

Mannschaftsarzt: "Viel trinken ist wichtig"

26.08.2010

Husten, Schnupfen, Heiserkeit - lauter kleine Probleme, die zum falschen Zeitpunkt richtig blöd sein können. Zum Beispiel wenn wichtige Sport-Wettkämpfe anstehen wie die Olympischen Jugendspiele in Singapur.



Das tat weh: Mannschaftsarzt Grim kümmert sich um einen Taekwondo-Kämpfer. Copyright: picture-alliance

Während der Olympischen Jugendspiele in Singapur schreibt dsj-Workcamp-Teilnehmer Maximilian Haupt Kindernachrichten für die Deutsche Presse Agentur (dpa) über die verschiedensten Themen.

Damit die 14 bis 18 Jahre alten Athleten der deutschen Olympia-Mannschaft nicht vor einem wichtigen Wettkampf angeschlagen sind, gibt es Casper Grim. Der 35-Jährige aus Osnabrück in Niedersachsen ist einer von zwei Mannschaftsärzten. Hier erzählt er, was für Sportler in dem Inselstaat in Asien bei Temperaturen um 30 Grad Celsius wichtig ist. Was muss man denn als Mannschaftsarzt alles machen? Casper Grim: "Von Hustensaft verschreiben bis zum gebrochenen Finger richten ist alles dabei. In Singapur müssen wir besonders bei Erkältungen aufpassen, die holt man sich hier ganz schnell. Schuld daran sind die vielen Klimaanlageanlagen und der ständige Wechsel zwischen warm und kalt. Da erwischt es einen schnell." Welche Ratschläge geben Sie den Athleten? Casper Grim: "Wichtig ist, dass die Sportler viel trinken. Am besten nicht nur Wasser, sondern ein Sportgetränk. Das Wasser hier in Singapur ist für Sportler nicht optimal, da sind zu wenig Mineralstoffe drin. Außerdem muss man sich bei den Temperaturen gut überlegen, wann man trainiert. Oft ist es besser, das früh am Tag oder abends zu machen und sich aus der Sonne rauszuhalten." Was ist Ihr Lieblingssport und warum? Casper Grim: "Ich mache selbst Triathlon, das ist aus medizinischer Sicht auch einfach der beste Sport. Radfahren, schwimmen, laufen - da werden immer andere Muskeln beansprucht und der Körper kann sich auf die Belastung hervorragend einstellen."

Stimmen und Fotos auch unter www.facebook.com/jugendolympiamannschaft

In Verbindung stehende News:

-  [Die Frage vom 30.8.2010: - 06.09.10 00:00](#)
-  [Acht Sportvereine konkurrieren um die „Sterne des Sports“ - 30.08.10 12:27](#)
-  [Acht Sportvereine konkurrieren um die „Sterne des Sports“ - 30.08.10 12:27](#)
-  [Jugendspiele enden mit großem Feuerwerk - 27.08.10 11:43](#)
-  [Turner Daniel findet den Strand in Singapur cool - 25.08.10 17:35](#)
-  [Jana gewinnt Bronze bei Jugendspielen - 25.08.10 17:18](#)
-  [Pfannkuchen made in Singapur - 25.08.10 12:10](#)
-  [Bürgermeister im olympischen Dorf - 25.08.10 08:33](#)
-  [Daumendrücker für den Bruder - 24.08.10 08:20](#)
-  [Andenken aus aller Welt - 24.08.10 08:19](#)
-  [Großes Vorbild: Usain Bolt - 23.08.10 10:43](#)



Gras statt Tartanbahn - 23.08.10 10:27



teilen



Gefällt mir

Bestätigen



Dir gefällt das. · [Administratoreseite](#) · [Statistiken](#) · [Fehler](#)

Dir gefällt das [Registrieren](#), um sehen zu können, was deinen



Tweet

Kategorie: [Olympische Jugendspiele](#)

[<- Zurück zu: Olympische Spiele](#)

© Deutscher Olympischer Sportbund

[Fenster schließen](#)