

Richtige Ernährung keine Hexerei

Wohlen Am 2. Sportforum erzählten Spitzensportler über ihre Ernährung

Fünf bis sechs ausgewogen zusammengestellte kleine bis grosse Mahlzeiten im Tag schlug der Ernährungsberater Christian Henseler am 2. Wohler Sportforum jedem Menschen vor, der gesund bleiben will.

JÖRG BAUMANN

Das Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit des Tages, rief Christian Henseler den Teilnehmerinnen und Teilnehmern am Sportforum in Erinnerung, das die Genossenschaft Athleticum, der FC Wohlen, der Tennisclub Wohlen und die Apotheke Andreas Külling gemeinsam organisierten. Damit könne man die Verdauung entlasten. Bei den Mahlzeiten sollten Kohlenhydrate 55 bis 60 Prozent, Proteine 15 bis 20 Prozent und Fette 25 bis 30 Prozent der Energiezufuhr ausmachen. «Wichtig ist auch, dass Sie genug trinken», empfahl Christian Henseler: «Zwei bis drei Liter am Tag.» Sportler bauen ihre Leistungsfähigkeit mit Ergänzungsernährungsprodukten aus.

Der Bankdrücker isst auch Schoggi

Sportler essen verschieden, je nachdem sie auf Kraft, Ausdauer oder Schnelligkeit ausgehen. Der zweifache Bankdrücker Daniel Nutt, der den Weltrekord von 185 Kilo anstrebt und unter nicht weltrekordmässigen Bedingungen schon 190 Kilo Gewicht gestemmt hat, erklärte am vom Apotheker Andreas Külling geleiteten Podiumsgespräch, dass er den Zeitplan mit mindestens sechs Mahlzeiten im Tag streng einhalte, aber impulsiv auch schon mal eine Tafel Schokolade verdrücke. Er gehe nur mit den eigenen



Degustation Am Sportforum konnte man Ersatzernährung probieren. FOTO: BA

Esswaren an Sportveranstaltungen ins Ausland, «denn dort weiss man nie, was man bekommt». Beim Getränk schwört er auf einen stark gesüssten und leicht gesalzenen Minztee.

Die Ernährung eines Fussballspielers sei seine Sache, betonte Thomas Zoller, Therapeut des FC Wohlen. «Denn sie nehmen die Hauptmahlzeiten ja zu Hause ein.» Wichtig sei, dass sie wüssten, dass Rauchen, Alkohol und zu wenig Schlaf die Leistungsfähigkeit deutlich verminderten. Vor den Spielen füttert er die Spieler mit Mais- und Rüblikuchen, die viel Energie geben, aber leicht verdaulich sind. «Wenn ich jeweils im Voraus wüsste, dass unser Goalie Federico Valente in der zweiten Halbzeit einen Penalty halten muss, dann gäbe ich ihm vorher schnell eine Tafel Schokolade.» Genügend Kohlenhydrate und Eiweiss und vor dem Spiel Teigwaren, Kaffee und Kuchen seien sein Geheimrezept, bestätigte Valente. Wichtig sei aber auch, dass er nach dem

Match nochmals etwas esse: «Teigwaren und eine Bouillon», sagte FC-Wohlen-Mittelfeldspieler Gerardo Viceconte.

Eine extreme Ausdauersportlerin wie Silvia Pleuler, Einzelsiegerin am Expon-Gigathlon 2002, hat den Porridge als Aufbaufrühstück für sich entdeckt und nimmt Dörrfrüchte, Brötli, Nüsse und weitere feste Nahrung in ihr Gepäck, trinkt einen speziell gemixten Fruchtsaft und isst viel Reis und Gschwellti. Ihr Gigathlon-Kollege Beni Hug nimmt als Basis ebenfalls normale Nahrungsmittel und viel Flüssigkeit zu sich.

Die Banane zwischendurch

Der ehemalige Tennis-Crack Alain Dedial, seit kurzer Zeit Inhaber einer Tennis-Academy, empfahl eine gute Basisernährung und für den Tennisspieler die Banane zwischendurch, weil sie schnell verdaut wird. So dürfte es auch mit dem Schweizer Tennish Nachwuchs wieder aufwärts gehen.