

BESSER ISS DAS

Ihr Training ist akribisch auf den nächsten Wettkampf ausgerichtet. Aber wie sieht es mit Ihrer Ernährung aus? Wer schnell laufen will, muss auch gesund essen. Und das muss nicht kompliziert sein: Egal ob Sie wenig Zeit oder kein Kochtalent haben, mit unseren Tipps und den Rezepten unserer Profis holen Sie das Beste aus sich heraus

TEXT: JULIANE HEMMERLING

Alles Pasta: Nudelgerichte sind die optimale Wettkampfvorbereitung und im Handumdrehen auf den Teller gezaubert



1. KEINE ZEIT? KEIN PROBLEM!

Fertigprodukte sind nicht die einzige Option, wenn es schnell gehen soll. Raffiniertes Carboloadung ist in Windeseile selbst gemacht

> Wir Läufer essen selbstverständlich nur gesunde Nahrungsmittel und ernähren uns ausgewogen. Auf unserem Speiseplan steht viel Frisches, wir kochen täglich selbst und Fertigprodukte haben Seltenheitscharakter. Damit tanken wir die nötige Energie für unsere anstrengenden Laufeinheiten. So weit die wünschenswerte Theorie. In der Praxis ernährt sich aber niemand immer so perfekt, vielmehr schaut es so aus: Sie kommen erschöpft von einer intensiven Trainingseinheit zurück, der Magen knurrt und Sie möchten sofort die leeren Speicher auffüllen. Für aufwendige Gerichte ist da keine Zeit. Dass es schnell gehen, aber auch schmackhaft und gesund sein soll, ist jedoch kein Widerspruch. Kochen Sie zunächst, was Sie kennen: Experimente können zwar Spaß machen, sind aber nichts, wenn man unter Zeitdruck steht. Greifen Sie auch ruhigen Gewissens zu Tiefkühlware. In schockgefrostetem Gemüse oder Fisch stecken mitunter mehr Vitamine und Mineralien als in frischen Produkten, die über Tage gelagert wurden. Mit Pasta treffen Sie immer eine gute Wahl. Profiläuferin Ingalena Heuck macht es vor: Der Carboloadung-Klassiker kommt bei ihr gern auf den Tisch. Zur optimalen Wettkampfvorbereitung müssen Sie die ballaststoffreichen Nudeln nur um wenige Extras ergänzen. Die Kombination mit Garnelen versorgt Sie bestens mit Eiweiß und Jod. Das Gericht spart nicht nur Kochzeit, sondern auch an den oft fettigen Nudelsoßen: Olivenöl, Kräuter und Gewürze reichen aus, um es zum sättigenden Allroundtalent zu machen. Die Chili heizt außerdem den Stoffwechsel an, Knoblauch und Zwiebeln wirken antibakteriell. Essen Sie also öfter wie die Profis, und in kürzester Zeit sind Ihre Speicher gefüllt.



EXKLUSIV

INGALENAS CARBLOADING

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

400 g Nudeln, 250 g Cocktailtomaten, 250 g Tiefseegarnelen, 50 g Pinienkerne, 4 EL Olivenöl, 1 große Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Chilischote, Basilikum, Salz, Pfeffer, Parmesan

ZUBEREITUNG

Nudeln nach Packungsangabe kochen. Zwiebeln, Tomaten, Basilikum und Knoblauch klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin braten, bis sie goldgelb sind. Knoblauch, Chili, Pinienkerne und Garnelen hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten hinzugeben und bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Die gekochten Nudeln in die Pfanne geben, einmal durchschwenken und mit Parmesan und Basilikum abrunden.

INGALENA HEUCK, 24 ist amtierende deutsche Halbmarathonmeisterin. Sie liebt dieses schnelle Vorwettbewerb-Essen. Was dabei am längsten dauert, ist, das Nudelwasser zum Kochen zu bringen



Das Auge isst mit:
Ugali ist ein unkomplizierter und vielseitiger Sattmacher.
Schön angerichtet schmeckt er noch besser

2. EINFACH GENIAL

Ein simples kenianisches Rezept und gute Zutaten ergeben das perfekte Läufergericht

➤ **Sie meinen, Sie hätten kein Kochtalent?** Das ist kein Grund, zum Fertigprodukt zu greifen. Der größte Fehler, den viele angehende Hobbyköche machen, ist, dass sie es mit zu komplizierten Rezepten versuchen. Oft sind es aber gerade die einfachen Gerichte mit nur drei bis vier Zutaten, die am leckersten schmecken. Versuchen Sie es doch mal mit dem Speiseplan der bekanntermaßen schnellen Kenianer. Darauf steht täglich Ugali, ein Maismehlbrei, der nährstoffreich und fettarm ist, vor allem aber ganz sicher gelingt. Das kraftpendende Rezept brachte uns Jan Fitschen aus Kenia mit. Was für den europäischen Gaumen zunächst ungewohnt ist, wird mit frischem Gemüse zum raffinierten, vollwertigen Gericht, das genügend Vitamine enthält und den Magen nicht belastet. Es füllt Ihre Glykogenspeicher, damit Sie das Beste aus sich herausholen können. Weitere Rezepte und spannende Berichte aus Kenia finden Sie auf janfitschen.de.



JAN FITSCHEN, 33, wurde im Jahr 2006 Europameister über 10 000 Meter. Er hat den Kenianern in den Kochtopf geschaut und das Geheimnis ihrer schnellen Beine entdeckt: Ugali.

EXKLUSIV

JANS POWERBREI

ZUTATEN

FÜR 2 PORTIONEN
Ugali: 250 g Maismehl, 500 ml Wasser.
Sukumawiki: 500 g Sukuma-Blätter oder Spinat, 1 Zwiebel, 3 Tomaten, Parmesan, Öl, Salz, Pfeffer.

ZUBEREITUNG

Ugali: Wasser in eine Pfanne geben und zum Kochen bringen. Maismehl einrühren, bei geringer Temperatur kochen, bis sich eine feste Substanz bildet. Sukumawiki: Zwiebeln in Öl anbraten, Spinat und Tomaten hinzugeben und köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Parmesan verfeinern.

NAHRUNGSERGÄNZUNG

Höchstleistungen fordern dem Körper einiges ab. Ergänzungen helfen, den erhöhten Bedarf zu decken



ANABOL LOGES

Die ausgeklügelte Kombi aus Vitalstoffen fördert die Durchblutung, hemmt Entzündungen und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei.



ORTHOMOL SPORT

Die Extraktion Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe hält den Körper leistungsfähig und fördert die Regeneration.



IMMUNSTABILAT STICK

Mikronährstoffe und Aminosäuren stärken die Abwehrkräfte und erhöhen die Muskel- und Stoffwechsellaktivität. Im praktischen Portionsstick.



RATIOPHARM GLUCOSAMIN

Das Pulver schmiert die Gelenke, unterstützt Knorpel und Bewegungsapparat bei hohen Belastungen.

WETTKAMPFNAHRUNG

Um am Renntag strahlend ins Ziel zu kommen, ist die Wahl der Energiequelle entscheidend

VOR DEM RENNEN: Der Körper braucht eine vollwertige Mahlzeit, die den Magen nicht belastet, aber lang anhaltend sättigt, wie den **ULTRA SPORTS STARTER**, einen Drink auf Haferbasis. Dieser bietet eine ballaststoffarme Grundlage, macht aber trotzdem lange satt und beugt dank der Zugabe von Aminosäuren Ermüdung vor. Energie in fester Form bringt der **OVERSTIM.S GATOSPORT-KUCHEN**. Trotz des hohen Kohlenhydratgehalts wird die Verdauung nicht beeinträchtigt, der Kuchen kann bis zu eine Stunde vor dem Rennen gegessen werden.

WÄHREND DES WETTKAMPFS: Gels wie das **SQUEEZY ENERGY GEL** oder Fruchtgummi wie die **POWERBAR RIDE SHOTS** sorgen mit einer Mischung aus langkettigen Kohlenhydraten (ein spezieller Mix aus Glukose- und Fruktosequellen, oft in Verbindung mit Koffein) für eine schnelle Energieversorgung in der Belastungsphase. Die Produkte sind im Allgemeinen gut verträglich, Sie sollten sie aber vor dem Rennen ausprobieren!

NACH DEM WETTKAMPF: Innerhalb von 60 Minuten sollten die leeren Glykogenspeicher mit Kohlenhydraten befüllt werden. Der **DEXTRO ENERGY AFTER SPORTS DRINK** unterstützt die Muskelregeneration mit Proteinen, Vitaminen und Magnesium. Der **POWERBAR RECOVERY DRINK** gleicht mit Kalzium, Magnesium und Zink den Mineralstoffverlust aus (wichtig fürs Immunsystem) und liefert reichlich Proteine (aus Milch, Soja, Molke) und Aminosäuren.



Lassen Sie sich ruhig gelegentlich in Versuchung führen. Gepflegter Genuss hält Sie bei Laune und kann obendrein richtig gesund sein. Aber: Weniger ist mehr!



3. GENUSS GÖNNEN

Hungrige Läufer sollten sich möglichst gesund ernähren. Aber erlauben Sie sich auch mal kleine Sünden

➤ **Sie lieben gutes Essen** und kämpfen vielleicht sogar mit etwas Übergewicht? Für die nächste Bestzeit wird es sich lohnen, auf die Waage zu hören: Wer weniger wiegt, läuft schneller, das ist kein Geheimnis. Trotzdem müssen Sie nicht rigoros verzichten. Auf Dauer führt das nur zu schlechter Laune und schlechten Leistungen. Gönnen Sie sich was! Das ist das beste Mittel, um dauerhaft Ihr Wunschgewicht zu halten und dennoch ausreichend mit Energie versorgt zu sein. Außerdem kann Genießen auch gesund sein – sofern Sie maßhalten. Bei diesen drei Leckereien tut Zugreifen sogar gut. **1. Nüsse:** Vor den reichhaltigen Energiebomben brauchen Sie keine Angst zu haben. Ihr Fettanteil ist zwar hoch, besteht aber vorwiegend aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die unser Körper braucht. Außerdem enthalten Nüsse viel Vitamin B und E. Diese Kombi schützt Herz und Gefäße und schmiert die Gelenke. **2. Rotwein:** Resveratrol, ein sekundärer Pflanzenstoff, macht den dunklen Rebensaft so gesund. Er schützt vor Entzündungen und verlangsamt die Zellalterung. Phenole machen den Körper stark gegen Krebszellen. **3. Schokolade:** Ab einem Kakaoanteil von 70 Prozent wird Schokolade zum gesunden Glücksmacher. Die Kombi aus Kohlenhydraten und Fett in der Kakaomasse wandelt der Körper in Serotonin um, das für Glücks- und Lustgefühle sorgt – beste Voraussetzungen für sportliche Höchstleistungen. Flavonoide und Polyphenole, beides sekundäre Pflanzenstoffe, halten das Blut flüssig, beugen Arteriosklerose vor und senken damit auch das Herzinfarktisiko. Außerdem werden Entzündungen gelindert. Und auch die Stresskiller Kalium und Magnesium sind reichlich in der süßen Versuchung enthalten.