

Business Run: Richtige Ernährung am Wettkampftag

Interview. Um sportliche Höchstleistungen zu erbringen, benötigt unser Körper die richtigen Nährstoffe. Michael Miskarik, Niederlassungsleiter der HDI Lebensversicherung AG in Österreich, bespricht mit den Ernährungsexpertinnen Jasmin und Carmen Klammer, worauf dabei zu achten ist.

Michael Miskarik: Sehr geehrte Damen, wie bereitet man sich auf den Wettkampftag am besten vor? Welche Trainingseinheiten sind sinnvoll?

Carmen Klammer: In der Wettkampfwoche ist kein intensives Training empfehlenswert. In einen Wettkampf sollte man ausgeruht und ohne Muskelkater starten. Ein langsamer Lauf, ein s.g. Lockerungslauf, kann auch noch am Vortag absolviert werden. Dabei gilt es, großes Augenmerk auf den Terminus „locker“ zu legen. Ein leichtes Krafttraining kann ebenso bestritten werden, jedoch sollte der Fokus eher beim Training des Oberkörpers liegen.

Welche speziellen Empfehlungen können Sie bezüglich Regeneration in der Wettkampfwoche geben?

Carmen Klammer: Grundsätzlich ist die Regeneration immer ein wichtiger Punkt – nicht nur beim Sport. Ein ausreichend langer und erholsamer Schlaf sowie eine ausgewogene Ernährung tragen zu einer wirkungsvollen Muskelregeneration bei. Proteine unterstützen die Muskelfaserzellen-Erneuerung, welche nach jedem Training stattfindet. Auch Massagen wirken sich auf die Erholung positiv aus. Selbstmassagen mit Faszienrollen oder Massagen durch Experten sind nach entsprechender Muskelbeanspruchung sehr zu empfehlen. Zudem können Wechselduschen oder Bäder die Muskulatur lockern und eine schnellere Regeneration herbeiführen.

Wie stehen Sie zum sogenannten Carboloading vor dem Wettkampf?

Jasmin Klammer: Ein prägnantes Carboloading ist für eine kurze Distanz nicht notwendig. Bei einem strikten Carboloading-Plan, zum Beispiel nach der „Saltin-Diät“, wird der Glykogenspeicher (Kohlenhydratspeicher) zuerst einige Tage komplett entleert und dann drei bis vier Tage vor dem Wettkampf wieder aufgefüllt. Das Ziel des Carboloadings besteht in der Maximierung des Glykogendepots, um so schneller und mehr Energie während der Belastungsphase abrufen zu können. Wir empfehlen für kurze Distanzen eine kohlenhydratreiche Ernährung am Vortag und natürlich auch am Wettkampftag zu sich zu nehmen. Die Pasta- oder auch die Kaiserschmarrn-Party am Vorabend finden wir durchaus passend.

Worauf sollte am Eventtag geachtet werden? Gibt es eine konkrete Ernährungsempfehlung?

Jasmin Klammer: Die Ernährung am Wettkampftag hängt vor allem vom Zeitpunkt des Bewerbs ab. Grundsätzlich sind schwer verdauliche Mahlzeiten nicht zu empfehlen, da diese länger im Magen verweilen. Zwei bis drei Stunden vor der sportlichen Betätigung ist eine ballaststoff- und fettarme Mahlzeit geeignet. Kurz vor dem Start kann noch eine Banane oder ein Kohlenhydratriegel verzehrt werden. Wichtig ist hierbei: Am Wettkampftag sind Experimente beim Essen tabu. Um ein Unwohlsein während des Wettbewerbs zu vermeiden, sollte die individuelle Verträglichkeit der Speisen bei vorangegangenen Trainings analysiert werden.



HELMUTH VOGEL

Nach dem Sport ist Regeneration wichtig, sagen Jasmin (li.) und Carmen Klammer



Der Niederlassungsleiter von HDI LEBEN, Michael Miskarik

INGO FOLIE

Welche kleinen Sünden darf man sich nach erfolgreicher Teilnahme gönnen?

Carmen Klammer: Nach einem Bewerb müssen die Nährstoff-Speicher wieder aufgefüllt werden, um die Regeneration zu fördern. Vor allem die Aufnahme isotoner Flüssigkeiten ist wichtig, da sie in etwa gleich viele gelöste Stoffe wie das Blut enthalten und über den Magen-Darm-Trakt umgehend in den Blutkreislauf gelangen.

Flüssigkeitsdefizite können so schnell ausgeglichen werden. Grundsätzlich sind auch kleine Sünden erlaubt – die Dosis macht das Gift. Ich möchte hier auch mit einem weitverbreiteten Irrtum aufräumen: Bier ist kein isotones Getränk und füllt die Elektrolytspeicher daher auch nicht auf! Vielmehr hemmt Alkohol die Aufnahme von Nährstoffen, entzieht dem Körper Wasser und senkt den Testosteronspie-

gel. Zusammengefasst: Alkohol ist belastend für den Muskelaufbau und verhindert daher eine gute Regeneration.

Orientierung finden Interessierte unter: www.klammers.at

Im nächsten KURIER-Schwerpunktthema am 8. September gibt es Fitness-Tipps für Ihre Geldanlage.



HDI LEBEN
macht das Leben
lebenswert



Versichern Sie, was sich im Leben lohnt.