

Haben Sie den Tiger im Tank?

Würden Sie Ihr Auto mit Benzin betanken, das es schneller fahren lässt und zusätzlich den Verschleiß reduziert? Zugegeben: Ganz so einfach ist es mit sportlergerechter Nahrung nicht. Doch die richtige Ernährung bildet den Grundstein für Höchstleistungen.

von Holger Lünig

Wenn es im Triathlon um Gewichtsoptimierung geht, spricht man oft zuerst von leichtem Equipment. Doch wie steht es um die Konstitution des Körpers, Ihres Motors? Den größten Einfluss auf Ihre Leistung beim Schwimmen, Radfahren und Laufen hat nämlich immer noch er. Und um diesen Leistungserbringer in den idealen Zustand für überdurchschnittliche Trainings- und Wettkampfbelastungen zu bringen, müssen Sie sich gut um ihn kümmern. Zwei Aspekte sind in diesem Zusammenhang entscheidend. Zum einen beeinflusst die Zusammensetzung Ihres Körpers seine Leistungsfähigkeit, also zum Beispiel der Körperfettanteil. Mindestens genauso wichtig ist zum anderen eine hochwertige und angepasste Ernährung, um dem menschlichen Motor den richtigen Treibstoff in der richtigen Menge zu verabreichen. Beide Aspekte lassen sich auch kaum voneinander trennen.

LANGFRISTIG GUT ESSEN

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die leistungsfördernden Effekte sportgerechter Nahrung bestätigt. Die einfachste populärwissenschaftliche Erkenntnis, nämlich die ausreichende Füllung der Energiespeicher vor einer längeren Belastung, erleben Sie regelmäßig bei den traditionellen Pastapartys. Sehr viel komplexer wird es jedoch, wenn es um Untersuchungen zur Wirksamkeit von Mikronährstoffen, also Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen oder sekundären Pflanzenstoffen geht. Und diese Wirksamkeit reicht weit über die Energiezufuhr unter Belastung hinaus. Die sorgsam durchdachte Strategie Ihrer Wettkampfnahrung ist dabei nur ein Baustein eines komplexen Ernährungskonzepts. Genauso wie Sie Ihre Ausdauer, Schnelligkeit oder Kraftausdauer über Wochen und Monate hinweg trainieren, sollten Sie Ihre Ernährung in einem langfristigen Kontext betrachten.

Nur wenn es Ihnen gelingt, Ihrem Körper zum Beispiel während intensiver Trainingsphasen die notwendigen regenerationsfördernden Nahrungsmittel zu bieten, gewährleisten Sie eine kontinuierliche Leis-

BODY-MASS-INDEX

Der Body-Mass-Index (BMI) berechnet sich aus dem Quotienten aus Körpergewicht (in kg) und der Körpergröße (in m) zum Quadrat. Ein BMI von 19 bis 25 gilt als normalgewichtig. Nachdem der BMI jahrelang als Maß für die Bewertung der Körpermasse galt, wurde in den vergangenen Jahren zunehmend Kritik laut: Die Statur des Menschen und die Zusammensetzung seines Körpers berücksichtigt der Wert nämlich nicht – zum Beispiel hätte ein sehr muskulöser Mann, auch wenn er noch so austrainiert ist, einen verhältnismäßig hohen BMI. www.bmi-rechner.net

Fotos: dreamstime

tungsentwicklung. Doch nicht nur das: Sie reduzieren auch die Verletzungsanfälligkeit und können deutlich höhere Trainingsleistungen vollbringen. So konnte der texanische Wissenschaftler John Ivy 2002 in einer Studie an Radrennfahrern nachweisen, dass die Einnahme eines leicht verdaulichen Mischgetränks nach dem Training, bestehend aus Kohlenhydraten und Aminosäuren, eine deutlich stärkere Einlagerung von Glykogen bewirkt und die Regenerationszeit damit erheblich verringert.

FUTTER FÜRS GEHIRN

Doch nicht nur eine schnelle Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit für das folgende Training können Sie durch eine sinnvolle Ernährung unterstützen. Auch während einer Belastung kann die Leistung – über die Zufuhr von Brennstoffen hinausgehend – entwickelt werden. Beispielsweise stellte

eine Forschergruppe der Universität Kopenhagen bei Probanden, die zusätzlich Kreatin zu sich genommen hatte, ein schnelleres Wachstum von Muskelfasern fest, die für Ausdauerleistungen verantwortlich sind. Bei lang andauernden Belastungen, wie sie im Triathlon oder Marathon üblich sind, entdeckten Forscher zudem einen erhöhten Verbrauch körpereigener Proteine: Der Körper greift bei erhöhtem Energiebedarf auf seine eigenen Eiweißstrukturen zurück – fast 40 Gramm Proteine werden den Untersuchungen zufolge während eines dreistündigen Rennens umgesetzt. Zum Schutz der eigenen Proteinreserven – Muskeln bestehen aus Proteinen und auch für das Immunsystem sind Eiweiße wichtig – wird deshalb die zusätzliche Zufuhr von Aminosäuren empfohlen (siehe auch Seite 34/35).

Doch nicht nur der Körper verlangt eine ausgewogene und sportgerechte Energiezufuhr. Das Gehirn ist nach einer Untersuchung der Deutschen Sporthochschule Köln der leistungsbegrenzende Faktor im Ausdauersport! Stehen ihm nicht ausreichend Kohlenhydrate zur Verfügung, drosselt das Nervensystem die Aktivität der Arbeitsmuskulatur, was unmittelbar die Leistung beeinträchtigt. Auch hier hilft eine durchdachte Ernährungsstrategie.

BESSER VORSORGEN

Zu einem dauerhaft durchdachten Ernährungskonzept gehört auch, dass Sie Ihrem Organismus helfen, die harten Trainings- und Wettkampfbelastungen gut zu verkraften und umzusetzen. Voraussetzung dafür ist ein ausgewogenes Verhältnis von Körperfett zu Körpergewicht und ein Body-Mass-Index im Idealbereich. Unbedachte Essgewohnheiten, etwa in beruflichen Stresssituationen, können die Balance in Ihrem Organismus empfindlich stören. Der übermäßige Verzehr säurebildender Nahrungsmittel (wie Fleisch, Mehlwaren, Käse) kann das Säure-Basen-Gleichgewicht derart durcheinander bringen, dass Ihre Leistungsfähigkeit stark absinkt. Im schlimmsten Fall leiden Sie dann sogar unter Müdigkeit und Reizzuständen und es kann einige Wochen dauern, bis das Gleichgewicht vollständig wiederhergestellt ist. Deshalb gilt auch hier: Vorsorge ist besser.

Wenn das Gesamtkonzept für eine ausgewogene Ernährung steht, nähern Sie sich immer weiter und fast automatisch dem Optimum: dem individuell optimalen Wettkampfgewicht. Denn all die Kosten

und Mühen, die Sie auf sich nehmen, um dem Alltag das Maximum an Trainingszeit zu entziehen und die besten Materialien anzuschaffen, zahlen sich doppelt aus, wenn Ihr „Lebensregime“ zu den angestrebten Zielen passt. Bedenken Sie zum Beispiel: Allein bei einem achtprozentigen Anstieg sinkt auf dem Rad der Einfluss der Aerodynamik auf die Leistung von 80 auf weniger als 10 Prozent. Stattdessen wird die Hubarbeit, die Sie für die Überwindung der Hangabtriebskraft aufwenden müssen, zum leistungsentscheidenden Faktor. Und dabei gilt: je weniger Gewicht Sie den Berg hinaufbewegen müssen, umso weniger Energie ist dafür notwendig.

ANIMA SANA ...

Bei Sportarten, bei denen der eigene Körper beschleunigt werden muss, ist die relative Leistung immer eine entscheidende Größe. Zum optimalen Wettkampfgewicht finden Sie aber nicht, indem Sie einfach die Nahrungsmenge reduzieren, ganz im Gegenteil: Die Grundvoraussetzung ist eine durchdachte Ernährungsstrategie, die Sie leistungsfähiger macht und schneller regenerieren lässt. Der Gang in den Fahrradladen zur Gewichtsoptimierung des Equipments ist eine Sache, eine mögliche Umstellung der Ernährungsgewohnheiten eine andere. Diese Umstellung betrifft Sie nämlich direkt und ist gleichbedeutend mit Ihrer vollen Bekenntnis, Ihren Sport mit Ernsthaftigkeit zu betreiben.

Es lohnt sich im dreifachen Sinne, sich mit einer sportlergerechten Ernährung auseinanderzusetzen: Sie erhöhen nicht nur Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Belastungsverträglichkeit, sondern steigern auch Ihr Gesamtwohlbefinden – im Sport wie im Alltag. Denn Sie wissen ja: Körper und Geist kommunizieren ständig miteinander, der Körper wird es Ihrem Geist nicht vorenthalten, wenn Sie ihn mit hochwertigen Lebensmitteln verwöhnen. Und damit haben Sie ein schlagkräftiges Team auf Ihrer Seite! ■



HOLGER LÜNING

Der Sportwissenschaftler und Trainer gehört zu den besten Schwimmern unter den Langdistanztriathleten. Im spomedis-Verlag erschien jetzt seine DVD „Schneller schwimmen“.