

OHNE FLEISCH KEIN PREIS

Nudeln, Kartoffeln und Reis galten bisher als Fundament nachhaltiger Sporternährung. Doch immer mehr Studien zeigen: Proteine und Fett wirken besser. Unser Food-Gesetz sagt: Schluss mit Pasta-Party! Ab sofort gibt's Steak satt

TEXT: HEIKE LEMBERGER, RUFUS RIEDER

Schokoriegel, Cola, Bananen, Nudeln – was wie ein Büfett für einen Kindergeburtstag klingt, beschreibt das Repertoire vieler Sportler, die damit ihre Leistung steigern wollen. Vertreter der klassischen Ernährungswissenschaft inklusive der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gehen davon aus, dass Kohlenhydrate gesund, figurfreundlich und vor allem förderlich für sportliche Höchstleistung sind. Zuckerriegel und Pasta gelten als Turbo-Treibstoff für Siegertypen.

Aber das ist ein Irrtum. Zahlreiche Studien der renommiertesten Universitäten, etwa der Harvard Universität in Boston (USA), beweisen, dass eine Überdosis Kohlenhydrate nicht nur krank und dick macht, sondern

dass Sportler schlechtere Leistungen bringen, wenn sie zu viele Kohlenhydrate essen. Immer mehr der deutschen Spitzen-Athleten merken: Auf den Speiseplan gehören mehr Eiweiß und Fett (siehe Porträts ab Seite 102).

51 DEN ERFOLG HERBEIFUTTERN

Auch die Medien schwenken um. Im August 2008 erschien auf NBCSports.com der Artikel „Was essen US-Turner bei der Vorbereitung auf die Olympischen Spiele?“. Die Sportler hatten entweder kohlenhydratreich oder eiweiß- und fettbetont gegessen. Die Athleten aus der Kohlenhydrat-Fraktion mussten feststellen, dass ihnen selbst das Aufladen mit Kohlenhydraten, das Carbo-Loading, nicht

viel brachte. Einige Teilnehmer aus der Gruppe mit eiweiß- und fettreicher Kost erzielten klar bessere Resultate als die Carbo-Loader.

Der US-Wissenschaftler Loren Cordain beschreibt in seinem Buch „Paleo Diet“, wie ein 52-jähriger erfolgreicher Trainer und aktiver Läufer, Joe Friel, Höchstleistung mit kohlenhydratarmer Kost erreicht. Nach einer Gewöhnungsphase von 2 Wochen konnte Friel länger und intensiver trainieren. Er qualifizierte sich sogar für die Weltmeisterschaft. Dann empfahl er die Ernährungsweise auch seinen Athleten. Einer davon, Ryan Bolton, gewann 2000 in Sydney den Ironman.

In Deutschland hat sich der Ernährungswissenschaftler Jan Prinzhausen dem Thema intensiv gewidmet. In seinem Buch „Logi und Low Carb in der Sporternährung“ (Systemed-Verlag, um 25 Euro) stellt er die Eigenschaften von kohlenhydratbasierender denjenigen der alternativen Sporternährung gegenüber. Dazu wertet er Ergebnisse von mehr als 600 Studien aus. Ergebnis: Viele Hobbysportler würden von fett- und eiweißreicherer Kost sowie von der Logi-Ernährung (logi = low glycemic and insulinemic, auf Deutsch: mit niedrigem Blutzucker- und Insulinspiegel) genauso profitieren wie Profis – oft sogar noch mehr.

52 DIE ENERGIESPEICHER FÜLLEN

Jeder Mensch besitzt zwei Arten von Energiespeichern in seinem Körper – Kohlenhydrat-Speicher und Fettspeicher. Der Kohlenhydrat-Speicher ist klein und schnell geleert, der Fettspeicher ist erheblich größer und hält bei lang andauernden Aktivitäten besser vor. Solange Sie viele Kohlenhydrate essen, unterdrücken Sie die Fettverbrennung. Damit versperren Sie den Weg zum großen Speicher und haben nur noch Zugriff auf den kleinen, der Ihnen jedoch nur kurze Belastungen erlaubt. Für Ausdauerleistung nicht geeignet!

Wie viel Kohlenhydrate braucht man wirklich? „Das hängt von der Intensität des Trainings ab“, erklärt Jan Prinzhausen. Je niedriger die Trainingsintensität, desto weniger Kohlenhydrate benötigt die Muskulatur. Bewegen Sie sich unterhalb von 70 Prozent der maximalen Leistungsfähigkeit, brauchen Sie gar keine zusätzlichen Kohlenhydrate. Erst oberhalb der Schwelle wirken Kohlenhydrate leistungsfördernd. Sportwissenschaftler messen die Leistung mittels Laktatwerten beziehungsweise anhand der Sauerstoffaufnahme.

Sie erreichen Ihre eigene maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂ max.), wenn Sie 12 Minuten lang so schnell laufen, wie Sie können. Schon wenn Sie dieses Tempo im Training oder bei einem längeren Lauf um 1 Drittel »

WENN SIE 1 STUNDE LAUFEN, VERBRENNT IHR KÖRPER:



reduzieren, benötigen Ihre Muskeln nur noch Fett als Betriebsstoff. Eine hohe Kohlenhydrat-Zufuhr verringert in diesem Fall die Fettstoffwechsel-Kapazität und senkt so die Leistungsfähigkeit. Also: Steak statt Pasta!

53 DEN STOFFWECHSEL TRAINIEREN

Ein scheinbarer Nachteil: Für die Energiegewinnung aus Fett benötigen Muskelzellen mehr Sauerstoff als bei der Energiegewinnung aus Kohlenhydraten. Gerade Sauerstoff wird beim Sport in den Zellen schnell knapp. Das ist der Hauptgrund, warum viele Ernährungswissenschaftler gerne eine hohe Kohlenhydrat-Zufuhr empfehlen – obwohl die Kohlenhydrat-Speicher sehr begrenzt sind und für intensive Ausdauerbelastungen gar nicht ausreichen. So entsteht das Problem des Nachschubs während der Belastung mit dem ständigen Risiko eines Hungerasts mit entsprechender Leistungseinbuße.

Was viele Anhänger der Kohlenhydrat-Philosophie nicht wissen: Der Fettstoffwechsel lässt sich gut trainieren. Weniger Kohlenhydrate führen dazu, dass der Körper mehr Enzyme für den Fettabbau bereitstellt und mehr Fett in den Muskelzellen speichert. Unter Belastung wird Fett so als schnellere Energiequelle genutzt. Je weniger Kohlenhydrate Sie dem arbeitenden Muskel anbieten, desto effizienter greift er auf Fett als Brennstoff zurück – und umgekehrt. Ziel regelmäßigen Ausdauertrainings ist es, den Fettstoffwechsel zu optimieren. So schonen Sie die knapp bemessenen Kohlenhydrat-

Reserven, die sonst nach spätestens 90 Minuten Sport aufgezehrt wären. „Eine Belastung mittlerer Intensität kann nach hochprozentiger Fettdiät deutlich länger durchgehalten werden“, fasst Jan Prinzhausen einige Studien mit trainierten Ausdauer-Athleten zusammen. Hochprozentige Fettdiät heißt, dass ein Mensch mehr als 60 Prozent seiner Kalorien in Form von Fett zu sich nimmt.

Langfristig empfehlenswert ist eine fett- und eiweißbetonte Mischkost mit zirka 30 bis 50 Prozent Fettanteil, 20 bis 30 Prozent Eiweiß und 20 bis 40 Prozent Kohlenhydraten. Das passt zu den Empfehlungen der so genannten Logi-Ernährung. Diese Art der Ernährung empfiehlt vor allem die Reduktion von zuckerhaltigen Nahrungsmitteln. Zucker und ähnliche kurzkettige Kohlenhydrate besitzen einen besonders hohen glykämischen Index. Sie haben ungünstige Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel, die Insulinproduktion im Körper und den Aufbau von Körperfett.

54 DIE ENERGIEBILANZ FRISIEREN

An einem Tag mit 2 bis 3 Stunden Grundlagentraining verbrennen Sie rund 4000 Kalorien. Davon sind 1500 Kalorien trainingsbedingt. Die Hälfte davon wiederum stammt aus der Fettverbrennung. Da 1 Gramm Fett 9,3 Kalorien hat, heißt das, Sie verheizen ungefähr 80 Gramm Fett durch das Training.

Zusammen mit dem Grundfettbedarf von ebenfalls 80 Gramm sollten Sie also insgesamt 160 Gramm Fett am Tag zu sich nehmen, um den Verbrauch zu decken. Bei nur 20 bis 25 Prozent Fettanteil in der Nahrung – das ist die bisher gültige Sporternährungs-Empfehlung – würden Sie jedoch nur 86 bis 108 Gramm Fett aufnehmen, also viel zu wenig. Die Folge: Überschüssige Kohlenhydrate müssten in Fett umgewandelt werden. Eine kontinuierliche negative Energiebilanz mit langfristigen Auswirkungen wie Muskelabbau, Regenerationsdefiziten, Infektanfälligkeit und Leistungseinbrüchen wäre die Folge.

55 DAS FETTLADEN LERNEN

Leistungssportler verschiedenster Disziplinen bauen Körperfett auf, wenn sie zu viele Kohlenhydrate zu sich nehmen. Der erhöhte Verbrauch von Kohlenhydraten unter Belastung reicht nicht aus, um den fettaufbauenden Effekt zu neutralisieren. Darum muss ein Organismus, der jahrelang die leichte Verfügbarkeit von Kohlenhydraten gewohnt war, die Energiebereitstellung über Fette und Eiweiße erst lernen. Die Symptome einer Umstellungsphase, wie Müdigkeit und Lustlosigkeit, treten zwischen der ersten und der

achten Woche auf. Psychisch belastend wirkt insbesondere der Hunger auf süße Speisen.

Testen Sie das Fat-Loading deshalb lieber in einer wettkampffreien Phase. Nur Geduld, Ihr Stoffwechsel benötigt Zeit, um die neue Kost zu „verdauen“, aber es lohnt sich!

56 DIE EIWEISS-SCHLEUSE ÖFFNEN

Eiweiß ist der Stoff, aus dem die Muskeln aufgebaut sind. Eiweiß dient aber auch als Brennstoff für die Muskeln. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Proteinzufuhr von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht täglich – auch für Sportler. Sie ignoriert dabei Studien der letzten Jahre, die zeigen konnten, dass eine eiweißbetonte Kost mit mehr Fisch, Fleisch, Eiern, Milch und ungezuckerten Milchprodukten die Leistung steigern kann. „Seit Jahren gibt es immer mehr Hinweise, dass eine eiweißbetonte Kost mit mehr Fisch, Fleisch, Eiern, Milch und ungezuckerten Milchprodukten die Leistung steigern kann. „Seit Jahren gibt es immer mehr Hinweise, dass eine eiweißbetonte Kost mit mehr Fisch, Fleisch, Eiern, Milch und ungezuckerten Milchprodukten die Leistung steigern kann.“, sagt Clifford Opoku-Afari, Autor des Buchs „Mehr vom Sport“ (Systemed-Verlag, um 20 Euro).

Die Gründe für eiweißbetonte Sporternährung liegen mittlerweile auf dem Tisch.

• Eiweiß ist ein Baumaterial.

Ihre Muskeln bestehen größtenteils aus Eiweiß. Essen Sie zu wenig Eiweiß oder verbrauchen Sie zu viel davon, wird Ihre Muskulatur angegriffen und abgebaut. Eine eiweißreiche Ernährung schützt Ihre Muskeln und lässt Sie auch in intensiven Bereichen trainieren.

• Eiweiß ist wichtig für die Regeneration.

Wir haben keinen Eiweißspeicher in unserem Körper, sondern so etwas wie einen Amino-

EXTRA-KOHLHYDRATE? NUR ZUM WETTKAMPF!

➔ 3 STUNDEN VORHER

Kohlenhydratreiche Mahlzeit

➔ 30 BIS 60 MINUTEN VORHER

1 kohlenhydratreicher Snack (Banane oder Müsli-riegel) oder 1 Getränk (etwa 0,5 Liter Saftschorle)

➔ ZUR KRAFTSTEIGERUNG

Zusätzlich 30 Gramm Molkenprotein in 1 Liter Wasser

➔ BEI UNTERZUCKERUNGSGEFAHR

Kohlenhydrat-Lösung direkt vor dem Training

➔ WÄHREND DER BELASTUNG (< 1 STD.)

Keine Kohlenhydrate: Muskel-Glykogen reicht aus

➔ WÄHREND INTENSIVER BELASTUNG (> 1 STD.)

Bei Hitze 1 Liter Kohlenhydrat-Lösung (3 bis 6 %) plus Natrium; bei Kälte 1 Liter Maltodextrin-Lösung (8 bis 15 %) plus Natrium, um bei geringem Trinkvolumen ausreichend Energie bereitzustellen

➔ DIREKT NACH BELASTUNGSENDE

Kohlenhydrat-Eiweiß-Lösung bestehend aus 60 Gramm Zucker und 40 Gramm Eiweiß

Quelle: Jan Prinzhausen, „Logi und Low Carb in der Sporternährung“

säuren-Pool. Dieser ist einem ständigen Abbau und regelmäßiger Erneuerung unterworfen. Bei den kleinsten Beanspruchungen, und erst recht bei Verletzungen, wird Eiweiß zur Regeneration verbraucht. Eine der größten Sorgen von ambitionierten Sportlern ist es, sich zu verletzen und deswegen gezwungenermaßen eine Trainingspause einzulegen. Zahlreiche Untersuchungen bestätigen, dass eine eiweißreiche Regenerationskost Sie schneller wieder trainieren lässt.

• **Eiweiß fördert konstante Leistung.**

Eiweiß stabilisiert Ihren Blutzuckerspiegel. Wird zu jeder Mahlzeit Eiweiß kombiniert, dann schießt der Blutzuckerspiegel nicht so schnell in die Höhe. Heißhunger wird dadurch gedämpft. Also, in Zukunft Obst mit Joghurt oder Käse genießen und Gemüse oder Salat mit Fisch oder Fleisch kombinieren!

• **Eiweiß dient als Stoffwechsel-Booster.**

Wer eiweißreich isst, kommt anschließend ganz schön ins Schwitzen. Eiweißreiche Nahrung kurbelt Ihren Stoffwechsel viel stärker an als eine fett- oder kohlenhydratreiche Kost. Die verbrauchte Energie wird in Form von Wärme abgegeben, die Körpertemperatur steigt an – Schwitzen ist angesagt. Wer sich also eiweißreich ernährt, kann seinen Stoffwechsel zusätzlich anheizen.

LOW-CARB-GEGNER BEZIEHEN SICH AUF STUDIEN MIT TIEREN UND NIERENKRANKEN: NICHT GERADE EINE BRAUCHBARE BASIS

§ 7 DIE NIEREN KONTROLLIEREN

Low-Carb-Gegner kritisieren proteinreiche Ernährungsmodelle wegen angeblicher gesundheitlich negativer Auswirkungen. Ihr Lieblingsbeispiel: eine mögliche Beeinträchtigung der Nierenfunktion. Dutzende Studien haben sich mit dieser Frage beschäftigt. Das Ergebnis: Viele Aussagen über Nachteile einer reichlichen Proteinzufuhr stammen aus Tiermodellen oder Untersuchungen, die sich mit Nierenkranken beschäftigten. „Bei einer Eiweißaufnahme von 1,2 bis 2,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht sind keine Einflüsse auf die Nierenfunktion zu erwarten“, sagt Professor Klaus-Michael Braumann, Sportmediziner aus Hamburg. „Selbst bei Mengen von 3 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht arbeitet die Niere effizient an

der Beseitigung anfallender Stickstoffverbindungen.“ Da Eiweiße zu Harnstoff abgebaut werden, der über die Niere entsorgt wird, sollten Sie allerdings auf eine ausgeglichene Flüssigkeitszufuhr achten. Wenn der Urin dunkler als hellgelb wird, dann trinken Sie am besten gleich 1 bis 2 Gläser Wasser.

§ 8 DAS RICHTIGE ESSEN

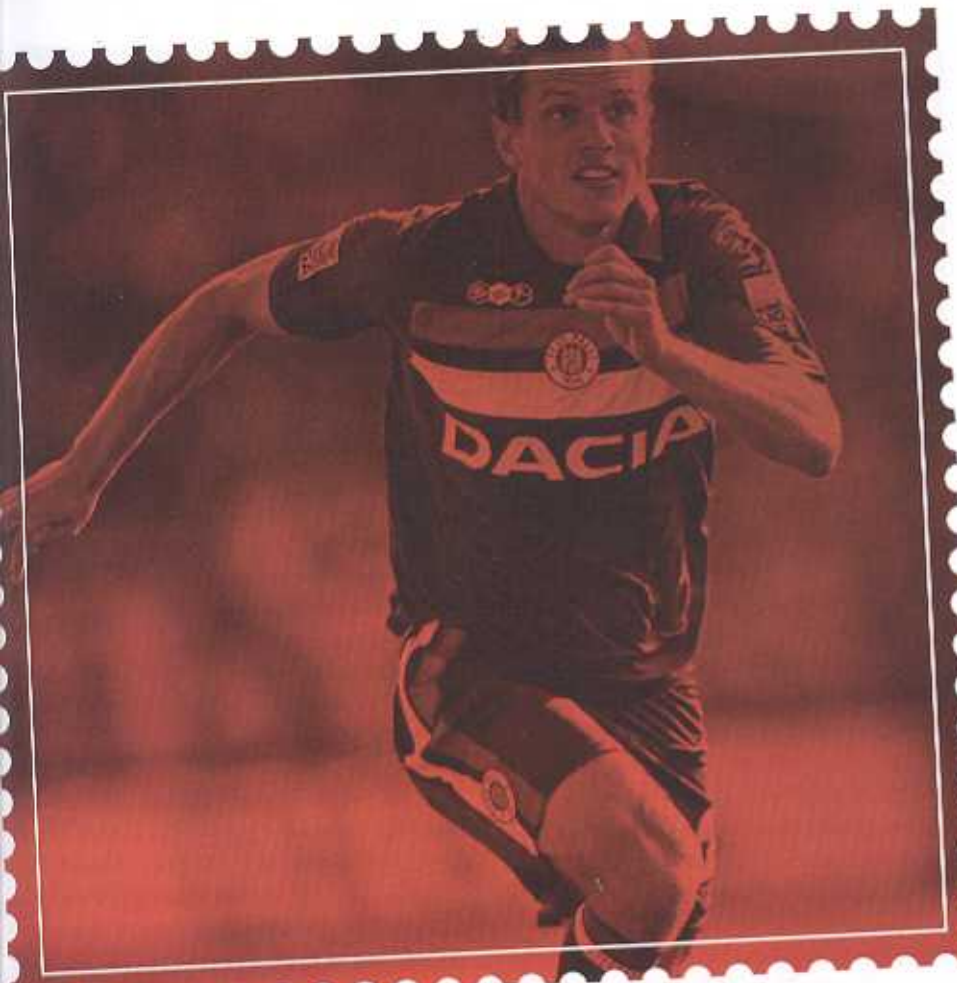
Unser Fazit: Sportler mit einem Trainingsumfang von maximal 1 Stunde pro Tag benötigen keine Sporternährung in Form von zusätzlichen Kohlenhydraten. Besser geeignet ist eine fett- und proteinreiche Kost nach den Richtlinien der Logi-Ernährung. Mehr Pasta, Reis, Energieriegel, Schokolade, Gummibärchen und Cola zu konsumieren ist für die meisten Hobbysportler nicht nur unnötig, sondern bremst sogar den Fettabbau in wabbeligen Körperzonen. Essen Sie stattdessen lieber mehr Fleisch, Käse, Milch, Eier, Pflanzenöl, Tofu und Hülsenfrüchte. Nur in den Phasen hochintensiven Trainings mit Sprints, Intervallbelastungen und Krafttraining oder als kurzfristige Wettkampfvorbereitung helfen Ihnen zusätzliche Kohlenhydrate (siehe dazu Kasten linke Seite unten). Die nächste Einladung zu einer Pasta-Party können Sie trotzdem getrost ausschlagen! ■

Freue Dich auf kostenlose Startplätze, ein einzigartiges Bonusprogramm, Seminare mit unseren Profis, starke Gewinnspiele und vieles mehr. Jetzt Mitglied werden unter: www.team-erdinger-alkoholfrei.de

ISOTONISCH, VITAMINHALTIG,
KALORIENREDUZIERT

www.erdinger-alkoholfrei.de

100% Leistung, 100% Regeneration



STECKBRIEF CARSTEN ROTHENBACH

→ ALTER: 29 Jahre → GRÖSSE: 185 cm
 → KÖRPERFETT: 9,5 % → SPORTART: Fußball (Abwehr)
 Der gebürtige Heidelberger spielte von 1997 bis 2006 beim Karlsruher SC, kam dort aus der eigenen Jugend zu den Profis. Zur Saison 2006/07 wechselte er in die Regionalliga zum FC St. Pauli, mit dem er 2007 den Aufstieg in die 2. Bundesliga schaffte. In der Saison 2007/08 hatte er als Stammspieler großen Anteil am Klassenerhalt seines Teams – nicht zuletzt wegen der Ernährungsumstellung.

lognese oder mit Tunfischsoße satt fühle, habe ich kein Problem mit dem Verzicht.

Als Fußballer der 2. Bundesliga sind wir jedes zweite Wochenende unterwegs. Wir werden viel in Hotels verköstigt, und auch hier ist es kein Problem, die Ernährungsstrategie beizubehalten. Meist steht ein Büfett zur Verfügung, ich kann wählen, was ich will.

Eine weitere Blutanalyse hat mir gezeigt, dass es sich gelohnt hat: Mein Eisenspeicher ist aufgefüllt, das stabilisiert meine Leistung auf Dauer. Ich habe zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen – ich bin länger satt und habe meine Nährstoffversorgung optimiert.

Ein paar Zahlen: Meine Energiezufuhr liegt an Trainingstagen bei 3700 Kalorien. Davon sind rund 42 Prozent Kohlenhydrate, 21 Prozent Eiweiß, 37 Prozent Fett. An trainingstagen sind es nur 2500 Kalorien. Mein Ernährungstrick: Ich esse zu festen Zeiten. Das habe ich schon als Kind gelernt. Als Profifußballer kommt mir die Disziplin zugute. Die Trainingszeiten stehen genau fest – da muss die Energie zur richtigen Zeit im Blut sein.

EISENESSER SIND IMMER SATT

Carsten Rothenbach, Fußball-Profi beim FC St. Pauli, litt unter Nährstoffmangel und Hungerattacken. Eine kleine Ernährungsumstellung löste beide Probleme auf einmal

Seit 12 Jahren spiele ich Profi-Fußball. Ich trainiere 1- bis 2-mal täglich und kann eigentlich essen, was ich möchte. Mein Körperfett-Anteil liegt bei nur 9,5 Prozent. Dennoch habe ich aus zwei Gründen meine Ernährung umgestellt. An trainingstagen intensiven Tagen fühlte ich mich immer hungrig und aß zwischendurch Brötchen, Müllriegel oder Kekse. Es ist nicht angenehm, sich niemals richtig satt zu fühlen.

Mein Blutbild zeigte außerdem einen zu niedrigen Eisenspiegel. Das kann zu Müdigkeit und Leistungseinschränkung führen. Ich suchte nach Lebensmitteln, die lange satt machen und Nährstoffe bieten, die ich als Leistungssportler brauche. Mir war klar, dass ich als Spielesportler Kohlenhydrate brauche, aber mir wurde auch bewusst, dass ich zu wenig Eiweiß aß. Ich gewöhnte mir an, 300 Gramm Quark an Stelle von 100 Gramm zum Frühstücksmüsli zu geben. Dafür reduzierte ich die Portion Fruchtmüsli von 150 auf 100 Gramm. Durch die größere Quarkpor-

tion werde ich ohnehin ganz schön satt. Für eine bessere Eisenaufnahme benötigt der Körper Vitamin C. Also füge ich Obst hinzu, einen Apfel oder eine Birne. Außerdem mische ich einen Esslöffel Nüsse in allen Variationen in das Müsli. Gesundes Fett und Vitamin E aus den Nüssen schützen meine Zellen vor Oxidation und verfrühtem Altern.

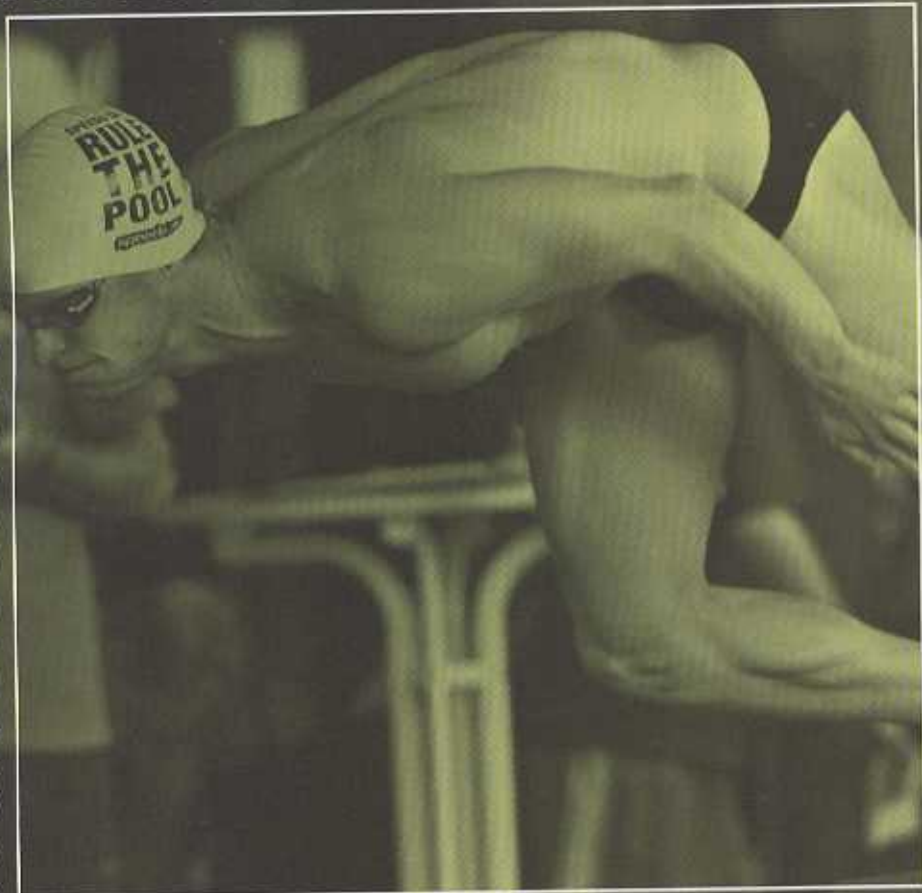
KAFFEE STÖRT DIE EISENAUFNAHME

Am Anfang war diese Umstellung schon ein wenig gewöhnungsbedürftig. Nun macht sie mir aber nichts mehr aus. Meinen Kaffee trinke ich 30 Minuten bevor ich frühstücke. Kaffee hemmt die Eisenaufnahme, und so genieße ich Kaffee und Frühstück getrennt.

Mittags gibt es Antipasti oder Salat mit Essig-Öl-Dressing vorweg, danach ein Nudelgericht mit eiweißreicher Soße. Früher fand ich Tomatensoße ausreichend, dafür habe ich dann als Dessert eine Süßspeise, zum Beispiel Crème brûlée, genommen. Die ist nun gestrichen. Da ich mich nach Pasta Bo-

SEINE ABWEHR STEHT: CARSTENS ESSENSPLAN

- FRÜHSTÜCK
2 Tassen Kaffee mit Milch, 100 g Fruchtmüsli, 300 g Quark (20 % F. i. Tr.), 1 Apfel, 25 g Nüsse
800 kcal (90 g KH, 49 g EW, 32 g Fett)
- VOR DEM VORMITTAGS-TRAINING
1 Banane, 0,5 l Saftschorle
265 kcal (60 g KH, 3 g EW, 1 g Fett)
- IMMER NACH DEM TRAINING (2 X PRO TAG)
250 ml Eiweiß-Kohlenhydrat-Shake
290 kcal (50 g KH, 20 g EW, 0 g Fett)
- MITTAGESSEN
150 g Antipasti, 100 g Nudeln mit Bolognese-Soße
690 kcal (73 g KH, 30 g EW, 24 g Fett)
- VOR DEM NACHMITTAGS-TRAINING
1 Stück Quark-Obstkuchen, 1 Latte macchiato
500 kcal (55 g KH, 23 g EW, 18 g Fett)
- ABENDESSEN
2 Scheiben Vollkornbrot, 4 Scheiben Schinken, 2 Wiener, 2 Tomaten, 1 Paprika
900 kcal (42 g KH, 65 g EW, 62 g Fett)
- TÄGLICH 3 l Wasser 0 kcal (0 g KH / EW / Fett)



FETT SCHWIMMT IMMER OBEN, EIWEISS SCHWIMMT BESSER

Steffen Deibler ist einer der schnellsten Schwimmer Deutschlands. Noch schneller machte ihn die Reduktion seines Körperfett-Gehalts durch eiweißreiche Ernährung

Pro Tag trainiere ich 2- bis 3-mal bis zu 5 Stunden Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft. Meine Sportart fordert die Beherrschung vieler Disziplinen. Ein Hindernis war mein Gewicht: Ich musste dringend Körperfett loswerden. Die Frage war nur, wie. Meiner Meinung nach ernährte ich mich sportgerecht. Mein Trainer empfahl mir trotzdem eine Ernährungsberatung – und ich musste erstaunt erfahren, dass ich zu kohlenhydratbetont aß und nach meinem Training zu wenig auf Eiweißzufuhr achtete. Dabei dachte ich immer, mit Pasta, Kartoffeln und Brot täte ich mir etwas Gutes.

DAS NASCHWERK VERSALZEN

Ich stellte meine Ernährung um, indem ich abends Kohlenhydrate eher mied und mehr Eiweiß aß. Das fiel mir am Anfang schwer, denn ich hatte eine Vorliebe für Nudeln und Co. Man riet mir, morgens Kohlenhydrate zu

essen und sie ab dem Mittagessen zu meiden. Zum Glück bin ich kein „süßer Zahn“, sodass mir der Verzicht auf Schokolade und Kekse nichts ausgemacht hat. Aber ich hatte besonders abends Verlangen nach salzigen Knabberereien. Ich sagte mir: „Durchhalten, du schaffst es!“ und motivierte mich, indem ich mir vorstellte, wie ich im nächsten Wettkampf meine Gegner souverän abhängte. Nach einer Weile lief es wie von alleine, der Mensch ist eben ein Gewohnheitstier. Die Regeln, an die ich mich halten sollte – was ich auch die meiste Zeit geschafft habe –, waren folgende.

- Regelmäßig Mahlzeiten zu sich nehmen. Der Stoffwechsel verlangt danach.
- Kein Essen ohne Gemüse, Salat oder Obst. Schnelle und günstige Grünzeug-Varianten sind Tiefkühlgemüse und -obst.
- Zu jeder Mahlzeit 1 bis 2 Gläser Wasser trinken. Stets auf die Farbe des Urins achten, besonders vor und nach dem Training. Je heller,

STECKBRIEF STEFFEN DEIBLER

→ **ALTER:** 22 Jahre → **GRÖSSE:** 185 cm
 → **KÖRPERFETT:** 12,5 % → **SPORTART:** Schwimmen
 Seine größten Erfolge feierte Deibler auf kurzen Freistilstrecken. 2008 wurde er in Berlin Deutscher Meister über 50 Meter und 100 Meter Freistil. Auf Grund seines Studiums und der guten Trainingsbedingungen wechselte Deibler im September 2008 von seinem Heimatverein TG Biberach zum Hamburger Schwimm-Club.

desto besser. Zu dunkel? Mehr trinken!

- Versteckte Fette meiden, zum Beispiel in Käse (enthält 30 g Fett auf 100 g). Alternative: 200 g Hüttenkäse mit Lauchzwiebeln und Cherrytomaten, Salz und Pfeffer verfeinern.
- An den trainingsfreien Tagen konsequent nur 3 Mahlzeiten zu sich nehmen.

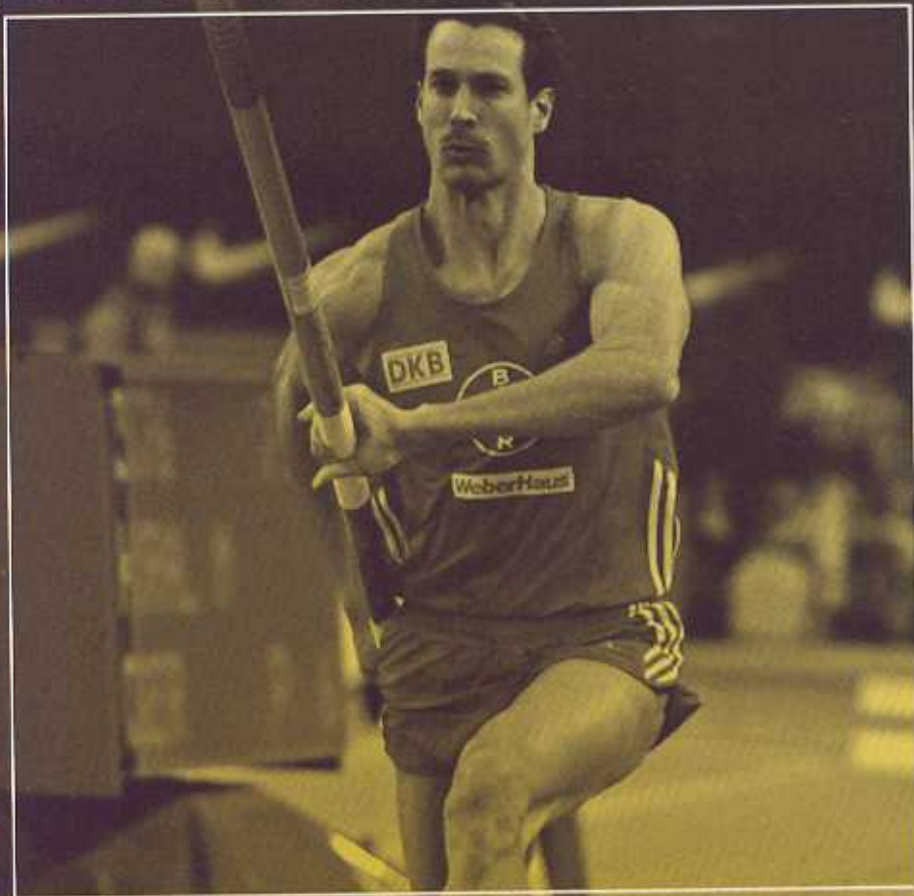
WENIGER KALORIEN, MEHR ENERGIE

Es wirkt: Mein Körperfett sank um 2 Prozent. Außerdem nehme ich mittlerweile direkt nach dem Training Eiweiß zu mir. Mein Lieblingsrezept: Bananenquark. Quark, Honig, Banane und etwas Zitronensaft mixen – fertig! Ich fühle mich viel stärker und vitaler und war auch seither kein einziges Mal erkältet.

Meine Energiezufuhr liegt bei 2920 Kalorien. An trainingsfreien Tagen esse ich keine Eiweißriegel und verzichte auf Fruchtquark, sodass ich 2300 Kalorien aufnehme. Ich liege stets 400 Kalorien unter dem Bedarf. So nehme ich langsam ab, ohne Leistung einzubüßen. Mein Ernährungstipp: Über den Tag trinke ich 3 Liter mineralhaltiges Wasser (Natrium, Magnesium), um Krampfanfällen vorzubeugen.

DER MANN HAT AUFTRIEB: STEFFENS ESSENSPLAN

- **FRÜHSTÜCK**
2 Scheiben Toast mit 20 g Butter und 40 g Nutella, 200 ml Milch (3,5 %), 1 Stück Obst (Apfel, Birne)
580 kcal (87 g KH, 49 g EW, 32 g Fett)
- **NACH DEM VORMITTAGS-TRAINING**
400 g Bananenquark
310 kcal (52 g KH, 18 g EW, 2 g Fett)
- **MITTAGESSEN**
250 g Steak oder Fisch, fettarme Soße, zum Beispiel rote Tomatensoße, 250 g Gemüse oder Salat
800 kcal (26 g KH, 39 g EW, 85 g Fett)
- **SNACKS**
1 Brötchen mit 2 Light-Würsten od. 200 g Harzer Käse
320 kcal (28 g KH, 29 g EW, 9 g Fett)
- **NACH DEM NACHMITTAGS-TRAINING**
2 Proteinriegel
270 kcal (30 g KH, 20 g EW, 8 g Fett)
- **ABENDESSEN**
Rührei aus 3 Eiern, 100 ml Milch, 1 EL Rapsöl, 120 g Schinken, 250 g Pilzen und Zwiebeln
640 kcal (7 g KH, 42 g EW, 59 g Fett)



DER SCHWIERIGE SPRUNG AUS DEM ZUCKERTIEF

Kaum reduzierte Stabhochspringer Danny Ecker die Kohlenhydrat-Zufuhr, litt er seltener unter niedrigem Blutzuckerspiegel. Klingt widersprüchlich, ist aber logisch

Den größten Teil des Jahres achte ich konsequent auf meine Ernährung. Ich bemühe mich, vor allem in der Wettkampfvorbereitung meiner Ernährungsphilosophie Low Carb treu zu bleiben. Seit der Umstellung auf weniger Kohlenhydrate und mehr Eiweiß bemerke ich einige leistungsfördernde Vorteile. Durch den Verzicht auf Süßes bleiben bei mir die typischen extremen Schwankungen des Blutzuckerspiegels aus, die regelmäßig zu Unterzuckerungserscheinungen führten. Sprich: Ich erlebe kein Mittagstief mehr. Ich regeneriere besser und ich fühle mich entschieden fitter.

BESSERER SCHLAF, MEHR ENERGIE

Zwar starte ich meinen Tag in der Regel mit einem kohlenhydratreichen Frühstück, etwa in Form von Obst und Haferflocken, achte jedoch bei den übrigen Mahlzeiten des Tages stets auf einen hohen Proteinanteil. Direkt

nach dem Vormittags-Training esse ich meist einen Proteinriegel oder Nüsse und liefere meinem Körper mittags gleich wieder Eiweiß, zum Beispiel durch Eier, Hülsenfrüchte oder Hähnchenbrust. Besonders positiv macht sich bei mir der Verzicht auf klassische Kohlenhydrat-Quellen am Abend bemerkbar. Hier esse ich üblicherweise Fisch, Fleisch oder Hülsenfrüchte in Kombination mit Gemüse oder Salat. Ich spüre, dass ich damit besser schlafen kann und morgens mehr Energie habe.

FAST-FOOD-FALLEN BEI OLYMPIA

Allerdings fällt es auch mir mitunter nicht ganz leicht, mich an eine ideale Ernährung zu halten. Verführerische Werbung kommt erschwerend hinzu. Selbst in olympischen Dörfern haben Fast-Food-Ketten Stände, sodass man dem Anblick und Geruch von Pommes frites und Burgern kaum entkommen kann. Der Wunsch zuzugreifen ist oft groß.

STECKBRIEF DANNY ECKER

→ ALTER: 32 Jahre → GRÖSSE: 192 cm
 → KÖRPERFETT: 9,8% → SPORTART: Stabhochsprung
 Danny ist der Sohn von John Ecker, einem ehemaligen Basketball-Spieler, und Doppel-Olympiasiegerin Heide Ecker-Rosendahl. Seit 1987 startet Danny Ecker für den TSV Bayer 04 Leverkusen. 2007 wurde er zum DLV-Leichtathlet des Jahres gewählt. Größte Erfolge: Olympiafünfter (2004), WM-Bronze (2007), Hallen-Europameister (2007), Deutscher Hallen-Rekordhalter (6,00 Meter).

Ich erinnere mich in den Momenten immer wieder an die Prinzipien, denen ich folge, und fühle mich gut, wenn ich widerstehen kann. Als Profi-Athlet will ich auf Leistungssteigerung durch gesunde Ernährung nicht verzichten. Neben Fast-Food-Restaurants gibt es bei den Olympischen Spielen übrigens durchaus auch gute Verpflegungsmöglichkeiten mit frischen Salaten, Gemüse und reichlich Obst. Ich würde mir wünschen, dass es auch an den Trainingsstätten in Deutschland solche Möglichkeiten gäbe, zum Beispiel mit Salaten oder Fleisch.

Meine tägliche Energiezufuhr liegt bei 3600 Kalorien. Jeden Tag trinke ich 3 Liter Wasser. An den trainingfreien Tagen esse ich keine Eiweißriegel und kein Brötchen. Außerdem nehme ich weniger Bananen und Nüsse zu mir, sodass ich auf ungefähr 2600 Kalorien komme. Mein Ernährungstipp: Ich meide Fruchtsäfte, da flüssiger Zucker nur unnötige Kalorien enthält und nicht sättigt, sondern den Hunger eher fördert.

DER WILL HOCH HINAUS: DANNYS ESSENSPLAN

- FRÜHSTÜCK
150 g Amaranthmüsli, 250 g TK-Obst, 250 g Naturjogurt (3,5%), 100 ml Milch (3,5%)
870 kcal (134 g KH, 22 g EW, 30 g Fett)
- NACH DEM VORMITTAGS-TRAINING
75 g Cashewnüsse, 1 Banane
540 kcal (49 g KH, 32 g EW, 16 g Fett)
- MITTAGESSEN
Omelett aus 4 Eiern, 1 EL Rapsöl; 200 g Gemüsepflanze; 200 g Quarkspise, 50 g Apfelmus
710 kcal (21 g KH, 46 g EW, 53 g Fett)
- SNACK
1 Sch. Brot, 30 g Frischkäse, 2 Sch. Light-Wurst
275 kcal (20 g KH, 20 g EW, 13 g Fett)
- NACH DEM NACHMITTAGS-TRAINING
2 Proteinriegel
270 kcal (30 g KH, 20 g EW, 8 g Fett)
- ABENDESSEN
250 g Salat oder Gemüse aus Hülsenfrüchten, etwa Bohnensalat, mit 200 g Tunfisch und 100 g Käse; plus Snack: 30 g Kokosflocken oder Kürbiskerne
950 kcal (22 g KH, 60 g EW, 80 g Fett)