

Nudeln, Bier und Cola ...: Ernährung für ambitionierte Läufer

Die Laufsaison 2009 geht zuende, doch schon steht das Jahr 2010 vor der Tür. Einen Marathon oder einen Halbmarathon nehmen sich viele vor, doch das kann anstrengend werden. Deshalb ist es wichtig, sich in allen Bereichen optimal vorzubereiten.

Damit Sie ihren Lauf gut angehen können, haben wir mit Thomas Bartholome, einem der erfahrensten Marathonläufer Niedersachsens, gesprochen. Im dem Gespräch gibt er sowohl Laufanfängern als auch Fortgeschrittenen entscheidende Hinweise für die richtige Ernährung vor, während und nach einem Marathon.

Herr Bartholome, was sollten Läufer im Bereich der Ernährung während der Vorbereitung auf einen Marathon, bzw. Halbmarathon beachten?

Ich persönlich esse überwiegend kohlenhydratreiche Kost sowie wenig Fleisch. Auch Obst ist in meinem Ernährungsplan anzutreffen. Ich bin jedoch kein Freund von exotischen Früchten, da die Transportzeiten viel zu lang sind. Der gute deutsche Apfel ist völlig in Ordnung. Das ging ja alles früher auch ohne die ganzen anderen Früchte. Für die Laufvorbereitung sollte man auf jeden Fall seinen Süßigkeitenkonsum einstellen um eine Gewichtsreduktion zu erreichen.

Das richtige Gewicht ist somit entscheidend für einen schnellen Lauf?

Das spielt schon eine wichtige Rolle. Aber, das sage ich gleich dazu, man sollte deshalb nie hungern. Hungern ist Stress. Durch den Hunger verliert man an Energie, da der Energiehaushalt nicht in Ordnung ist. Es geht eher über einen längeren Zeitraum, in dem man Gewicht verlieren sollte. Man sollte aber niemals Gewicht runterhungern. Durch eine zu schnelle Gewichtsreduktion wird das Immunsystem angegriffen. Zu viel Askese verdirbt die Power. Für das Marathontraining sollte man seinen Tagesablauf nicht dramatisch verändern, sondern alles wie bisher weiterlaufen lassen. Ich bin kein Freund von Hauruck-Aktionen. Körper und Seele müssen im Einklang miteinander stehen.

Wie sieht Ihre Ernährung eine Woche vor dem Marathon aus?

Es gibt die sogenannte Saltin-Diät. Wenn der Lauf an einem Sonntag ist, lässt man in dieser Woche bis Mittwoch sämtliche Kohlenhydrate also Nudeln, Kartoffeln und Fleisch weg. Man kann dann alles essen außer Kohlenhydrate. Dadurch entleert man seine gesamten Kohlenhydratspeicher. Desweiteren macht man am Mittwoch noch mal einen Lauf über drei bis fünf Kilometer im Marathonrenntempo.

Danach jedoch isst man soviel Kohlenhydrate wie möglich, um seinen Kohlenhydratspeicher richtig aufzufüllen. Auf diese Weise erreicht man den sogenannten Schwammeffekt. Der Schwamm wird so weit ausgewrungen wie möglich, damit er sich hinterher um so besser voll saugen kann. Ohne diese Methode kann man den Speicher nur auf 85 Prozent bringen. Mit der Diät erreicht man jedoch 100 Prozent.

*»Körper und Seele
müssen im Einklang
miteinander stehen.«*

Ist diese Diät auch für den normalen Läufer geeignet?

Auf keinen Fall! Die Saltin-Diät ist nur für Leistungssportler geeignet. Läufer wie Haile



Gebresselassie können dadurch noch ein Tick mehr Leistung herauskitzeln. Aber für Hobby-Läufer ist die Saltin-Diät nicht geeignet. Das sind keine Profisportler sondern normal arbeitende Menschen, die sich auch noch um ihren Job und die Familie kümmern müssen.

Mit der Diät wird man anfälliger für Stress. Die Ernährung sollte ganz normal weiterlaufen

Was sollte man während des Marathon, bzw. Halbmarathon zu sich nehmen?

Da gibt es keine einfache Antwort. Fakt ist auf jeden Fall, dass man keinen Marathon komplett über die Kohlenhydratspeicher absolvieren kann. Dazu ist der Körper einfach nicht in der Lage. Während des Laufes kann man sie auch nicht wieder auffüllen. Nach meiner persönlichen Meinung ist es unnötig während des Marathons etwas zu essen. Wenn jemand natürlich um die fünf Stunden unterwegs ist, kann er gerne eine Banane essen. Besser ist es, sich am Abend vorher richtig zu ernähren. Der berühmte Gang zum Italiener ist da ein guter Weg. Ein gutes Stichwort sind auch die bekannten Nudelpartys. Wichtig ist es, ordentlich Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Im Rennen selbst braucht man nichts zu essen.

...und wie sieht es mit dem Trinken aus?

An einem normal warmen Tag um die 15 Grad Celsius sollte man auf jeden Fall ab Kilometer fünf mit dem Trinken anfangen. Dabei ist jedoch zu beachten, dass man jeweils nicht zu viel trinkt. Dies sollte man dann von Getränkestation zu Getränkestation durchziehen. In dem Zusammenhang gibt es auch kohlenhydratreiche Getränke. Was auf jeden Fall hilft, ist Cola. Die ganz normale Cola beinhaltet ja zwölf Stück Zucker und verfügt somit über ausreichend Kohlenhydrate. Mit dem Trinken der Cola beginnt man am besten ab Kilometer 25. Die Cola sollte dann regelmäßig alle fünf Kilometer bis zum Ziel



getrunken werden. Lässt man es bei einem Mal bewenden, schießt der Kohlenhydratspiegel zwar in die Höhe, danach ist aber Feierabend, da dem Körper keine weiteren Kohlenhydrate zugeführt werden. Zusätzlich hält das Koffein einen auch noch gegen Ende des Rennens wach.

Was ist nach einem Marathon zu beachten?

Danach sollte man auf jeden Fall etwas trinken, um seinen Flüssigkeitshaushalt auszugleichen. Alkoholfreies oder normales Bier ist da ein ideales Getränk, da es sehr kohlenhydratreich ist. Zusätzlich erzielt man durch den Alkohol eine beruhigende Wirkung, die wiederum die Muskeln lockert und besser schlafen kann man dann auch. Es gibt ja viele Menschen, die selbst zwei Nächte nach einem solchen Lauf immer noch total aufgedreht sind. Da der Magen nach einer solchen Anstrengung gereizt ist, besteht für mich die ideale Ernährung aus ganz normalem Schwarzbrot ohne Kruste.