



THE [R]EVOLUTION OF REGENERATION!



VENEX EUROPE GmbH · Kistlerhofstraße 70 · 81379 München / Germany

PRESSEMELDUNG (dpa)

Mi, 20.07.2016

ALU, SPEZIALLAMPE, SUPERPYJAMA: SCHWIMMER WACH FÜR MITTERNACHT IN RIO

Von Marc Zeilhofer und Christian Kunz, dpa

Ausschlafen – der Traum eines jeden Arbeitnehmers wird für deutsche Schwimmer zur Olympia-Pflicht. Damit auch um Mitternacht Höchstleistungen möglich sind, hat der Deutsche Schwimm-Verband kaum Kosten und Mühen gescheut.

Palhoca (dpa) – Aus Gewohnheits-Frühaufstehern werden notgedrungen Nachtschwärmer. Bei Olympia müssen die Schwimmer spätabends ihre optimale Leistung bringen. Halbfinals und Finals finden in Rio vom 6. August an von 22.00 Uhr bis nach Mitternacht Ortszeit statt. Die Vorläufe sind nachmittags - und wie die Finals damit vier Stunden später als üblich. Das US-Fernsehen als größter Geldgeber will es so.

Wie stellen die deutschen Schwimmer um Marco Koch und Paul Biedermann ihren gewohnten Bio-Rhythmus um?

Der Deutsche Schwimm-Verband (DSV) hat sich das ordentlich was kosten lassen, bis ins Detail an Feinheiten getüftelt. «Wir haben meines Wissens nach mehr getan als jede andere Nation auf der Welt. Das gibt uns ein gutes Gefühl», sagt Chefbundestrainer Henning Lambert. «Wir haben viele gute Dinge auf den Weg gebracht.»

Dazu zählen:

- **lange Vorbereitung vor Ort:** Am Dienstag trafen 21 der 27 deutschen Beckenschwimmer im Küstenort Palhoca ein, gut 1000 Kilometer südlich von Rio. Das Hotel ist in Laufweite des Hallenbades, in das sich nur wenige Mücken (Stichwort: Zika-Virus) verirren dürften. Ein eigener Koch steht für ein leicht verdauliches «Abendessen» um ein Uhr nachts und das Frühstück um zehn Uhr bereit. «Einen eigenen Koch dabei zu haben, ist ein Riesen-Pluspunkt», erklärt Lambert.
- **Licht-Therapie:** Speziallampen sollen die europäische Sommerzeit simulieren. Die Schwimmer leben im brasilianischen Winter mit etwa acht Sonnenstunden weiter nach dem europäischem Sommer mit 15 Stunden Tageslicht. «Wir müssen in der Sommerzeit bleiben», sagt Lambert. Wenn abends gegen sechs die Sonne untergeht, soll der Körper nicht auf den Nacht-Rhythmus schalten, sondern bereit bleiben für Leistung um Mitternacht.
- **Schlaflabor:** Die Spitzenathleten ermittelten in einem Berliner Schlaflabor ihren individuellen Leistungshöhepunkt. Mit Hilfe der Tageslichtlampen soll dieser Leistungshöhepunkt sukzessive in den späten Abend verschoben werden.
- **Regenerationskleidung:** Mit einer Nachtwäsche aus Nano-Platinum-Technologie soll der Sympathikus als Teil des vegetativen Nervensystems aktiviert werden. «Wenn man das nachts als Schlafanzug anzieht, fällt man in einen viel erholsameren Schlaf, Muskelschmerzen werden gelindert. Die Regenerationsfähigkeit wird um acht bis zehn Prozent erhöht», erklärt Lambert und bedankt sich ausdrücklich beim Deutschen Schwimm-Verband, der diese Maßnahmen ermöglichte. Allenfalls die Japaner, wo der Hersteller beheimatet ist, nutzten dieses Know-how.

VENEX EUROPE GmbH

Kreativ Areal Kistlerhof
Kistlerhofstraße 70
Haus 03, Gebäude 80, 2.OG
D - 81379 München

Tel.: +49 89 71 99 88 66
Fax: +49 89 71 99 88 67
E-Mail: info@venex-j.eu
www.regenerationforyou.eu

Amtsgericht München: HRB 216310
Sitz der Gesellschaft: München
Geschäftsführer:
Hideki Katano, Taichi Nakamura

Kreissparkasse München Starnberg
BIC BYLADEM1KMS
IBAN DE65702501500028062628
Ust-IdNr.: DE297998383

- **Zimmer im Olympischen Dorf:** Damit die Schwimmer länger schlafen können, wurde in der deutschen Unterkunft die oberste Etage mit Zimmern nach außen geblockt. Die Fenster werden mit Alufolie abgedunkelt, damit das Tageslicht morgens das Team nicht früher weckt. Gegen Lärm hilft manchen auch der Klassiker: Ohrenstöpsel.
- **Das sagen die Athleten:** Freistil-Weltrekordler Biedermann kam beim nächtlichen Training im heimischen Halle/Saale gut zurecht: «Man hat zu ungewöhnlichen Zeiten Hunger, das kann man mit fünf statt drei Mahlzeiten und deutlich weniger essen lösen.» Weltmeister Koch konnte in Darmstadt mit der Rücksicht der Nachbarn nicht immer rechnen, obwohl er nach eigener Aussage immer überall und auch gern lange schlafen kann. «Marco ist eher die Eule, nicht der frühe Vogel», erklärt Heimtrainer Volker Kreisel grinsend.

© dpa Deutsche Presse-Agentur GmbH. Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Nutzung von Inhalten, Texten, Grafiken und Bildern ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung der dpa unzulässig. Dies gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigung und öffentliche Wiedergabe sowie Speicherung, Bearbeitung oder Veränderung.

Alle Rechte bleiben vorbehalten.



The advertisement features a black and white photograph of swimmer Marco Koch sitting on the floor, wearing a white long-sleeved shirt and dark pants with orange accents. To the right of the photo is the VENEX logo and the text 'REGENERATION FOR YOU'. Below the logo, the text 'ERSCHÖPFT? VERSPANNT? SCHLAFLOS?' is written in large, bold, orange letters. Underneath, the quote 'Nicht mehr, seit ich in VENEX schlafe!' is written in a white, italicized font. At the bottom right, the text 'Marco Koch, Schwimmweltmeister' is written in a white, sans-serif font.

Schwimmweltmeister Marco Koch trägt VENEX Life-Science Regenerationsbekleidung

Foto: © VENEX