

Frühlingsfrische mit Messer und Gabel

Ess- und Trinktipps zum Saisonstart

von Uwe Schröder



So wie die Tage jetzt im Frühjahr immer länger werden, so werden bei vielen auch die Laufeinheiten wieder länger, häufiger und intensiver. Und mit dem Frühling sprießen von Neuem die guten Vorsätze, sei es nun, die lästigen Pfunde der Weihnachtszeit zu bekämpfen oder schneller und leistungsfähiger in die Saison zu starten. Wer jetzt seine Ess- und Trinkmaßnahmen gezielt plant und bewusst einsetzt, kann den Erfolg beim Erreichen der persönlichen Ziele optimieren, denn sowohl die körperliche als auch die geistige Frühlingsfrische werden dadurch maßgeblich beeinflusst.

Gegen die Frühjahrsmüdigkeit hilft ein ideales Körpergewicht, weniger Fett bedeutet mehr Leistung. Wer seinen Winterspeck durch Training und entsprechende Ernährungsmaßnahmen reduziert, erhöht seine relative Muskelmasse. Wird neue Muskulatur aufgebaut, steigt der energetische Grundumsatz, der Stoffwechsel wird angekurbelt. Nicht nur im Wettkampf wirkt sich das positiv aus. Mit der bewussten Gewichtsreduzierung sollte sehr früh im Frühjahr während des Grundlagentrainings begonnen werden. Denn bei intensiveren Trainingseinheiten später in der Saison kommt eine gezielte Reduktionsdiät kaum infrage. Lassen Sie Ihren Körperfettanteil vor dem Start ins Frühjahrstraining messen und kontrollieren Sie den Verlauf regelmäßig.

Unterm Strich

Um ein Kilo Winterspeck loszuwerden, müssen theoretisch 7.000 Kilokalorien verbrannt werden. Das entspricht der Energie von etwa zwölf Stunden Laufen und ist allein durch Training nur schwer zu schaffen. Beim Abnehmen kommt es hauptsächlich auf die Tagesbilanz an. Unterm Strich muss also mehr Energie verbraucht als aufgenommen werden. Gewichtstuning funktioniert nicht mit Blitz-Diäten, Fasten oder „Wunderpillen“. Auch wenn stetig mit den neuesten Fatburner-Tipps und Super-Diäten geworben wird, sind solche Methoden für Läufer nicht praktikabel. Zudem haben sich individuelle Ernährungsgewohnheiten schon im Kindesalter entwickelt und sind fest abgespeichert. Daher ist es schwer, seine Gewohnheiten von jetzt auf gleich umzustellen und langfristig beizubehalten.

Versuchen Sie es

Wer die Fettpolster angreifen will, braucht Zeit. Die knallharte Methode – ohne Frühstück trainieren, abends wenig essen – funktioniert nur bei Profis. Dennoch können sich auch im Freizeitsport Aktive an längere Grundlageneinheiten ohne Nahrungsaufnahme heranwagen. Versuchen Sie beispielsweise mal, die ersten anderthalb Stunden während einer ausgedehnten Einheit keine Kohlenhydrate zu verzehren. Dabei müssen Sie unbedingt kalorienfreie Flüssigkeit aufnehmen. So gewöhnen Sie den Körper daran, trotz mi-

YOUR FASTEST RUNNING WEAR.

P.R.O. SERIES

Die schnellste und leichteste Runningbekleidung, die du je getragen hast. Ausgestattet u.a. mit P.R.O. Softshell Lite Gewebe und Minerale™ Polyester Fasern. In-R-Cool® Technologie sorgt für einen kühlen Körper und optimalen Tragekomfort. Cold-black® bietet reflektierenden UV-Schutz.

Run Like an animal.

PEARL IZUMI



W's Fly Jacket



Fly Top

Weitere Infos erhalten Sie bei folgenden Sportfachhändlern oder unter Paul Lange & Co. OHG - www.paul-lange.de

LAUFLADEN 07743 JENA • SÜSS SPORTVERSORGUNG 08280 AUE • TRIKONIK 22303 HAMBURG • SPORTRUND 39100 BRAUNSCHWEIG • IHI AND MORE 40229 DÜSSELDORF • CITY SPORT 54290 TRIER • WOLF'S RUNNING WORLD 95128 MAINZ • LAUESHOP LEDER 60311 FRANKFURT • INTERSPORT TACHUS 61348 BAD HOMBURG • MAIN AUSDAUERSHOP 63843 NIEDERBERG • LAUF-SHOP LEICER 64283 DARMSTADT • HUMMEL AUSDAUERSHOP 65183 WIESBADEN • EHRL OPTHODIADIE UND SPORT 65812 BAD SODEN • LAUFSPORT HIBLING 72074 TÜBINGEN-LUSTENAU • SPORT ECKMANN 79199 KIRCHZARTEN • CITY SPORT 79539 LÖRRACH • SPORT RUSCHER 80686 MÜNCHEN • LAUF-BAR 80805 MÜNCHEN • SPORT IN 85049 INGOLSTADT • DET LAUFLAGEN 87527 SONTHOFEN • LAUFSPORT ABROLL 87600 KAUFBEUREN • SPORT KLAMSER 89073 ULM • SYNERGY SPORTS 90431 NÜRNBERG • INFINITY SPORT 91154 ROTH • LIFESTYLE 92637 WEIDEN • LAUF UND BERG WÖNDL 93047 REGENSBURG • SPORT WAGNER 96050 BAMBERG • LAUFSTIL 97076 WÜRZBURG

nimaler Energieverfügbarkeit Leistung zu bringen. Muten Sie sich aber nicht zu viel zu. Pro Woche ein Kilo abzunehmen genügt. Minimieren Sie den Süßigkeiten- und Alkoholkonsum, trinken Sie mineralstoffreiches Mineralwasser statt Cola oder Saft, reduzieren Sie den Fettverzehr und verzichten Sie abends auf Ihr Betthupferl.

Wie die Krokusse

Genauso wie die zurzeit überall sprießenden jungen Pflanzentriebe benötigen Läufer jetzt Wasser und Mineralstoffe. Mehr Bewegung heißt immer auch mehr Schweiß, gerade im Frühling. Jetzt ist der Körper, besonders nach dem aktuellen, langen und kalten Winter, noch nicht an die warmen Temperaturen angepasst. Mit dem Schweiß verliert der Organismus nicht nur Wasser, sondern auch Mineralstoffe und Spurenelemente. Diese Verluste sollten schnellstmöglich nach und bei langer Aktivität schon währenddessen ausgeglichen werden. Als sinnvoll und praktikabel haben sich in der Praxis mineralstoffreiche Mineralwässer sowie Mischungen aus Mineralwasser und Fruchtsaft im Verhältnis 2:1 bis 3:1 erwiesen. Der übliche Getränkekonsum sollte mindestens um die Menge, die durch den Schweiß verloren gegangen ist, erhöht werden. Eine zu geringe Getränkeaufnahme kann zu Einbußen sowohl bei der körperlichen als auch bei der mentalen Leistungsfähigkeit führen. Für diejenigen, die im Frühjahr fit sind, gilt also: die Flüssigkeitsaufnahme im Auge behalten. Nur so kann jede Zelle des Organismus stetig mit Nährstoffen, Energie und Sauerstoff versorgt werden. Wasser dient als Lösungs- und Transportmittel und ist ein Wärmeregulator.

Aber kein Kamel

Entscheidend ist, regelmäßig über den Tag verteilt zu trinken. Der Sportler ist kein Kamel und kann Wasser nur sehr bedingt speichern. Besonders im Frühjahr empfiehlt es sich bewusst darauf zu achten, dass sowohl vor als auch nach dem Training die Wasser-

☛ Sonneneinstrahlung aktiviert die körpereigene Vitamin-D-Produktion

depots aufgefüllt werden. Denn eine aktuelle, repräsentative Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) im Auftrag von Hassia Mineralquellen brachte zutage, dass über 80 Prozent der Untersuchungsteilnehmer im Winter ihr Trinkverhalten ändern. Fast 20 Prozent trinken bewusst weniger, viele weichen auf Fruchtsäfte aus, um etwas für den Vitaminhaushalt zu tun. Dass Fruchtsäfte mit bis zu 500 Kilokalorien pro Liter erheblichen Einfluss auf die Energiebilanz haben, ist nicht jedem offensichtlich. Über 60 Prozent der Befragten gaben an, im Winter vermehrt warme Getränke zu genießen.

Ab in die Sonne

80 bis 90 Prozent des täglichen Vitamin-D-Bedarfs werden durch die Sonneneinstrahlung vom Körper selbst produziert. Es bildet sich innerhalb einiger Minuten, wenn die Haut direktem Sonnenlicht ausgesetzt ist und die Stärke der Sonneneinstrahlung ein bestimmtes Maß überschreitet. Darüber hinaus wird es über die Nahrung aufgenommen. Eine Unterversorgung mit diesem Vitamin ist aber insbesondere im Winter und während der ersten Monate eines Jahres durchaus möglich. Auch die Frühjahrsmüdigkeit wird unter anderem darauf zurückgeführt. Ein hoher Vitamin-D-Spiegel im Blut soll Erkältungen fernhalten können.

Eindrucksvolle Ergebnisse

In einer US-Studie aus dem Jahr 2008 an 19.000 Menschen war das Risiko für das Auftreten einer Erkältungskrankheit bei Personen mit geringen Vitamin-D-Konzentrationen im Blut um 40 Prozent höher als bei Probanden mit sehr hohen Konzentrationen. Bestanden chronische Vorerkrankungen wie Asthma oder die Lungenkrankheit Copd, so waren die Ergebnisse noch eindrucksvoller. Eine britische Studie an 99 Mädchen zwischen 12 und 14 Jahren konnte zeigen, dass diese umso



höher sprangen, je mehr Vitamin D in ihrem Blut vorhanden war. Ob sich aber mit der Einnahme von Vitamin-D-Präparaten Erkältungen vorbeugen lässt, ob damit Muskelkraft und geistige Leistungsfähigkeit gestärkt werden, konnte mit den genannten Studien nicht beantwortet werden. In jedem Fall erscheint aber eine Ernährungsweise notwendig, die viel natürliches Vitamin D liefert. Es findet sich in Meeresfrüchten, Eiern, Pilzen, tierischen Ölen und Fetten (nicht in pflanzlichen Ölen) sowie in fast allen Fischen.

Die Nährstoffdichte

Falsche Kochprozesse sind in der Lage, dringend benötigte wertvolle Nährstoffe zu vernichten. Aus mineralstoff- und vitaminreichen Lebensmitteln entstehen dann nährstoffarme, fett- und somit kalorienreiche Speisen, die jedes Bemühen um die Frühjahrsform zunichte machen. Entscheidend ist also auch die Wahl des richtigen Kochgeschirrs. Die Nährstoffdichte beschreibt das Verhältnis ausgewählter Vitamine und Mineralstoffe pro Energieanteil des Lebensmittels. Es bleibt bei der Verwendung von frischem Gemüse, magerem Fleisch und Fisch günstig, wenn beim Kochen die Vitamine weder zerstört noch die Mineralstoffe durch das Kochwasser ausgewaschen werden. Durch den Einsatz moderner Dampfgarer sind diese Verluste zu verringern. Sie ermöglichen selbst bei Gerichten mit normalerweise langen Garzeiten die Kombination gesundheitsbewusster Speisenzubereitung und laufaktiver Freizeitgestaltung. Zudem schmeckt das frische Frühlingsgemüse im Dampf gegart intensiver, da das Eigenaroma beim Garen nicht zerstört wird.



OMV LINZ DONAU
OMV MARATHON
10. OMV LINZ DONAU MARATHON

presented by
Oberbank
3 Banken Gruppe
ÖÖN Linz LIVA ORF



WELCOME TO LINZ! The Local Time is
2:07:33
Alexander Kuzin (Ukraine)



Österreichs schnellster Marathon
The fastest marathon ever run in Austria