

DER ULTIMATIVE Brotzeit-Test

Zum Frühstück ein Schokocroissant, mittags auf der Hütte einen Schweinsbraten und nach der Tour ein paar Halbe Bier – das würde den meisten Wanderern oder Radfahrern gut schmecken. Aber jeder ernährungsbewusste Mensch ahnt: Die richtige Speisekarte für einen aktiven Tag sieht anders aus. Nur wie? Zahlreiche Sportlerweisheiten drehen sich ums Essen und Trinken. **draußen AKTIV** hat zehn davon mit Expertenhilfe auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft.

„MÜSLI IST DAS PERFEKTE SPORTLERFRÜHSTÜCK“

Stimmt. Aber nur, wenn bis zum Beginn der sportlichen Aktivität etwas Zeit vergeht. Frisches Obst und Milchprodukte sind schwer verdaulich. Wer mit einer großen Schale Müsli im Bauch gleich in die Vollen geht, wird unter einem belastenden Völlegefühl leiden. Dann lieber ein leicht verdauliches Morgenmahl wie Marmeladebrote.

„MÖGLICHST VIEL TRINKEN“

Ein durchschnittlich trainierter Mensch schwitzt und atmet beim Wandern etwa 0,6 Liter Feuchtigkeit pro Stunde aus. Dieser Flüssigkeitsverlust muss durch Trinken weitgehend ausgeglichen werden, sonst lassen Ausdauer und Kraft nach oder es kommt sogar zu Übelkeit und Koordinationsstörungen. Der Münchner Bergmediziner Dr. Walter Treibel erklärt: „Auf einer durchschnittlichen Tagestour braucht der Bergsteiger zwei bis vier Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt, also vor, während der Tour und danach.“ Durch Getränke können dem Körper außerdem Mineralien zurückgegeben werden, die er beim Schwitzen verliert. Treibel empfiehlt Obstsaft, Früchte-tee sowie leicht salzige Suppen.

„APFELSCHORLE IST EIN IDEALER DURSTLÖSCHER“

Apfelsaft und Mineralwasser haben wertvolle Inhaltsstoffe wie Fruchtzucker und Magnesium. Doch den Natriumverlust kann die Schorle nicht ausgleichen – außer man würde etwa einen halben Teelöffel Kochsalz dazumischen.

„UNTERWEGS REGELMÄSSIG ESSEN“

Für die meisten Menschen ist Bergsport eine außergewöhnlich große Anstrengung. Sie müssen regelmäßig etwas essen, damit die Kraftreserven nicht versiegen. Dr. Treibel empfiehlt: „Die erste Brotzeit sollte spätestens nach zwei Stunden erfolgen, danach regelmäßig alle ein bis zwei Stunden kleinere Proviantpausen, auch wenn noch kein Hunger oder Durst vorhanden ist.“

„KOHLENHYDRATE SATT“

Das beste Mittel, um vor oder während der Tour die Energiedepots aufzufüllen, ist kohlenhydratreiche Kost. Hier muss man zwei Arten unterscheiden: Die einfachen Kohlenhydrate wie in Süßspeisen oder Weißmehlprodukten entfachen im Körper ein Strohfeuer – Energie ist schnell verfügbar, aber auch rasch verbraucht. Einen längerfristigen Effekt haben komplexe Kohlenhydrate, die etwa in Vollkornprodukten oder Kartoffeln enthalten sind. Um sie zu verdauen, braucht der Körper mehrere Stunden, entsprechend gleichmäßig erhält er neue Energie. Der Sportlerspruch „Kohlenhydrate satt“ impliziert jedoch auch, man könne gar nicht genug davon essen. Dann darf man sich allerdings nicht wundern, wenn man beim Wandern kein Gewicht verliert.



Eine Portion Spaghetti mit Sauce und Käse liefert Kalorien für einen zweistündigen Aufstieg.

„NICHTS GEHT ÜBER DIE KLASSISCHE BRETTLJAUSN“

Können Generationen von Wanderern irren? Brot, Wurst, Speck und Käse gehören zur klassischen Brettljausn. „Da ist überhaupt nichts gegen einzuwenden“, sagt Dr. Treibel. „Brot bringt Kohlenhydrate, der Speck enthält Mineralsalze. Lediglich den Fettrand sollte man wegschneiden.“

„RIEGEL SIND EINE GUTE ZWISCHENMAHLZEIT“

Gewöhnliche Schoko- oder Müsliriegel sind mit Zucker und Fett überladen. Besser: Echte Ausdauer schnitten wie die „Carbo“-Riegel von Powerbar, Xenofit & Co. Sie enthalten alles, was man auf der

Langstrecke braucht: komplexe Kohlenhydrate, die richtigen Fette, Mineralien und so fort. Viel Energie bei geringem Gewicht: Ein 70 Gramm leichter Riegel hat 250 Kalorien. Der Geschmack ist Geschmackssache. Satt ist jedenfalls der Preis: bis zu zwei Euro pro Riegel.

„KAFFEE STIMULIERT“

Viele Sportler kennen den Kick, den man nach einer Tasse Kaffee verspürt. Doch die Meinungen der Gelehrten gehen auseinander, ob Koffein tatsächlich eine leistungssteigernde Wirkung hat. Die Befürworter führen ins Feld, Koffein erhöhe den Puls, was auch die Fettverbrennung beschleunige. Allerdings fällt dieser Effekt geringer aus, wenn man regelmäßig Kaffee trinkt, weil sich der Körper an Koffein gewöhnt. Dem steht eine Studie der Universität Zürich entgegen, wonach schon zwei Tassen Kaffee verhindern, dass die Durchblutung des Herzmuskels unter Belastung ansteigt. Die Schweizer Wissenschaftler kommen zu dem Schluss: „Vor sportlicher Leistung sollten auf keinen Fall koffeinhaltige Getränke konsumiert werden.“

„KEIN ALKOHOL BEIM SPORT“

Dieser Satz gilt ohne Einschränkung, selbst wenn das Gipfelbier noch so gut schmeckt. Alkohol belastet den Organismus und erhöht die Unfallgefahr. Alkohol-freies Weißbier hingegen ist ein idealer Sportlertrunk: reich an Mineralstoffen und mit viel weniger Kalorien als normales Bier.

„SCHNITZEL AM ABEND GIBT KRAFT FÜR DEN MORGEN“

Schön wär's! Ein paniertes Schweineschnitzel mit Pommes kommt zwar auf 1200 Kalorien, das würde für drei Stunden Aufstieg reichen. Allerdings ist der Fettanteil viel zu hoch, und der Körper kann die geballte Energie nicht so schnell abrufen wie bei kohlenhydratreicher Kost. Der Sport- und Ernährungsmediziner Dr. Rudolf Ziegler hat eine ganz andere Vorstellung vom perfekten Vorabendessen: „Beispielsweise eine Portion Spaghetti mit Tomatensauce.“ Allerdings ohne Wein! Denn Alkohol hindert die Leber daran, die für den Sport notwendigen Glykogendepots in ihren Zellen anzulegen.