

Verstand versus Bauchgefühl?

Eine gute Entscheidung benötigt beides.

Autorin: Mag. Tina Neururer

Es existiert: das komische Gefühl im Bauch, das sich in den unterschiedlichsten Situationen meldet und uns darauf hinweist, dass etwas nicht ganz zu passen scheint, uns davon abhält, etwas zu sagen oder zu tun, und ganz offensichtlich an Entscheidungen beteiligt ist, die wir unserer Vernunft zufolge ganz anders getroffen hätten.

Das Bauchgefühl ist eine auf Intuition beruhende Einschätzung einer Situation, bei dem rationale Überlegungen nicht zum Tragen kommen. Die Intuition, das heißt die Fähigkeit, impulsiv und unbewusst zu entscheiden und zu handeln, leitet uns so manches Mal in eine unerwartete und verstandesmäßig nicht ganz nachvollziehbare Richtung.

Natürlich haben sich Wissenschaftler – ihrem unermüdbaren Bedürfnis folgend, das menschliche Wesen zu ergründen – bereits mit dem Phänomen der Intuition und deren Einfluss auf die Entscheidungsfindung auseinandergesetzt. Dabei haben sie eine interessante Entdeckung gemacht. Lange Zeit ist davon ausgegangen worden, dass gute Entscheidungen nur unter Berücksichtigung aller zur Verfügung stehenden Informationen und einer möglichst analytischen Abwägung der Vor- und Nachteile getroffen werden könnten. Diese Theorie war – und ist teilweise noch – Grundlage vieler Ratgeber, insbesondere des Bereichs der Unternehmensberatung.

Gerd Gigerenzer, einer der renommiertesten deutschen Psychologen der Gegenwart, kam in seinen wissenschaftlichen Studien allerdings zu dem Schluss, dass nicht unbedingt dieses eher alltagsfremde, logisch-rationale Modell zum

Erfolg führt, sondern dem Bauchgefühl eine große Bedeutung bei der Entscheidungsfindung zukommt. Entscheidungen würden vor allem intuitiv anhand von Faustregeln getroffen werden, denen die rationalen Entscheidungsstrategien als spätere Hilfsmittel nachgeordnet seien.

Eigentlich müsste es uns in der heutigen Zeit dem ursprünglichen rationalen Modell zufolge deutlich leichter fallen, Entscheidungen zu treffen, da wir aufgrund der digitalen Vernetzung Zugriff auf eine schier unerschöpfliche Fülle an Informationen haben. Der Schein jedoch trügt. Gigerenzer revolutionierte das Bild des menschlichen Verstandes, indem er bewies, dass gute Entscheidungen oft auf einer unbewussten Intelligenz beruhen, die sehr schnell arbeitet und komplexe Situationen auf das Wesentliche zu vereinfachen vermag. Sogenannte unbewusst ablaufende Take-the-best-Strategien erlauben es, bestimmte Daten als entscheidend heranzuziehen und den Rest zu ignorieren. Diese intuitive Vorgehensweise ist seinen empirischen Untersuchungen zufolge logischen Abwägungen weit überlegen.

Die Intuition war in der Urgeschichte für den Menschen unabdingbar, als es hieß, ohne Fakten schnell einzuschätzen, wer Freund und wer Feind war und wann Gefahr drohte. Auch heute ist sie es: In einer immer unübersichtlicher werdenden Gesellschaft mit scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten, Informationsüberflutung und sozialer Komplexität erinnert sie uns an das Wesentliche, macht uns kompetent und hilft uns, den Überblick zu bewahren.

*Quellen: Gerd Gigerenzer. **Bauchentscheidungen – Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition.** C. Bertelsmann, 2007; Wikipedia.*



Ernährungsempfehlungen für Training und Wettkampf im Schießsport.

Die Grundlagen.

Autorin: Sandra Stiegler BSc, Campus Sport Tirol Innsbruck Olympiazentrum

Die Ernährung spielt nicht nur in Sportarten, in denen es um Ausdauer, Kraft oder Schnelligkeit geht, eine große Rolle. Auch in Konzentrationssportarten, wie dem Schießsport, bedarf es einer adäquaten Ernährung, da alles energieabhängig ist. Egal ob Muskel- oder Gehirnleistung, beides kann durch gute Ernährung positiv beeinflusst werden. Grundsätzlich ist es wichtig, eine gute Basis zu haben, das heißt, egal ob im Wettkampf oder außerhalb, das Grundgerüst im Bereich der Ernährung muss stimmen, um Höchstleistungen erbringen zu können.

Sportlerinnen und Sportler sollten neben den Basics auch genau wissen, wie ihre optimale Nährstoffversorgung aussieht, denn diese ist so individuell wie ein Fingerabdruck. So gibt es Sportlerinnen und Sportler, die ihren Blutzuckerspiegel mit mehreren Mahlzeiten, die etwas mehr Kohlenhydrate beinhalten, konstant halten. Andere wiederum kommen mit weniger Mahlzeiten aus, brauchen dafür aber mehr Eiweiß und/oder Fett im Essen, um den Blutzucker gut zu regulieren. Hat man die für sich ideale Zusammensetzung gefunden, gilt es, diese im Wettkampf optimal umzusetzen.

Es ist bekannt, dass das Gehirn – anders als die Muskulatur – den Zucker nicht speichern kann. Deshalb sollte, um die Konzentrationsfähigkeit hoch zu halten, immer auf einen konstanten Blutzuckerspiegel geachtet werden. Ist man während des Wettkampfes nur hoch-glykämische Lebensmittel in Form von Einfachzuckern (z.B. zuckerhaltige Getränke, Schokolade usw.), steigt der Blutzucker rasant an. Die Bauchspeicheldrüse reagiert mit einer dementsprechend hohen Insulinausschüttung, um den Blutzuckerspiegel möglichst schnell wieder zu senken. Um eine nachweislich gute Konzentrationsfähigkeit zu gewährleisten, darf also der Blutzuckerspiegel weder zu hoch noch zu niedrig sein. Eine regelmäßige Zufuhr von mittel-glykämischen Lebensmitteln und Proteinen ist daher entscheidend.

Ein zweiter wichtiger Punkt ist die optimale Sauerstoffversorgung. Die Zellen des Gehirns benötigen, um die Glucose optimal zu nutzen, fast 50 % des Gesamtsauerstoffbedarfs. Das heißt, idealerweise sollte die Möglichkeit bestehen, auch während des Wettkampfs frische Luft zu bekommen.



Weiters ist es vor allem für Frauen sehr wichtig, optimal mit Eisen versorgt zu sein. Dies sollte schon im Vorfeld passieren, denn bei einem Wettkampf kann der Eisengehalt im Blut nicht mehr gesteigert werden. Wie bereits viele wissen, ist Eisen vor allem in tierischen Produkten, wie Fleisch, vorhanden. Es gibt natürlich auch pflanzliche Quellen, doch wird die tierische Form des Eisens besser aufgenommen. Dabei spielt auch Vitamin C eine große Rolle. Denn in Kombination mit Vitamin C kann Eisen besser absorbiert werden. Hingegen hemmt unter anderem Kalzium die Aufnahme. Ideal wären z.B. Rindfleisch mit Brokkoli oder Wildfleisch mit Rosenkohl.

Ein wichtiges Transportmittel für Nährstoffe und Informationen ist Wasser. Unser Körper besteht zu etwa 60 % aus Wasser. Dabei ist ebenfalls eine konstante Zufuhr wichtig. Empfohlen wird, in regelmäßigen Abständen (15–20 Min.) ca. 100–150 ml zu trinken. Hier sollte man jedoch wie beim Essen alles vorher im Training genau austesten. Der Wasserbedarf ist individuell und hängt von vielen Faktoren wie Temperatur, Alter, Größe, Anstrengung usw. ab. Fakt ist, wenn zu wenig getrunken wird, führt dies schnell zu einer Dehydration und damit zu einem geistigen Leistungsabfall. Wird hingegen zu viel getrunken, werden die Nieren belastet.

Was kann man nun im Wettkampf trinken? Empfehlenswert ist ein Mineralstoffdrink. Dieser enthält meist Maltodextrin – eine Form von Mehrfachzucker, der für einen konstanten Blutzuckerspiegel sorgt und zudem alle Elektrolyte, wie Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, aber auch Vitamin C enthält.