training
1031 keinen Bock mehr haben und wir kennen alle die Tendenz, wenn wir richtig Hunger haben, dann
1032 lieber ein Snickers als den Reis mit Hühnchen. Aber wenn das schon vorbereitet ist und man nur
1033 noch zugreifen muss, dann hat man einen anderen Impuls. Dann geht das und sowas müssen wir da,
1034 das gehen wir aber auch an. Das wissen wir, dass das schon lange ansteht und wir haben da dankbar-
1035 erweise von der Haspa Stiftung Geld bekommen, dass wir das auch wirklich umsetzen können. Die
1036 Kühlschränke sind schon bestellt und die Theke werden wir jetzt machen. Wir haben das schon vor-
1037 besprochen mit unserem Hausmeister, wie wir das umsetzen wollen, und dann werden die guten
1038 Nahrungsmittel sichtbar sein. Wir werden dann auch tatsächlich die Warmverpflegung besser kühlen
1039 können und bereitstellen können, weil wir mehr Kühlkapazitäten haben. Es werden mehr Flächen
1040 frei sein, auf dem man dann wirklich auch besser schnippeln kann und sich was vorbereiten kann.
1041 Die vorbereiteten Sachen können dann in einen größeren Kühlschrank, sodass sie sich das auch wirk-
1042 lich zurückstellen können. Und ich glaube, das macht dann insgesamt mehr Sinn. Dann haben wir
1043 schon wirklich einen großen Schritt und dann müssen wir bei den bei den Gerichten, die wir jetzt
1044 gerade haben, vielleicht noch den ein oder anderen Dreh reinkriegen, dass man sagt, so, ja, nimm
1045 mal nicht die Sauce hollondaise, sondern mach mal ne Soße selber auf Basis von Frischkäse oder
1046 sowas, und damit funktioniert das auch. Also das sind so ein paar Kniffe bei dem beim Essen noch-
1047 mal. Wir lassen uns das nicht nehmen, außerhalb der guten Ernährung auch immer mal wieder einen
1048 Burger anzubieten, also, weil ich glaube, es muss auch mal Lust und Freude machen, da zu sitzen,
1049 und manche Leute haben auch nicht so viel Geld. Die können nicht ständig mithalten mit einigen.
1050 Wir haben es hier mit Hockeyspieler*innen zu tun, teilweise auch, die aus sehr guten Verhältnissen
1051 kommen. Für die ist Geld, das spielt keine Rolle. Dann gehen die halt ständig mal irgendwo hin. Und
1052 manche, die haben das halt gar nicht, diese Möglichkeit, und auch für die muss es mal ein Spaßessen
1053 geben, was einfach gut für die Laune und die Gesellschaft ist und so, und das müssen wir auch immer

1054 im Blick haben, dass Leute auch sozial anders aufgestellt sind, und. ich glaube, dann haben wir schon
1055 eine ganze Menge geschafft. Ich würde mal behaupten, ohne arrogant sein zu wollen, wenn ich mir
1056 den Leistungskatalog des DOSB, die Ernährungs-richtlinien, anschau, dann sind wir, wenn wir das
1057 geschafft haben, ganz nah dran an vollständig erledigt. Und auf das Schulessen haben wir nicht so
1058 viel Einfluss, da können wir nur, ich sitze im Mensaausschuss, da will [Name entfernt] auch mit rein,
1059 das habe ich schon angeregt, hab denen auch die E-Mail-Adresse von ihr hinterlassen, dass sie diese
1060 Einladung auch bekommt und dass wir dort von unserer Seite aus einen kleinen Einfluss nutzen
1061 können. Aber ansonsten, ich sag mal, das, was wir wirklich in unserer Hand haben, glaube ich, haben
1062 wir dann echt auf einem guten Niveau.
1063 I: Gut, dann sind wir am Ende. Ganz, ganz lieben Dank für Ihre Zeit und Ihre sehr, sehr ausführlichen
1064 Antworten. Damit kann ich auf jeden Fall arbeiten

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere, dass ich vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe selbständig verfasst und nur die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommene Stellen sind unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht.

Hamburg, den 10.02.2023



Ann-Kathrin Kleinsorge