

Richtige Ernährung ist die Grundlage für sportlichen Erfolg

Interview. Michael Miskarik, Niederlassungsleiter der HDI Lebensversicherung AG in Österreich, spricht mit Jasmin und Carmen Klammer über Ernährung, die sportliche Leistungen erst so richtig **LEBENS**WERT macht.

Michael Miskarik: Sehr geehrte Damen, wenn wir uns auf die Teilnahme bei einem sportlichen Event vorbereiten, sind zwei Dinge wichtig: ein optimales Training sowie ein darauf abgestimmter Ernährungsplan. Wie wichtig sind in diesem Zusammenhang Kohlenhydrate und wie viele sollten täglich während der Trainingsvorbereitung für einen Kurzstrecken-Laufbewerb aufgenommen werden?

Carmen Klammer: Pauschal kann diese Frage nicht beantwortet werden, da der Bedarf individuell ist. Ein großgewachsener Mann hat beispielsweise einen wesentlich höheren Bedarf als eine zierliche Frau. Grundsätzlich raten wir von einer exzessiven Low-Carb-Ernährung ab, da Kohlenhydrate zu den wichtigsten Energielieferanten zählen und sie daher als Kraftstoff für den Körper anzusehen sind. Der Körper benötigt für die Organleistung, allen voran das Gehirn, bereits ca. 150 g Kohlenhydrate täglich. Bei jeder Hauptmahlzeit, wie Frühstück, Mittagessen und Abendessen, sollte eine Handvoll komplexer Kohlenhydrate auf dem Teller zu finden sein. Dazu zählen Vollkorngetreideprodukte, Linsen, Bohnen, Müsli, Hafer, Bananen, Quinoa, usw. Bei einem höheren Sportpensum natürlich dementsprechend mehr.

Was empfehlen Sie als energieliefernden Snack vor dem Lauftraining?

Carmen Klammer: Vor dem Training empfiehlt sich ein kohlenhydrathaltiger und leicht verdaulicher Snack, wie zum Beispiel ein Mischbrot mit fettarmen Käse,

Haferbrei, eine Banane mit einem fettarmen Joghurt oder ein selbstgebackenes Bananenbrot. Das Bananenbrot, einer unserer bevorzugten Pre-Workout-Snacks, liefert schnell Kohlenhydrate und versorgt mit reichlich Energie. Gerne stellen wir auch das Rezept aus unserem Kochbuch „Klammers Kochgeflüster“ zur Verfügung (siehe rechts). Vor einem Morgenlauf eignet sich eine kleine Banane hervorragend, um nicht mit nüchternem Magen zu laufen. Besonders wichtig in der Sporternährung ist es, dass die individuelle Verträglichkeit von Mahlzeiten vor dem Training analysiert wird, um nicht am Wettkampftag experimentieren zu müssen.

Welche Empfehlungen können Sie für die optimale Vorbereitung auf einen Kurzstreckenlauf geben?

Jasmin Klammer: Grundsätzlich sieht das Training für Laufanfänger natürlich anders aus, als für trainierte Läufer. Einsteigern empfehlen wir zuerst an der Distanz und anschließend an der Zeit zu arbeiten. Die Zielstrecke muss nicht unmittelbar durchgelaufen werden, wenn es die aktuelle Fitness noch nicht erlaubt. Für beide Teilnehmergruppen ist ein Lauf-



Der Niederlassungsleiter von HDI LEBEN, Michael Miskarik



Jasmin (li.) und Carmen Klammer empfehlen vor dem Sport einen kohlenhydrathaltigen und leicht verdaulichen Snack

pensum von drei Laufeinheiten pro Woche eine gute Basis. Die Trainingseinheiten können je nach Kondition und Sportlichkeit um Intervalltrainings mit Krafteinheiten ergänzt werden. Neben dem Lauftraining ist ein gezieltes Krafttraining essenziell, zumal die Rumpfmuskulatur gestärkt werden soll.

Wie sehen konkret die Empfehlungen für das Krafttraining vor einem Kurzstrecken-Laufbewerb aus?

Jasmin Klammer: Zwei Trainingseinheiten pro Woche sind ein absolutes Muss. Neben einem Ganzkörpertraining, bei dem alle großen Muskelgruppen beansprucht werden, sollte der Fokus auch auf das

Trainieren der Rumpfmuskulatur gelegt werden. Dazu zählen Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Teile der Streckmuskulatur, wie Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur bzw. die Hüftrotatoren. Das Rumpftraining ist für eine korrekte Haltung und Stabilität beim Laufen wesentlich.

Vielen Dank für das interessante Gespräch.

Orientierung finden
Interessierte unter:
www.klammers.at

Im nächsten KURIER-Schwerpunktthema am 24. August lesen Sie, was kurz vor dem Lauf zu tun ist.

Bananenbrot

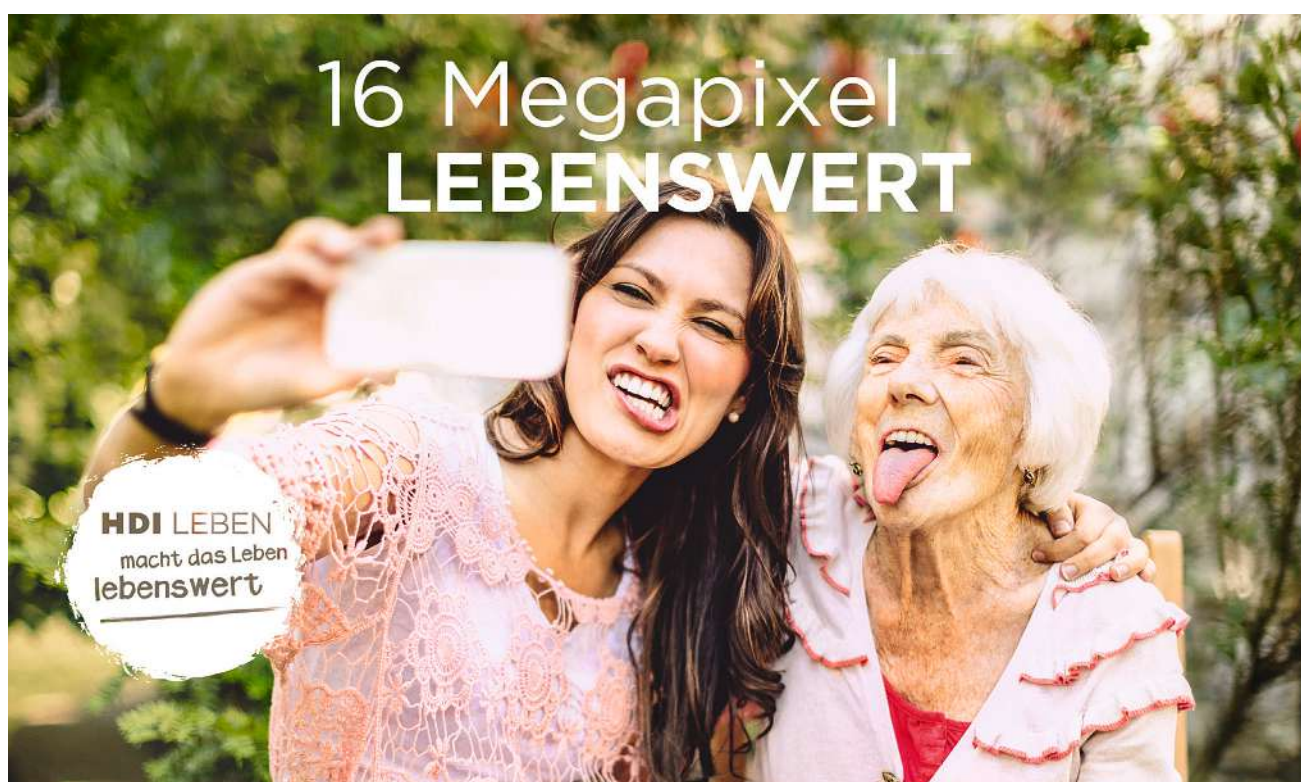
Zutaten für eine große Kastenform:

- 4 Bananen
- 2 Eier
- 400 g Halbfettmilch
- 50 g Kürbiskerne
- 150 g Vollkornhaferflocken
- 50 g Proteinpulver (oder Erdnuss- oder Hanfmehl)
- 150 g Vollkornmehl
- Vanillepulver
- 1 Teelöffel Backpulver



Backanleitung:

1. Das Backrohr auf 180 Grad vorheizen
2. Die Haferflocken und die Kürbiskerne mit einem Pürierstab zerkleinern
3. Die Bananen ebenfalls pürieren und mit den restlichen Zutaten vermengen
4. Die Backform einfetten und mit dem Teig befüllen
5. Rund 25 – 30 Minuten bei Heißluft backen



16 Megapixel
LEBENSWERT

HDI LEBEN
macht das Leben
lebenswert



Versichern Sie, was
sich im Leben lohnt.