



TIPPS FÜR BESSERESSER

Mit Abstand läuft es besser!

Ein voller Magen trainiert bekanntlich nicht gern, ein gänzlich leerer aber auch nicht. In aller Regel wird ein kleiner Snack (ca. 100 – 200 Kilokalorien) 30 min vor dem Lauf problemlos vom Körper toleriert. Um den Verdauungstrakt aber nicht unnötig zu belasten, sollte die letzte größere Mahlzeit zwei bis drei Stunden vor der sportlichen Belastung liegen.

Nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig!

Das Motto heißt daher dem Körper vor der Belastung Energie zuzuführen ohne den Magen zu überlasten. Optimal ist ein Mix aus kurz und langkettigen Kohlenhydraten, die leicht verdaulich sind. Beliebte Presnacks sind zum Beispiel ein Vollkorntoast mit Marmelade, Weißbrot dünn mit Magerquark und Honig bestrichen, zarte Haferflocken, Griesbrei oder ein Smoothie. Bei Magenempfindlichkeit funktioniert auch Zwieback. Wird mit größerem Abstand zur sportlichen Aktivität eine Mahlzeit favorisiert, so sollte diese kohlenhydrat-, aber auch recht eiweißreich sein. Optimal sind hier ein Vollkornbrot mit hart gekochtem Ei oder Hähnchenfleisch oder auch Hüttenkäse mit Früchten. Ansonsten heißt es ausprobieren, was dir wann vor dem Laufen gut tut. Es gibt nur einen Tipp: Vorsichtig ausprobieren.



TIPPS FÜR BESSERESSER

Ein gefüllter Tank braucht keinen Boxenstopp!

Sind die Glykogendepots in Leber und Muskulatur in der Vorstartphase dann bedarfsgerecht gefüllt, so ist es unnötig bei Laufbelastungen unter 90 Minuten während des Laufs zu essen oder Kohlenhydrate in der Trinkflasche mitzuführen.

Nach dem Lauf ist vor dem Lauf!

... darum heißt es, schnell nach dem Lauf die Tanks wieder aufzufüllen. Jetzt ist der optimale Zeitpunkt, dem Körper das zurückzuführen, was er auf den Kilometern verloren hat. Hilfreich sind hier Kohlenhydrate um die Glykogenspeicher wieder aufzufüllen und hochwertiges Eiweiß um geschädigte Muskelstrukturen wieder zu reparieren. Je anstrengender die Trainingseinheit, je bedeutsamer das Refueling nach dem Lauf. Beliebter Produktbestandteil sind hier Smoothies, die auch selbst zubereitet hervorragend schmecken (z.B. in Form einer reifen Banane oder tiefgekühlter Beeren. Vermischt mit Milchprodukten und Haferflocken eignen sie sich hervorragend als Postmahlzeit unmittelbar nach dem Lauf. Kohlenhydrate und Eiweiß pur liefern auch Milchreisvariationen, ganz nach persönlicher Note mit Früchten oder Zimt und Zucker.



TIPPS FÜR BESSERESSER

Mehr is(st) nicht immer besser!

Manche Nahrungsergänzungsmittel versprechen wahre Wunderdinge. Fakt ist aber, dass die Zuführung angeblicher „Turbo-Treibstoffe“ ohne Nachweis eines Defizits nicht indiziert ist. Die Annahme, es existiere ein Mikronährstoff, dessen Zufuhr in Höchstdosen leistungssteigernde Effekte, eine Verletzungs- / Infektprophylaxe oder eine verkürzte Regenerationszeit hervorruft, ist aufgrund der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage nicht nachweisbar. Das bedeutet, auch SportlerInnen mit leistungssportlichen Ambitionen müssen keinesfalls nachhelfen, wenn sie sich ausgewogen ernähren.