

Medaillengarant Hafererschleim

Sportler wie die Hochspringerin Ariane Friedrich und die Weitspringerin Bianca Kappler feilen an der perfekten Ernährung – die ist für ihre Leistung mittlerweile so entscheidend wie Training und Schlaf.

VON LUKAS EBERLE UND CATHRIN GILBERT

Morgens gab es Haferflocken mit heißer Milch. Abends gab es Bronze. Vor großen Wettkämpfen sieht Ariane Friedrichs Frühstücksteller immer gleich aus. Daran hat die beste deutsche Hochspringerin auch vor dem Finale bei der Leichtathletik-WM in Berlin nichts geändert.

Mit Aberglauben hat das nichts zu tun. Sondern mit Wissenschaft und Sporternährung. Ariane Friedrich, 25, hat ihr Essen auf ihren Sport, ihr Training und ihren Wettkampf abgestimmt, um ihr Gewicht von 57 Kilogramm bei einer Körpergröße von 1,79 Meter zu halten.

Während der Sprinter Usain Bolt auf Chicken-Nuggets aus dem Fast-Food-Restaurant schwört, machen sich Sportler, denen nur irdische Leistungen gelingen, ernsthaftere Gedanken um ihre Essgewohnheiten. Ernährung ist für sie mittlerweile so wichtig wie Training und Schlaf. Manche zählen die Nährstoffe pro Mahlzeit zusammen, um ihr Gewicht zu halten. Andere setzen auf möglichst viele Kalorien, um nicht abzunehmen. Dabei geht es vor allem um das richtige Wettkampfgewicht und die schnelle Erholung nach der Belastung.

Viele Leistungssportler arbeiten mittlerweile mit Experten zusammen. Ariane Friedrich wird von Michael Hirt und Uwe von Renteln betreut. Renteln, 40, ist Diplom-Ernährungstrainer und sagt: „Die richtige Ernährung macht bis zu 20 Prozent der Leistung eines Sportlers aus.“

Er sitzt in einem Café in Rostock und bestellt stilles Wasser. Der Körper, sagt er, bestehe eben zu zwei Dritteln aus Wasser und nicht aus Cola oder Eistee. Man sieht es seinem Oberkörper an, dass Renteln fünfmal in der Woche ins Fitnessstudio geht. Würde er sich auf eine



VIEL EIWEISS

Hochspringerin Ariane Friedrich isst mittags am liebsten Sushi, manchmal auch Fisch oder Fleisch.

Körperfettwaage stellen – vielleicht würde die gar nichts mehr anzeigen.

Zum ersten Mal beschäftigten sich Wissenschaftler in den sechziger Jahren mit Ernährung bei Leistungssportlern. „Trotzdem machen 80 Prozent der Sportler heute noch grobe Fehler beim Essen“, sagt Renteln. Neben Friedrich berät er auch die Weitspringerin Bianca Kappler, die vor zwei Jahren Fünfte bei der WM in Japan wurde. Die 32-Jährige brachte sich zur Weltmeisterschaft in Berlin ihre Waage aus dem saarländischen Rehlingen mit ins Vier-Sterne-Hotel. Jeden Morgen stieg sie drauf. Ihr Gewicht kann die Leichtathletin heute konstant unter 61 Kilogramm halten – ohne Diät.

„Wer abnehmen will, muss nicht unbedingt weniger essen“, sagt Renteln. Für ihn ist das ein großer Irrtum, dem viele Sportler verfallen. Ein Drittel von ihnen esse zu wenig. „Wer auf die Relation von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fett achtet, muss nicht hungern.“

Seit sich Ariane Friedrich und Bianca Kappler an ein Verhaltensmuster in ihrer Küche halten, seien ihre Kraftwerte immer besser geworden, sagen sie. „Es gibt ein paar einfache Kniffe, die es zu beachten lohnt“, sagt Renteln. „Und die gelten für Profi- und für Hobby-sportler.“

Wenn Renteln einen Ernährungsplan schreibt, ist eines seiner wichtigsten Kriterien der Stoffwechselfyp seines

Sportlers. „Die Frage ist, wie effizient Nahrungsmittel genutzt und in Energie umgewandelt werden“, sagt er.

Bei Ariane Friedrich hat Renteln einen mesomorphen Stoffwechsel festgestellt, das ist der mittlere Typ. Sie wandle die durch die Nahrung aufgenommene Kohlenhydrate nicht ganz so schnell in Energie um wie ihre Kollegin Kappler. Die Weitspringerin gehöre zu den ektomorphen Typen. Und die endomorphen Typen, das sind die Athleten mit dem langsamsten Stoffwechsel, die nach dem

Der Ernährungswissenschaftler Jan Prinzhausen, Fachbuchautor und Berater am Olympiastützpunkt Thüringen, schreibt, dass der Verzehr von vielen Nudeln, Reis oder Kartoffeln nicht nur dick, sondern auch krank machen kann. Sie steigern den Blutzuckerspiegel. Damit er wieder gesenkt wird, schüttet der Körper Insulin aus – doch irgendwann wird der Organismus resistent dagegen. Diabetes, Adipositas, Bluthochdruck, Herzinfarkte und Karies können von zu vielen Kohlenhydraten ausgehen

immer einen kleinen Happen für danach mit. Proteinriegel, Bananen oder ein Stück Kuchen. Denn bei anstrengenden Belastungen wird das Stresshormon Cortisol frei, das Eiweiße in ihrem Muskel zerstört.

Rentelns Tipp: Dem Körper in den ersten zehn Minuten nach dem Sport Aminosäuren oder Vitamine geben. Mit ein paar Bissen wird der Blutzuckerspiegel wieder erhöht und das Cortisol damit ungefährlich für den Muskel und die Kraft.

Ein weiterer Ratschlag: viel trinken.

„Der Körper schwitzt im Sommer bei einer Stunde Sport fast einen Liter Wasser aus“, sagt Renteln. Den Leistungssportlern empfiehlt er deshalb bis zu fünf Liter Flüssigkeit am Tag. Für Freizeitsportler gilt die Regel: Für jede Stunde Training einen Liter Wasser trinken.

Zwar gibt es für die richtige Ernährung von Sportlern keine Schablone. Je nach Genen, Disziplin und Trainingszeiten kann der Essensplan ganz unterschiedlich aussehen.

Der Ernährungswissenschaftler Prinzhausen hat gleichwohl versucht, eine Art Basisernährung für Sportler aufzustellen: 20 Prozent Eiweiße, 30 Prozent Kohlenhydrate und 30 Prozent Fett. Der Rest soll je nach Sportart mit Kohlenhydraten oder Fetten ausgeglichen werden.

Das hört sich einfach an. Warum ist es trotzdem schwer? Renteln sagt: „Richtige Ernährung bedeutet für die Sportler einen Mehraufwand. Sie scheitert oft am Zeitmangel und an der Organisation der Mahlzeiten.“

Ariane Friedrich hat das richtige Rezept für sich gefunden. Mit von Rentelns Tipps hat sie ihre Leistung bei den entscheidenden Wettkämpfen um sechs Zentimeter verbessern können. Bei den Olympischen Spielen im vergangenen Jahr in Peking sprang sie noch 1,96 Meter – bei der WM in Berlin hüpfte sie schon über 2,02 Meter.

INDIVIDUELLE VORLIEBEN

Je nach Genen, Disziplin und Trainingszeiten kann der Essensplan ganz unterschiedlich aussehen – Friedrich bevorzugt Haferbrei zum Frühstück.



VIEL TRINKEN

Weitspringerin Bianca Kappler folgt dem Rat: bis zu fünf Liter Flüssigkeit am Tag.

Essen am schnellsten wieder Hunger spüren.

Mittags isst Friedrich am liebsten Sushi, manchmal auch Gemüse, Fisch oder Fleisch. Ihre Nahrung muss einen hohen Eiweißgehalt haben. Kartoffeln und Nudeln sind für die Hochspringerin tabu, weil sie die Energie bis abends nicht mehr verbrauchen kann und so aus den Kohlenhydraten Fett würde.

„Kohlenhydrate in rauen Mengen sind für die meisten Sportler überhaupt nicht gut“, sagt Renteln. Der Begriff Nudelparty löse bei ihm einen kalten Schauer aus. Leistungssportler mit vollen Nudeltellern in Verbindung zu bringen ist für ihn der zweite große Irrtum.

Mehr Eiweiße, weniger Kohlenhydrate, raten die Experten.

Die Gründe dafür liegen auch in unseren Genen. Denn der Steinzeitmensch ernährte sich vor 40 000 Jahren überwiegend von Fleisch und Fisch, also Eiweißen. Die Nahrung im 21. Jahrhundert besteht dagegen zur Hälfte aus Kohlenhydraten. Das Problem: Wir haben zu 99 Prozent die gleiche Genetik wie unsere Steinzeit-Ahnen. Renteln sagt: „Getreide wird erst seit 10 000 Jahren gegessen. Der menschliche Organismus kann damit einfach noch nicht umgehen.“

Wenn Weitspringerin Bianca Kappler 300-Meter-Sprints auf ihrem Trainingsplan stehen hat, nimmt sie sich