

ornnudeln, Müsli und Eier: Über den Tag verteilt kann so eine gesunde Sporternährung aussehen. FOTOS (3): DPA

Du bist, was du isst - auch vor dem Spiel

Ein Arzt, ein Fußballer, ein Gewichtheber und ein Basketballer aus der Region sprechen über Sporternährung

Von den Miezen bis zu den Kickern der Eintracht - wenn es um Ernährung ging, war Dr. Peter Krapf ihr Ansprechpartner, Dem TV hat er erzählt, warum Fastfood und Nutella für Profisportler tabu sind.

Von unserem Redaktionsmitglied Christian Altmayer

Trier. "Was halten Sie von Nutella als Brotaufstrich für meine Jungs?", habe Mario Basler ihn damals gefragt, erinnert sich Dr. Peter Krapf. Damals war der ehe-malige Nationalspieler Basler Trainer von Eintracht Trier. "Gar nichts", habe Krapf ihm entgegnet. "Zu viele einfache Kohlenhydrate." Die erhöhten zu schnell den Blutzuckerspiegel und die Herzfrequenz und senk-

ten somit die Leistung der Spieler, Es sei einer der häufigsten Fehler Sportler einem Wettkampf machen: Zu viel Zucker.

nährung

gebiet.

Die Sporter-

Krapfs Fach-

ist

Der

Der Arzt, dem die Trainer vertrauen: Dr. Peter Krapf. FOTO: PRIVAT

Mediziner hat nicht nur die Eintracht betreut, sondern auch jahrelang die Miezen und andere Vereine aus der Region. Er hält Vorträge und schreibt Artikel in Fachzeitschriften. Dabei sei er von Hause aus Orthopäde - eine ungewöhnliche Kombination. Aber durchaus eine sinnige: Denn Krapf kennt sich nicht nur mit dem Stoffwechsel aus, sondern auch mit Knochen und Muskeln, Viele Trainer sahen in ihm deshalb den idealen Ernährungsberater für ihre Spieler. Und welche Empfehlungen hat er ihnen gegeben?

Ein wichtiger Tipp, sagt er: "Was die Sportler beim Schwitzen auf dem Platz verlieren, müssen sie während der Spielpausen und der Halbzeit wieder zu sich nehmen." Durch die Schweißdrüsen laufe nämlich nicht nur Flüssigkeit aus dem Körper, sondern auch Mineralien, wie Calzium, Kalium, Natrium und das wichtige Magnesium. Wer nach den ersten 45 Spielminuten seine Speicher nicht wieder mit dem richtigen Mineralwasser auffülle, der laufe Gefahr, einen Muskelkrampf zu erleiden.

Bei der Eintracht habe er das öfter erleben müssen. Einige Spieler hätten sich ohnehin nicht an seine Ratschläge gehalten. Burger und Tankstellenessen seien bei manchem zu oft auf dem Teller gelandet, erzählt er. Dabei gelte es, fette und schwer verdauliche Speisen, vor allem vor einem Wettkampf, zu vermeiden. "Die liegen sonst ewig im Magen und Darm herum. Am besten sollten die Sportler zwei bis drei Stunden vor dem Spiel überhaupt nichts essen. Ein weiteres Tabu sei es große Mengen Alkohol zu trinken. Das verlangsame die Regeneration des Körpers, sagt Krapf. Ein Fehler, den viele Hobbymannschaften machen, sei es, nach dem Spiel erst mal mit einer Kiste Bier zu feiern. Im Profisport: undenkbar. Da sei eigentlich schon jeder Tropfen Bier einer zu viel.

"Aber man muss auch nicht päpstlicher sein als der Papst", räumt er ein. Wichtig sei, auch beim Sportler, die Ausgewogenheit der Ernährung. Übermäßige Mengen bestimmter Lebensmittel zu sich zu nehmen, sei eigentlich immer schlecht. So würde Krapf auch einem Kraftsportler davon abraten, "jeden Tag kiloweise Steak zu verdrücken". Ein Gewichtheber brauche zwar zum

Muskelaufbau mehr Proteine als beispielsweise ein Läufer - so gravierend, wie viele glaubten, seien die Unterschiede aber doch nicht. So müsse auch ein Bodybuilder eine Menge Kohlenhydrate essen.

Wer seine Ernährung umstellen will, dem rät Krapf noch etwas: Keine Experimente, vor allem nicht am Spieltag. Eine Änderung des Speiseplans müsse langfristig sein. "Sonst rebelliert der Körper.

Ernährung gehört zum Training

Laufen, laufen, laufen - das macht Mittelfeldspieler Christopher Spang auf dem Platz. Damit die Ausdauer während der 90 Mi-

nuten nicht nachlässt, isst der Eintracht-Spieler viele Kohlenhydrate, am liebsten "Vollkornnudeln mit Tomatensoße". Mit dem Alkohol übertreibt Spang. er es nicht, auf



FOTO: PRIVAT Fast-Food

verzichtet der Fußballer weitestgehend. Das gehöre zum Training. Hin und wieder gönne er sich aber schon mal eine Pizza oder einen "guten Burger", sagt er. Das sei ja nicht weiter tragisch, wenn er die ganze Woche seinen Ernährungsplan einhalte. Der gerate höchstens nach der Saison ins Wanken, vor allem über die Weihnachtszeit, "Wenn es wieder losgeht mit den Spie-len, bin ich aber wieder fit!" cha

Christopher Spang ist Mittelfeldspieler bei Eintracht Trier

KRAPES ERNÄHRUNGSPLAN FÜR DEN SPIELTAG

Frühstück: Vollkorn-Müsli und Obstsalat, Brot mit Schinken und/oder Ei, dazu Fruchtsaft und Mineralwasser (mit mindestens 100 mg Magnesium und mehr als 200 mg Calcium)

Mittagessen: Vor dem Spiel gibt es dann Kohlenhydrate satt. Krapf empfiehlt ein Nudelgericht, Kartoffeln oder

Zwischenmahlzeit: Eine Banane oder ein Sportriegel. Abendessen nach dem Spiel: Brot mit Magerquark oder Joghurt. Oder Nudeln, aber diesmal mit Salat.

Das Gegenteil von Diät

Kraftsportler Friedhelm Hill setzt bei der Ernährung vor allem auf eines: viele Kalorien. "Wer wenig isst, bekommt keine Figur wie ein Schwerge-

wichtler", sagt der Enscher. Von Pizza bis Pommes ist alles erlaubt -Tabus gibt es für Hill keine. Er achte lediglich darauf, dass er genug Eiweiß zu sich



Friedhelm Hill. FOTO: PRIVAT

nehme. Morgens haut er sich deshalb auch schon mal 4-5 Rühreier in die Pfanne, sagt er. Mittags und abends steht vor allem auch Fleisch auf dem Speiseplan.

Trotz des vielen Eiweißes ernährt sich Hill aber nicht einseitig. Eine sogenannte Low-Carb-Diät, bei der auf Kohlenhydrate verzichtet wird, sei für einen Kraftsportler ungeeignet. Denn: Kohlenhydrate bringen Energie, für den Sport."

> Friedhelm Hill ist deutscher Meister im Kraftdreikampf

Fit auch ohne Fleisch

Der Baskethaller Simon Schmitz ist Vegetarier. So ist er es seit frühester Kindheit gewohnt, denn auch bei seinen Eltern kam kein Fleisch auf

den Tisch.

Auf seine sportliche Leistung auf dem Spielwirke sich seine Ernährungsweise nicht "Manaus. che Profi-



Simon Schmitz. FOTO: FOTO THEWALT

sportler, die Vegetarier sind, haben Eisenmangel", räumt er ein, aber damit habe er selbst keine Probleme. Wichtig sei es eben, sich ausgewogen zu ernähren egal ob mit oder ohne Fleisch.

Einen strikten Ernährungsplan verfolge er aber nicht. "Wenn ich mal Lust auf ein Stück Kuchen habe, esse ich eben eines", sagt der Basketballer. Das heiße aber nicht, dass er sich jeden Abend auf der Couch mit Süßkram oder Chips vollstopfe.

> Simon Schmitz ist Point Guard bei den Trierer Gladiators