SPECIAL: TECHNIK-TRAINING +++ TRAININGSPLAN 2012 +++ STEFFEN JUSTUS +++ RADWERKSTATT

Nr. 30 Dezember–Januar 2012

triathlon training

...neller schwimmen, Rad fahren & laufen

TRAINING 2.0

- DIE NEUEN PLÄNE FÜR 2012
- IHRE PERSÖNLICHE ONLINE-PLATTFORM
- SO TRAINIEREN SIE RICHTIG

SPORTMEDIZIN

WAS STECKT IN IHREN GENEN?

NEUE THERAPIE BEI SEHNENREIZUNG

RENNEN IM HIER UND JETZT

LERNEN SIE DIE KUNST DER KONZENTRATION

RADWERKSTATT

MACHEN SIE IHR RAD WINTERTAUGLICH

ERFOLGS-MENÜ

WAS BRINGT EINE ERNÄHRUNGSANALYSE?

NICHT NUR DABEI SEIN

STEFFEN JUSTUS ÜBER SEINE OLYMPIAPLÄNE

SPECIAL TECHNIK-TRAINING

D € 4,90
A € 5,60
SFR 8,70
Lux € 5,80

4 197294 904902 30

Die „Fast-Food"-Formel

Per Nährstoffanalyse zur neuen Bestzeit? Lesen Sie, was bei solchen Tests abgefragt werden sollte und was sie Hobbysportlern wirklich bringen.

von Carola Felchner

Schlapp, gereizt, festtrainiert auf einem Leistungsplateau … All das kann man aufs Saisonende, ein Motivationsloch oder den nahenden Winter schieben. Es könnte aber auch an der Ernährung liegen. „Der menschliche Körper benötigt über 40 verschiedene Vitalstoffe, um leistungsfähig zu sein. Mangelt es an nur einem, kann das zur Beeinträchtigung von Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden führen", erklärt Niels Schulz-Ruhtenberg, Sport- und Ernährungsmediziner in Hamburg. Vitalstoffe oder auch Mikronährstoffe sind Substanzen, die für eine Vielzahl von Wirkmechanismen im Körper zuständig sind. Zu ihnen gehören unter anderem Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Aminosäuren und Fettsäuren. Sinkt nun beispielsweise der Zinkwert auf ein zu niedriges Niveau, kann das die körpereigenen Abwehrkräfte schwächen, zu wenig Vitamin D kann sich negativ auf Knochenhärte und Stoffwechsel auswirken. Auch die großen Brüder der Vitalstoffe, die Nährstoffe Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett, beeinflussen direkt Leistung und Gesundheit.

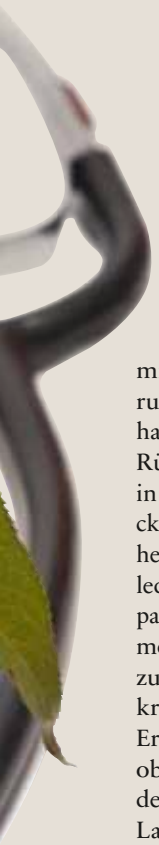
DIE BALANCE FINDEN

Auf gut Glück nun einfach eine Handvoll Nahrungsergänzungsmittel zu schlucken, nach dem Motto „Wenn es nicht hilft, schadet es wenigstens nicht", ist eher kontraproduktiv. Zum einen, weil man gewisse Stoffe (zum Beispiel Vitamin A und D) sehr wohl überdosieren und sich damit schaden kann. Zum anderen, weil „das Gießkannenprinzip Quatsch ist", ist Roman Gruber überzeugt. Der Diplom-Vitalstoff-Therapeut und Ernährungscoach berät in seinem Institut in Basel (Schweiz) Fußballer und Profiausdauersportler wie den Triathleten Ronnie Schildknecht. „Man darf den Stoffwechsel nicht durcheinanderbringen", sagt Gruber. „Entscheidend für Leistungsfähigkeit und -steigerung ist es, das Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen." Herausfinden, wie es um Ihre Körperbalance bestellt ist, können Sie mittels einer speziellen Blutanalyse, die zum Beispiel beim Arzt oder den Experten eines Instituts wie dem von Gruber durchgeführt werden kann. Diese Nährstoffanalyse

Reserve: Kohlenhydrat-Speicher sind trainierbar

SPEICHERORT	OHNE BEWEGUNG MIT NORMALER MISCHKOST	BEWEGUNG MIT KOHLENHYDRATREICHER KOST
Blutzucker	5 g (20 kcal)	5 g (20 kcal)
Leberglykogen-Depot	75 g (300 kcal)	120 g (480 kcal)
Muskelglykogen-Depot	300 g (1.200 kcal)	500 g (2.000 kcal)
Summe	380 g (1.520 kcal)	625 g (2.500 kcal)

Foto: dreamstime.com/Serdar Tibet



sollte man nicht mit einer Ernährungsanalyse verwechseln. Letztere wird in der Regel mittels eines mehrtägigen Ernährungsprotokolls vorgenommen, anhand dessen der Ernährungsexperte Rückschlüsse auf Ungleichgewichte in der Lebensmittelauswahl oder Blockaden in der Vitalstoffaufnahme ziehen kann. Diese Analyse kann jedoch lediglich als Basis zur Ernährungsanpassung und groben Orientierung für mögliche Mängel dienen. Exakt festzustellen, ob und an welchen (Mikro-)Nährstoffen es hapert, ob eine Ernährungsumstellung genügt oder ob Supplemente zugeführt werden müssen, ist die Aufgabe eines Labors.

„Wichtig bei solchen Checks ist, dass Sie die Vitamine mit analysieren lassen, auch wenn das die gesetzlichen Krankenkassen nicht übernehmen“, so Heike Lemberger, Diplom-Ökotrophologin und Co-Autorin des Buchs „Mehr vom Sport“ (systemed Verlag), das vom optimalen Treibstoff für Athleten handelt. Die Investition von durchschnittlich 160 Euro für den Zusatzcheck lohnt sich, denn nur so erhält der Fachmann sämtliche Informationen, die er für die Anpassung des Ernährungsplans benötigt. Ein Architekt würde schließlich auch keine Restaurierungsarbeiten in Auftrag geben, wenn er nicht die komplette Bausubstanz kennt. Die Gefahr, dass das Konstrukt zusammenstürzt, wäre zu groß.

KOMBI STATT KOHLENHYDRATE

Wer denkt, eine solche Analyse sei nur etwas für Profis, die damit das letzte bisschen Leistung aus sich herauskitzeln möchten, liegt falsch: „Vor allem für Hobbysportler macht sie Sinn“, meint Roman Gruber. „Denn sie haben weniger Zeit für die Regeneration. Je effektiver die Erholung, desto besser die darauf folgende Leistung.“ Heike Lemberger hat die Erfahrung gemacht, dass viele Ausdauersportler versuchen, ihre Leistungsfähigkeit über verstärkte Kohlenhydrataufnahme zu erhöhen und sich von einem Ernährungsplan eine Verbesserung der Kohlenhydrataufnahme- und Speicherfähigkeit erhoffen. „Gerade das ist aber der Fehler“, erläutert sie. Der Bedarf an Kohlenhydraten im Ausdauersport werde oft überschätzt, eine zu hohe Aufnahme vor dem Sport verhindere eine optimale Fettverbrennung während des Trainings. Der Vorteil großer Kohlenhydratspeicher ein Mythos? Nein: „Eine verstärkte Kohlenhydrataufnahme macht im Wettkampf oder bei sehr intensivem Training Sinn“, so Lemberger. Doch die Kohlenhydratspeicher (Muskelglykogen) vergrößern sich mit zunehmendem Training ohnehin von selbst – und bei 500 bis 600 Gramm seien die Aufnahmemöglichkeiten von Muskulatur und Leber auch bei Supersportlern an ihrer unverrückbaren Obergrenze, sagt Niels Schulz-Ruhtenberg. Es kommt darauf an, so sind sich die Experten einig, die Lebensmittelkombination mit der individuell optimalen Nähr- und Vitalstoffkombination zu finden, um dauerhaft leistungsfähig zu sein. Das gelingt am sichersten mit einer fachmännischen Analyse und Beratung.

Fazit: Eine überschaubare Investition mit direktem und (in den meisten Fällen) spürbarem Nutzen, auch für Hobbysportler. Daumen hoch! ■

Lesestoff für Triathleten

Chris McCormack
I'm Here to Win
304 Seiten | ISBN 978-3-936376-61-6
€ 24,95

Bennie Lindberg und Michael Krell
Triathlon für Berufstätige
216 Seiten | ISBN 978-3-936376-32-6
€ 24,95

Dr. Mareike Großhauser
Ernährung im Triathlon
248 Seiten | ISBN 978-3-936376-36-4
€ 24,95

Friederike Rasche
Sportpsychologie im Triathlon
216 Seiten | ISBN 978-3-936376-35-7
€ 24,95

Nina Eggert
Zirkeltraining
54 Seiten | ISBN 978-3-936376-48-7
€ 19,95

Nina Eggert
Die 50 wichtigsten Übungen
54 Seiten | ISBN 978-3-936376-21-0
€ 19,95

Überall im Buchhandel und unter
www.spomedis.de

spo|medis

UNSERE ABO-ANGEBOTE

triathlon-KALENDER 2012

Gute Leistungen im Triathlon sind zu 80 Prozent das Ergebnis harter Arbeit. Der Rest ist Motivation. Die holen Sie sich mit dem ***triathlon***-Kalender 2012 – jeden Monat eine neue Impression aus der weiten Welt des Triathlons an Ihrer Wand.

Weitere Abo-Geschenke unter

triathlon-abo.de

ABO-BESTELLCOUPON

Hiermit bestelle ich folgendes Abonnement:

- ❑ Komplett-ABO ***triathlon*** total — 79,95 €
  (12 x ***triathlon*** + 6 x ***triathlon training*** + 2 x ***triathlon knowhow***)
- ❑ KOMBI-ABO ***triathlon*** + ***triathlon training*** — 62,95 €
  (12 x ***triathlon*** + 6 x ***triathlon training***)
- ❑ JAHRES-ABO ***triathlon*** — 44,95 €
  (12 x ***triathlon***)
- ❑ JAHRES-ABO ***triathlon training*** — 22,95 €
  (6 x ***triathlon training***)
- ❑ JAHRES-ABO ***triathlon knowhow*** — 18,95 €
  (2 x ***triathlon knowhow***)

→ ❑ **+ Aktion: „*triathlon*-Kalender 2012"**

- ❑ PROBE-ABO: 3 x ***triathlon*** — 10,00 €
- ❑ PROBE-ABO: 2 x ***triathlon training*** — 8,00 €

Wenn ich ***triathlon***, ***triathlon training*** oder ***triathlon knowhow*** nicht mehr beziehen möchte, kann ich mein Abonnement bis spätestens einen Monat vor Ablauf des Bezugsjahres (bei Probeabos: zehn Tage nach Erhalt der letzten Ausgabe) schriftlich kündigen. Ansonsten verlängert sich das Abonnement automatisch um ein weiteres Jahr. Ein Upgrade eines Einzeltitel-Abos in ein kombiniertes Abo ist jederzeit möglich. Probe-Abos dienen dem Kennenlernen der Zeitschriften und können daher je Haushalt nur einmal abgeschlossen werden. Abopreise gelten für Deutschland, Österreich, die Schweiz und Luxemburg. In alle weiteren Länder wird ein Portoaufschlag von 5 € (Jahres- Abo ***triathlon training***), 10 € (Jahres-Abo ***triathlon***) bzw. 15 € (Kombi- und Komplett-Abo) berechnet. Ihre Bestellung können Sie innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen.

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Land

Tel., E-Mail

Das Abonnement soll mit folgender Ausgabe beginnen:

Zahlung: ❑ Rechnung ❑ Bankeinzug ❑ Kreditkarte

Hiermit ermächtige ich Sie bis auf Widerruf zum Einzug der Abogebühren von folgendem Konto/folgender Kreditkarte:

Geldinstitut BLZ

Konto-Nr.

❑ Visa ❑ Master Kartennummer gültig bis

Datum, Unterschrift

Einsenden an: arvato media GmbH, Abteilung D6 F6, An der Autobahn 100, 33333 Gütersloh | Abo-Hotline: 0 700/TRIMAGABO (0 700/ 87 46 24 22, 12 ct/min) | Fax: 0 52 41 / 80 96 20 | Online-Bestellungen und Abo-Prämien auf **www.triathlon-abo.de**