

# Man kann langfristig nicht mehr aus dem Körper herausholen, als man ihm zuführt

Bernhard Schneiders Vorbereitung auf die Ironman-70.3-Weltmeisterschaft in Utah vom 28. Oktober

Der Ämtler befindet sich bereits in den USA und trainiert dort. Hier berichtet Bernhard Schneider, wie er sich vorbereitet.

VON BERNHARD SCHNEIDER

Genügend Kalorien kriegt man in den USA ohne weiteres. Die Frage ist, in welcher Form und zu welchem Preis. Die guten Köche in den USA bieten hervorragende Rindfleisch Filetstücke und ausgewählte Salate an. Doch man muss sie finden. Wir hatten Glück: Am Sonntagabend waren die meisten Restaurants der Umgebung geschlossen. Auf Google Maps haben wir die Fotos der Menüs der geöffneten Lokale in St. George verglichen und mit den Augen gewählt: Das Aragosta Restaurant, das wunderschön präsentierte europäische Speisen anbietet.

## Salat und Fleisch

Die Wahl war sehr gut. Wir entschieden uns für einen Garden Salat und ein Chateaubriand. Der Chef, Imi Kun, brachte uns den Hauptgang an den Tisch. Er hatte vier Jahre lang als Profifussballer in Budapest gespielt, als eine Knieverletzung seine Karriere 1979 jäh beendete. Gut, hatte er seine Ausbildung



Imi Kun serviert Erika Schmid und Bernhard Schneider, die beide an der Ironman-70.3-Weltmeisterschaft in St. George teilnehmen, ihr Chateaubriand mit vielfältigen, gut ausgewählten Beilagen. (Bild zvg)

zum Koch nie unterbrochen. In St. George gründete er ein Restaurant mit europäischer Küche, die wesentlich weniger mastig ist als in den USA üblich, mit viel dezenteren Saucen, vielfältigen Beilagen

und knackigerem Gemüse. Mit einem gut zusammengestellten Salat und einem zarten Stück Fleisch ist der Vitamin- und Eiweißbedarf ganz gut gedeckt. Etwas enger wird es bei den komplexeren

Kohlenhydraten, denn in den USA ist vor allem Zucker erhältlich, etwa in Süßgetränken. Diese treiben den Blutzuckerspiegel rasch in die Höhe, nützen aber wenig bei Ausdauerleistungen. Auch dies-

bezüglich hebt sich die Küche von Imi Kun ab mit vielfältigen Beilagen, in unserem Fall mit Reis und Kartoffelstock.

## Salzverlust ermittelt lassen

Die Ernährung im Alltag bildet die Basis jeder Sporternährung und ist daher von zentraler Bedeutung. Für Training und Wettkampf empfehlen sich allerdings spezifische Supplemente. Ich verwende, je nach der aktuellen Belastung, vor allem Kohlenhydrate, Salz und weitere Mineralstoffe sowie Eiweisse. Den Salzverlust beim Schwitzen habe ich im Labor ermitteln lassen, um die richtige Menge Natrium zu supplementieren. Ebenso habe ich für Produkte die Auswirkung auf meinen Blutzuckerspiegel analysiert.

Die Ernährungswissenschaft hat in den letzten Jahren einen wesentlichen Beitrag dazu geleistet, dass die Leistungen im Ausdauerbereich in allen Altersgruppen gestiegen sind: Man kann langfristig nicht mehr aus dem Körper herausholen, als man ihm zuführt. Wichtig scheint mir, bei den Supplementen auf Qualitätslabel zu setzen, die individuelle Beratung anbieten und mit ihrem Namen dafür bürgen, dass keine unerwünschten Substanzen in den Bidon geraten.