

Seit über 10 Jahren betreibe ich Ausdauersport und bin dabei bevorzugt und mit Leidenschaft auf langen Lauf-, Rennrad- und/oder Schwimmstrecken unterwegs.

Ausdauersport definiert sich weniger über Intensität, sondern mehr über Extensität – also über den Umfang nach Distanz oder Zeit. Man ist häufig über 1,5h, oft über 2h und so manches Mal auch über 2,5h, 3h oder gar länger unterwegs. Dabei steht und fällt der Erfolg u.a. mit dem Energie-Management **VOR/WÄHREND/NACH** dem Training/Wettkampf. Ich gestehe, hierzu während der o.g. 10 Jahre noch immer nicht alles Richtige für mich gefunden zu haben.

In „Das Große Laufbuch“ und insbesondere „Optimales Lauftraining“ (beide von Herbert Steffny), anderen Laufbüchern und Internetseiten lässt sich nachlesen, wie ein Frühstück bzw. das Energie-Management **VOR** dem Training/Wettkampf zielführend zu gestalten ist. Damit kam & komme auch ich zurecht. Alle hochglanzverpackten Charger, Gels, Riegel, Drinks und Konzentrate, die ich aus den Händen der Industrie vergleichend getestet habe, lieferten bei mir eher schlechtere als bessere Ergebnisse ab – bis auf eines: das Kohlehydrat-Eiweißgetränk „Starter“ von ultraSPORTS.

Es liegt mit fern, für Dr. Feil Werbung zu betreiben, aber in diesem Falle hat er zumindest mir mit diesem Produkt ein paar gewichtslose Briketts mehr in den inneren Verbrennungsofen gelegt und mir damit spürbar und messbar zu mehr Ausdauervermögen verholfen.

Wie und wann ich **NACH** dem Training/Wettkampf meine Kohlehydratspeicher wieder aufzufüllen habe und meine strapazierten Muskeln mit geeigneter Proteinkost wieder zu kurieren habe, lese ich auch heute noch am besten bei Herbert Steffny nach. Ein alkoholfreies Weizen (ich bin schon vor Jahren von Frucht-Schorles zu diesem famosen Getränk konvertiert) – oder auch zwei – sorgt/sorgen für belohnenden Genuss und gleichzeitig für den Ausgleich im Mineralien- & Spurenelementhaushalt. 1 TL kalt gepresstes Leinöl mit dem Saft einer frisch gepressten Zitrone heruntergespült, ist mein persönliches abschließendes Highlight einer härteren Trainingseinheit.

Eine offene Energiemanagement-Flanke habe ich allerdings noch immer **WÄHREND** des Trainings/Wettkampfs, immer dann, wenn der (Lauf)Umfang über 15 km hinausgeht. Keines der gefühlt 100 selbst getesteten Industrieprodukte hat bei mir dazu jemals angeschlagen – nicht die Ausdauerleistung verlängernd, geschweige denn steigernd. Mit anderen Worten: sie begleiten mich jenseits der 15-20 Lauf-km stets placeboartig in den Leistungsabfall.

Axel J. (Trainer meines Trainers) riet mir, stattdessen doch einfach ein Wurst- oder Käsebrot mitzunehmen. Damit hatte er mich so verblüfft, dass ich schaute wie ein Karpfen hinter der Glasscheibe. Liegt die Lösung wirklich so nahe und gibt es hier vielleicht sogar eine Parallele zu den (HiTec)Laufschuhen -?

Der zweimalige Äthiopische Marathon-Olympiasieger Abebe Bikila lief seinen ersten Olympiasieg 1960 in Rom (in der Weltrekordzeit 2:15:16) bekanntlich barfuß, bevor ihn die Laufschuhindustrie einfangen und an die Kette legen konnte. Ich habe Axels Empfehlung bis heute nicht probiert, werde es aber noch tun.

Nina, respektable Ultra-Läuferin und geschätzte Kommilitonin aus der Ausbildung zum Lauftherapeuten, gab mir den Tipp, es doch einmal mit gekochten Kartoffeln zu versuchen. Das habe ich inzwischen mehrmals getan und festgestellt, dass ich damit im Vergleich zu der bisher getesteten teuren Industrieware eher besser als schlechter fahre; allerdings war ich mit diesem Energiespender noch nicht jenseits der 25km-Marke unterwegs. Wie auch immer, aktuell gehört Ninas preiswerter Tipp zum wertvollsten was ich kenne.

Jörg, Trail- & Spendenläufer und ebenso geschätzter Kommilitone aus meiner Ausbildung zum Lauftherapeuten, inspirierte mich auf seiner Homepage (<http://www.joerg-laeuft.de>) dazu, in Sachen Riegel doch einmal selbst Hand anzulegen. Das tat ich und stellte mir je 9 Riegel a' 80g Trockengewicht in 3 verschiedenen Geschmacksrichtungen her. Die Zutaten gab's im Bio-Laden. Wer's günstiger haben will und mit pauschaler Qualität zufrieden ist, findet die meisten davon auch bei den üblichen Verdächtigen in der Discounter-Welt. Die Riegel liegen nun zur Entnahme nach Bedarf trocken verpackt in meinem Kühlschrank.



Den ersten Praxistest hatte ich noch am selben Tag absolviert: ein 18km-Lauf mit dem Ziel, den Fettstoffwechsel zu trainieren – also mit einer relativ niedrigen Intensität, bei einer Belastung von etwa 72% meiner max. Herzfrequenz.

Je einen Riegel der Geschmacksrichtungen Mango/Orange und Traube/Banane hatte ich mit Mate-Tee nach je 40 min „nachgeladen“ (Kalkül: unser Organismus kann max. 80 g/h reine Kohlehydraten verstoffwechseln. Alles, was ihm darüber hinaus zugeführt wird, bleibt in der Warteschleife und belastet eher als dass es nutzt). Ein Leistungsabfall trat nicht ein – wäre bei dieser, für diesen niedrigen Intensitätsgrad, kurzen Distanz aber auch ohne Energienachfuhr nicht unbedingt zu erwarten gewesen. Also folgten weitere Tests, nun in Form von extensiven Dauerläufen (mittlerer aerober Intensitätsbereich) - bisher bis zu 35km. Im Ergebnis blieb die Ausdauerleistung – wohlgermerkt bei nur moderater Intensität - stets auf konstantem (Ausgangs)Niveau und ich kam entspannt und satt wieder zu Hause an. Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass Riegel & Tee keinen Turbo-Effekt auslösten – natürlich nicht. Sollte sich die Erfahrungskurve in gleicher Weise fortsetzen, plane ich sie auch beim nächsten Marathon-Wettkampf im Herbst einzusetzen. Einen (mein) Ausdauer- vermögen beeinflussenden Unterschied zwischen den Varianten konnte ich nicht feststellen.

Beim Verzehr von Stückgut liegt es in der Natur der Sache, dass es zu zerkauen ist. In diesem Falle gilt aber, wenn die volle nährstoffliche & energetische Wirkung erreicht werden soll (und insbesondere die der beteiligten Fraktion aus dem Bataillon „Nüsse, Kerne & Samen“), sogar besonders intensiv kauen + gut im Mund einspeicheln. Denn das Aufschließen der Nährstoffe beginnt bereits über das Zerkleinern und durch die Enzyme des Mundspeichels – je gründlicher desto effektiver. Was dort versäumt wird bzw. unzureichend erfolgt, können Magen und Darm nicht nachholen. Ergo: die Nährstoffe und Energieträger würden dann das adressierte Ziel nicht bzw. nicht vollständig erreichen, sondern unseren Körper unwirksam bzw. z.T unwirksam wieder verlassen.

Mein subjektives rein geschmackliches Ranking platziert sie wie folgt:

1. Apfel/Zitrone
2. Mango/Orange
3. Traube/Banane (etwas Limonensaft als Zusatz könnte diese Platzierung ändern).

P R O S :

- Wirkung: (mein) Ausdauervermögen bei mittleren aeroben Belastungsgrad (75% +/- 4% meiner HF-max.) bleibt bis 35 km (längere Distanzen noch nicht getestet) auf konstantem Niveau.
- Nicht so unangenehm klebrig und extrem süß wie so viele der Industrieprodukte.
- 00-fidel (verdauungsfreundlich, ohne drängelnde Überraschungen).
- Preiswert und einfach von jeder Frau/Mann selbst zubereitbar.

C O N S : Länger zu kauen als Gels.

F A Z I T:

Effektive self-made LaufPower – energienachführend, wohlschmeckend, gesund, kompakt, transportfreundlich und preiswert.



Mein besonderer Dank für Diskussionen, Anregungen & Inspiration gilt Axel J., Klaus L., Nina B. und Jörg S..

Rezepte & Zubereitung

Basismischung für 27 Riegel a' ca. 80g
(Menge pro Variante also 1/3)

	Menge	pro 100g	Fett	Kohlehydr.	Proteine	Ballaststoffe
	g	kcal	g	g	g	g
<i>Maismehl</i>	100	346	3	70	8	4
<i>Dinkel-Vollkornmehl</i>	100	341	1,2	69	11,5	4
<i>Haferflocken</i>	100	372	7	58,7	13,5	10
<i>Chiasamen</i>	150	444	31	4,9	21	30
<i>Leinsamen</i>	20	504	40	0	21,7	35
<i>"Kernige Vielfalt" (Aldi)</i>	175	600	52	4,3	14,3	6
<i>Mandeln (gehackt)</i>	100	609	52	5,6	24	0
<i>Salz</i>	5	0	0	0	0	0
<i>Ein wenig Chilli-Pulver</i>	0	0	0	0	0	0
Σ	750	3.216	186	213	114	89

Variante Traube/Banane

*) klein gewürfelt

	Menge	pro 100g	Fett	Kohlehydr.	Proteine	Ballaststoffe
	g	kcal	g	g	g	g
<i>Basismischung</i>	250,0	1.072,0	62,1	70,8	38,0	29,7
<i>Sultaninen*</i>	100,0	314,0	1,0	67,7	2,5	5,2
<i>1 große, reife Banane*</i>	133,0	96,0	0,2	22,0	1,0	2,0
<i>5 Getrocknete Pflaumen*</i>	40,0	214,0	0,5	51,9	2,4	6,2
<i>5 Getrocknete Datteln*</i>	35,0	281,0	0,3	64,0	2,2	6,9
<i>5 Getrocknete Feigen*</i>	75,0	245,0	2,4	48,0	2,8	9,9
<i>1/2 TL Zimt</i>	3,0	399,0	13,0	62,4	5,6	5,1
<i>Wasser</i>	50,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Σ Rohmischung	686	2.621	79	387	55	65
Σ gebacken	587					
Pro Riegel	80	291	9	43	6	7

Variante Mango/Orange

*) klein gewürfelt

	Menge	pro 100g	Fett	Kohlehydr.	Proteine	Ballaststoffe
	g	kcal	g	g	g	g
<i>Basismischung</i>	250,0	1.072,0	62,1	70,8	38,0	29,7
<i>Sultaninen*</i>	50	314	1	67,7	2,5	5,2
<i>Filets von 1 Orange*</i>	130	38	0	9,3	0	0
<i>1 Mango (geschält)*</i>	140	65	0,3	17	0,5	1,8
<i>5 Getrocknete Pflaumen*</i>	40	214	0,5	51,9	2,4	6,2
<i>5 Getrocknete Datteln*</i>	35	281	0,3	64	2,2	6,9
<i>5 Getrocknete Feigen*</i>	75	245	2,4	48	2,8	9,9
<i>1/2 TL Zimt</i>	3	399	13	62,4	5,6	5,1
Σ Rohmischung	723	2628	80	391	54	65
Σ gebacken	705					
Pro Riegel	80	292	9	43	6	7

Variante Apfel/Zitrone

*) klein gewürfelt

	Menge	pro 100g	Fett	Kohlehydr.	Proteine	Ballaststoffe
	g	kcal	g	g	g	g
<i>Basismischung</i>	250,0	1.072,0	62,1	70,8	38,0	29,7
<i>Sultaninen*</i>	100,0	314,0	1,0	67,7	2,5	5,2
<i>Filets von 2 Zitronen*</i>	125,0	28,0	0,2	1,6	0,4	0,1
<i>1 Apfel (geschält)*</i>	150,0	55,0	0,1	14,6	0,2	2,2
<i>5 Getrocknete Pflaumen*</i>	40,0	214,0	0,5	51,9	2,4	6,2
<i>5 Getrocknete Datteln*</i>	35,0	281,0	0,3	64,0	2,2	6,9
<i>5 Getrocknete Feigen*</i>	75,0	245,0	2,4	48,0	2,8	9,9
<i>1/2 TL Zimt</i>	3,0	399,0	13,0	62,4	5,6	5,1
Σ Rohmischung	778	2.608	80	381	54	65
Σ gebacken	707					
Pro Riegel	80	290	9	42	6	7

Zubereitung:

Je 1/3 der Basismischung mit Zutaten einer Variante zu einem festen Teig verrühren (Mixer).

Alle 3 Varianten in 3 Partionen auf einem mit Backpapier ausgelegtes Blech ausstreichen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180°C backen, bis eine der Varianten den Härtegrad einer auf dem Boden ausgebreiteten Wolldecke erreicht hat (30-50min, Druckprobe mit Zeigefinger).

Herausnehmen. Die übrige(n) Varianten weiter backen lassen, bis gleicher Härtegrad erreicht ist.

Abkühlen lassen + riegel + verpacken + beim nächsten Training ausprobieren.

WDDH (Was Du Davon Hast)

(Quellen für die Warenkunde: ernaehrung.de; lebensmittel-warenkunde.de; eatsmarter.de)

Maismehl

Nährwerte pro 100g: 346kcal Energie; 3g Fett; 70g Kohlehydrate; 8g Proteine; 4g Ballaststoffe.

Maismehl ist nicht besonders nährstoffreich. Enthalten sind aber u.a. Provitamin A, verschiedene B-Vitamine, Vitamin C, sowie Vitamin E und Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Kalium, Kalzium, Natrium, Phosphor und Zink. Ähnlich wie bei Nudeln oder Reis liefert es in erster Linie Kohlenhydrate und macht schnell satt. Besonders hervorzuheben ist noch der hohe Anteil an verdauungsfördernden Ballaststoffen. Genau das sind die Gründe warum es hier verwandt wurde. Im Gegensatz zu anderen Getreidesorten hat Mais den Vorteil, dass er kein Gluten enthält und somit auch für Personen mit Zöliakie geeignet ist.

Dinkel-Vollkornmehl

Nährwerte pro 100g: 341kcal Energie; 1,2g Fett; 69g Kohlehydrate; 11,5g Proteine; 4g Ballaststoffe.

Dinkel schmeckt nussig und ist deutlich aromatischer und gesünder als Weizen, denn er enthält mehr und höherwertiges Eiweiß, mehr Vitamine und Mineralstoffe.

Auch punktet er mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren.

Er gilt - selbst bei Nahrungsmittelallergien – als äußerst verträglich und scheint eine insgesamt harmonisierende Wirkung auf den Körper, insbes. auf die Verdauung zu haben.

Und das, obwohl er eng mit Weizen verwandt ist.

Haferflocken

Nährwerte pro 100g: 372kcal Energie; 7g Fett; 58,7g Kohlehydrate; 13,5g Proteine; 10g Ballaststoffe.

Die komplexen Kohlenhydrate von Haferflocken sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Auch ihr Fett ist gesund, da es reich an ungesättigten Fettsäuren ist.

Die enthaltenen Ballaststoffe fördern die Verdauung und sättigen gleichermaßen.

Ferner können sie Verstopfungen entgegenwirken, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Bluthochdruck senken.

Anders als beim Verzehr von Weißbrot mit Butter und Marmelade induzieren sie keine Heißhungerattacken. Insofern sind Haferflocken auch allererste Wahl für Abnehmwillige.

Darüber hinaus punktet das Getreide noch mit jeder Menge Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Haferflocken enthalten Eisen, Zink, Folsäure, Vitamin E, Vitamin B2, Vitamin B6, Kupfer, Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium und Phosphor.

Besonders der hohe Zinkanteil ist nicht zu unterschätzen.

Denn Zink ist wichtig für Haut, Haare und Nägel.

Und das Beste zum Schluss: Haferflocken dürfen den offiziellen Health Claim tragen.

Der hafertypische Ballaststoff Beta-Glucan reduziert nachweislich den Cholesteringehalt.

Dafür müssen 3 g des Ballaststoffs verzehrt werden (stecken in 2 Port. Haferflocken a' 40g).

Chiasamen

Nährwerte pro 100g: 444kcal Energie; 31g Fett; 4,9g Kohlehydrate; 21g Proteine; 30g Ballaststoffe.

Christopher McDugall in seinem bemerkenswerten Buch „Born To Run“ (s. darin die Ernährungsweise der ausdauerphänomenalen Tarahumara-Indianer), mein beruflicher Kollege, der Lauftherapeut (DLZ) Jörg S., verschiedene Berichte aus dem Bereich des Leistungssports, meine Neigung zu mutmaßlich auf Magnesiummangel zurückzuführende nächtlichen Beinkrämpfen nach hohen Trainingsumfängen (Chiasamen spenden 15 x mehr Magnesium als Brokkoli), der extrem hohe Gehalt der für Herz, Kreislauf und Gehirn günstigen Omega-3- (10 x höher als bei Lachs) und Omega-6-Fettsäuren, sowie die sehr hohen Konzentrationen an rote Blutkörperchen bildendem Eisen bzw. Ballaststoffen (4 x höher als bei Spinat bzw. Leinsamen), inspirierten mich, zu dieser Zutat zu greifen.

Die etwa 5.000 Jahre alte Heimat der neutral schmeckenden Chiasamen liegt in Mexiko, Süd- und Mittelamerika. Schon die Maya setzten sie als Lebens- und Heilmittel ein und gaben ihnen den Namen: „Chia“, was übersetzt so viel heißt wie „Kraft“.

Die für die Gesundheit günstigen Eigenschaften ähneln denen von Leinsamen:

Auch Chiasamen besitzen einen hohen Eiweißgehalt, fördern über einen hohen Ballaststoffanteil eine gute Verdauung und können Giftstoffe im Körper binden.

Allerdings enthalten sie auch reichlich Kohlenhydrate.

Richtig überlegen sind sie bei ihrem Gehalt an Vitamin E: In 100 g stecken satte 2,9 g des für den Zellschutz und das Immunsystem so wichtigen Vitamins.

Beachtlich ist außerdem ihr Kalziumgehalt (3 x höher als bei Milch).

Das „Chia-Gel“ ist insbesondere bei Ausdauersportlern als Nahrungsergänzung beliebt.

Dafür lassen sie den Samen mit Wasser (ca. 1 : 7) aufquellen bevor sie ihn roh verzehren.

Effekt: Der Blutzuckerspiegel bleibt relativ stabil, so dass eine über einen längeren Zeitraum verzögerte Verstoffwechslung für gleichmäßigere & länger andauernde Nachfuhr von Energie und Nährstoffen erfolgt.

Für alle, die Klebereiweiß schlecht vertragen, haben Chiasamen noch einen Vorteil: Sie sind frei von Gluten.

Tipp: Die Wochenration von 110-140 g in einem Glas ansetzen und im Kühlschrank verwahren.

Täglich 15-20 g davon verzehren.

Leinsamen (= Flachssamen) - ungeschält

Nährwerte pro 100g: 504kcal Energie; 40g Fett; 0g Kohlehydrate; 21,7g Proteine; 35g Ballaststoffe.

Diese nussig schmeckende Nährstoffbombe, in Form von kleinen dunkelbraunen Körnchen, ist ungeheuer reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und vor allem essentiellen, ungesättigten Fettsäuren (besitzt unter den Pflanzensamen eine der höchsten Konzentrationen an Omega-3-Fettsäuren überhaupt, 45-55% Linolsäure).

Der Proteingehalt beträgt 20-30%; das sind lebenswichtige Aminosäuren, wie Arginin, Lysin u.a..

Darüber hinaus regt sie die Verdauung an und hilft, wegen der direkt unter der Schale sitzenden Phytosterine, den Cholesterinspiegel stabil zu halten.

Mandeln

Nährwerte pro 100g: 609kcal Energie; 52g Fett; 5,6g Kohlehydrate; 24g Proteine; 0g Ballaststoffe.

In Mandeln steckt mit knapp 20% etwa soviel Eiweiß wie im Mozzarella-Käse.

Sie bestehen zu über der Hälfte aus hochwertigem Fett, das durch seine günstige Zusammensetzung den Stoffwechsel nicht belastet, sondern hilft, ihn zu regulieren.

Darüber hinaus gehören sie zu den Top-Lieferanten für Vitamin E, Beta-Carotin und für die Gruppe der B-Vitamine. Zudem liefern sie doppelt soviel knochenstärkendes Calcium wie Joghurt und doppelt soviel blutbildendes Eisen wie mageres Lammfleisch.

Auch die raren Spurenelemente Zink, Selen und Fluor kommen in Mandeln vor.

Mandeln sind schwer verdaulich. Werden sie also nicht gründlich gekaut, liegen sie lange im Magen und verlassen den Körper annähernd ungenutzt.

Achtung! In schlecht gelagerten (gemahlene) Mandeln sind in den letzten Jahren immer wieder Spuren des krebserregenden Schimmelpilzgifts Aflatoxin gefunden worden.

Salz

Nährwerte der hier verwandten Menge: 0kcal Energie; 0g Fett; 0g Kohlehydrate; 0g Proteine; 0g Ballaststoffe.

Die Meinungen über Salz gehen weit auseinander.

Zu viel Salz gilt schließlich als Auslöser von Bluthochdruck. Außerdem nehmen selbst Läufer, die diverse Salzbomben in Form abgepackter Snacks und Fast Food strikt meiden, üblicherweise aus anderen Quellen ausreichend Natriumchlorid (NaCl) zu sich.

Die empfohlene Tagesmenge beläuft sich gerade einmal auf 2,3 g.

Wer etwas Müsli zum Frühstück, ein Hühnchen-Sandwich zu Mittag und vielleicht noch eine Handvoll Salzbrezeln am Nachmittag isst, kommt bereits vor dem Abendessen auf 1,6 g. Andererseits schwitzen Läufer bei intensiver Trainingsbelastung oder an warmen Tagen schnell einmal bis zu 3 g NaCl in einer einzigen Stunde aus. Eine Verlustrate, die problematisch sein kann, da Salz eine essenzielle Rolle für die Hydrierung spielt.

Natrium reguliert das Flüssigkeitsniveau im Körper. Hohe Salzverluste werden mit einer Reihe von Problemen beim Laufen in Zusammenhang gebracht. Diese reichen von harmlosen Krämpfen bis zur Hyponatriämie." (= Wasservergiftung durch zu viel Trinken, vor allem von reinem Wasser). Hierdurch werden Mineralien herausgeschwemmt und das Gehirn quillt auf. Dies kann tödlich verlaufen.

Folgen wir bei dieser Zutat also dem Credo des ehem. Deutschen Bundeskanzlers Ludwig Erhard (der mit der Zigarre): Maß halten!

Chili-Pulver

Nährwerte der hier verwandten Menge: 0kcal Energie; 0g Fett; 0g Kohlehydrate; 0g Proteine; 0g Ballaststoffe.

Capsaicin heißt der Stoff, der Chili seine charakteristische Schärfe verleiht.

Chili animiert den Stoffwechsel und den Kreislauf, fördert die Durchblutung und reduziert das Risiko von Thrombosen. Im Darm wirkt Chili antibakteriell und senkt so das Risiko für ansteckende Durchfallerkrankungen.

„Kernige Vielfalt“ (ALDI-SÜD)

Nährwerte pro 100g: 601 kcal Energie; 50,9g Fett; 3,9g Kohlehydrate; 28,7g Proteine; 6,3g Ballaststoffe.

Darin enthalten sind:

a) Kürbiskerne:

Nährwerte pro 100g: 565 kcal Energie; 45,6g Fett; 14,2g Kohlehydrate; 24,4g Proteine; 8,8g Ballaststoffe.

Kürbiskerne enthalten so viele Vitamine und sind damit so gesund für den menschlichen Organismus, dass sie fast als ein Arzneimittel angesehen werden können.

Durch ihre Kombination von Phytosterinen, Enzymen, Vitaminen und Wirkstoffen helfen sie bei Blasenbeschwerden und Prostataleiden oder beugen diesen vor, sind gut für das Herz- Kreislaufsystem und wirken entzündungshemmend. Darüber hinaus sind sie reich an ungesättigten Fettsäuren, die eine wesentliche Rolle im Stoffwechsel und im gesamten Herz-Kreislauf-System spielen. Ein Mangel an diesen Fettsäuren ist schuld an vielen modernen Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Rheuma, Gicht und chronischen Leiden.

Die Phytosterole in den Kürbiskernen haben als Pflanzensteroid eine cholesterin-senkende Wirkung. Unterstützend wirkt das enthaltene Lignan, das die Fähigkeit besitzt, das Gesamtcholesterin zu senken und gleichzeitig das positive HDL zu erhöhen. Einer durch Cholesterin verursachten Arteriosklerose kann somit entgegengewirkt werden.

Phytosterole wirken daneben auf die Produktion der schädlichen Blutlipide ein und sorgen dafür, dass das Risiko für Herz-Kreislaferkrankungen minimiert werden kann.

b) Sonnenblumenkerne:

Nährwerte pro 100g: 580 kcal Energie; 49g Fett; 12,3g Kohlehydrate; 22,5g Proteine; 6g Ballaststoffe.

Sonnenblumenkerne besitzen, neben ihrem aromatisch schmackhaften nussigen Geschmack bis zu 90% ungesättigte Fettsäuren. Darüber hinaus spenden sie viele lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin E, D, K, B, A & F, Karotin, Calcium, Jod und Magnesium. Bekannt ist, dass diese Kombination eine überaus positive Wirkungen auf den menschlichen Organismus hat und Herz und Kreislauf stärken.

Die Kerne tragen außerdem zu einem guten Aufbau der Knochen und zur Verhinderung von Zahnerkrankungen wie Zahnfleischbluten oder Parodontose bei.

Mit 420 mg Magnesium sind sie im Ausdauersport auch noch die Stars unter den Nüssen, Kernen & Samen: Keine andere Sorte bringt es auf annähernd so viel dieses Mineralstoffs, der für gute Nerven und gut funktionierende Muskeln so viel Bedeutung hat!

c) Pinienkerne:

Nährwerte pro 100g: 674kcal Energie; 60g Fett; 20,5g Kohlehydrate; 13g Proteine; 6g Ballaststoffe.

Pinienkerne haben einen feinen, leicht mandelartigen, dezent harzigen Geschmack und enthalten viel „gute“ pflanzliche Fette und Öle und sind dabei frei von Cholesterin.

Sie enthalten zu ca. 1/3 Ölsäure und fast zur Hälfte Linolsäure und von allen natürlichen Lebensmitteln am meisten Selen. Dieses Spurenelement gehört zu den essenziellen Nährstoffen, muss also über die Nahrung aufgenommen und kann vom Körper nicht selbst gebildet werden.

Selen hat eine ähnliche Funktion wie das Vitamin E; es schützt vor allem die Körperzellen vor freien Radikalen und damit unter anderem vor Infektionen, Herz-Kreislauf-Krankheiten, vorzeitiger Alterung und Krebserkrankungen. Das Besondere an Pinienkernen ist dabei nicht nur der hohe Gehalt an Selen, sondern der gleichzeitig relativ große Anteil an Vitamin A, das den positiven Effekt noch zusätzlich verstärkt.

Auch mit 605 mg Phosphor pro 100 g haben Pinienkerne die Nase ziemlich weit vorn.

Achtung! Geschälte Pinienkerne werden meistens in Klarsichttüten verkauft.

Das darauf befindliche Haltbarkeitsdatum sollte unbedingt beherzigt werden.

Eine angebrochene Packung sollte bis zur weiteren Verwendung trocken im Kühlschrank aufbewahrt (max. 2-3 Monate) werden, sonst neigen sie schnell dazu, mit krebserregenden Schimmelpilzen befallen zu sein (Aflatoxine).

Sultaninen

Nährwerte pro 100g: 314kcal Energie; 1g Fett; 67,7g Kohlehydrate; 2,5g Proteine; 5,2g Ballaststoffe.

Sultaninen gehören zwar zu den Rosinen, gelten unter diesen aber als eine Art Königin.

Sie stammen von der Sultana-Rebe, die besonders große Beeren trägt und zeichnen sich außerdem durch ihre dünne Schale und das Fehlen von Kernen aus. Ihre Farbe ist sehr hellbraun, die schönsten und besten Exemplare schimmern fast wie helles Gold.

Sultaninen haben mit ca. 65% Glukose und Fruktose einen hohen Zuckergehalt, der – in diesem Falle beabsichtigt – als Glykogen schnell Energie in das Läuferblut „nachschießt“, enthalten trotz ihres hohen Kaloriengehalts aber kaum Fett und reichlich Ballaststoffe.

Vor allem aber können sie mit wertvollen Mineralstoffen punkten, allen voran Magnesium, das eine wichtige Rolle für Muskeln und Nerven spielt. Außerdem haben sie noch einen beachtlichen Anteil von Vitamin K zu bieten: Schon 100 g decken den Tagesbedarf zu mehr als 50 %. Dazu kommt ein relativ hoher Gehalt an verschiedenen Vitaminen der B-Gruppe und an Vitamin E.

Bananen

Nährwerte pro 100g: 96kcal Energie; 0,2g Fett; 22g Kohlehydrate; 1g Proteine; 2g Ballaststoffe.

Als sättigender und dabei für den Körper günstiger Snack sind Bananen fast unschlagbar.

Sie liefern B-Vitamine, etwas Vitamin C, viel Kalium und Magnesium.

Sehr reife Bananen enthalten außerdem bis zu 23 % Fruchtzucker, also kurzkettige Kohlenhydrate, die schnell ins Blut gehen. Weniger reife Bananen liefern dafür mehr Stärke.

Durch die ideale Kombination von schnell verwertbarem Zucker, "langsamer" Stärke und ca. 3 % Ballaststoffen, machen Bananen nicht nur schnell, sondern auch nachhaltig satt.

Pflaumen getrocknet

Nährwerte pro 100g: 214kcal Energie; 0,5g Fett; 51,9g Kohlehydrate; 2,4g Proteine; 6,2g Ballaststoffe.

Trockenpflaumen sind voller Nährstoffe. Sie liefern uns eine gute Portion Vitamin E und Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. Ein hoher Gehalt an Ballaststoffen – 12 Pflaumen decken 2/3 des Tagesbedarfs – trägt zur Darmgesundheit bei. Die Quellstoffe binden Wasser und sorgen dafür,

dass der Nahrungsbrei den Darm schneller passieren kann, und helfen, den Cholesterinspiegel zu regeln. Die besonderen Stärken der Trockenpflaumen sind ihre Wirkung gegen einen trägen Darm und schützende Wirkung auf Herz und Gefäße durch die bioaktiven Anthocyane (färben die Pflaumen blau). Experten sprechen ihnen auch noch einen krebshemmenden Effekt zu.

Tipp: ungeschwefelte Trockenpflaumen verwenden, denn geschwefeltes Trockenobst kann bei empfindlichen Menschen Kopfschmerzen und Übelkeit auslösen.

Datteln getrocknet

Nährwerte pro 100g: 281kcal Energie; 0,3g Fett; 64g Kohlehydrate; 2,2g Proteine; 6,9g Ballaststoffe.

Das ebenso leckere wie nahrhafte "Brot der Wüste" ist ein Energie- und Nährstoffwunder.

Datteln haben einen hohen Anteil an Vitamin C und D, Vitaminen aus der B-Gruppe (beruhigen die Nerven, senken den Blutdruck), Calcium, Zink, Kupfer, Eisen Magnesium und Phosphor. Ihr Kaliumgehalt (gut für Muskeln und Herz) ist fast 50 % höher als bei Bananen.

Sie sind wegen ihres hohen Zuckergehalts (fast 70 % Fructose & Glucose, was den schnellen Energieschub im Ausdauersport bewirkt) recht kalorienreich, enthalten aber kaum Fett.

Sie sind leicht verdaulich, keine Dickmacher und sie fördern die Verdauung.

Feigen getrocknet

Nährwerte pro 100g: 245kcal Energie; 2,4g Fett; 48g Kohlehydrate; 2,8g Proteine; 9,9g Ballaststoffe.

Feigen sind nicht gerade kalorienarm, für Figurbewusste aber trotzdem eine gute Wahl. Denn zum einen enthalten sie wenig Fett, aber dafür viele sättigende Ballaststoffe, und zum anderen punkten sie mit einem ganzen Paket an wertvollen Inhaltsstoffen wie Provitamin A, Eisen, Magnesium, Phosphor und Kalzium.

Bei getrockneten Feigen ist der Gehalt an diesen wichtigen Stoffen besonders hoch, weil sie sich durch das Trocknen konzentrieren können.

Besonders bemerkenswert ist der Anteil von Magnesium in getrockneten Feigen:

Auf bis zu 75 mg dieses muskel- und nervenstärkenden Mineralstoffs bringt es diese Trockenfrucht.

Sie ist darum nicht zuletzt eine wichtige Magnesiumquelle für Vegetarier und Veganer!

Zimt

Nährwerte pro 100g: 399kcal Energie; 13g Fett; 62,4g Kohlehydrate; 5,6g Proteine; 5,1g Ballaststoffe.

Zimt wird eine günstige blutzuckerspiegelsenkende Wirkung zugeschrieben.

Darüberhinaus verbessert er den Blutfettspiegel (senkt Triglycerid-, LDL-Cholesterin- & Gesamtcholesterin), regt den Kreislauf an, schützt die Blutgefäße und senkt den Blutdruck.

Bisher gibt es keine sicheren Beweise für eine günstige Wirkung von Zimt bei Typ-2-Diabetikern, deshalb ist geraten, Zimt besser nicht als Heilmittel einzunehmen.

Zimt ist ein Gewürz und als solches sollte es verwendet werden: sparsam und in Maßen.

Sowohl aus gesundheitlichen Gründen, als auch wegen des feinen Geschmacks empfiehlt es sich,

Zimt besser in Reformhäusern und Gewürzläden und dann als **Ceylon-Zimt** zu kaufen.

*Achtung! Der intensiv riechende **Cassia-Zimt** enthält den Aromastoff Cumarin oft in großen Mengen.*

Weil dieser aromatische Stoff bei empfindlichen Menschen Leberschäden verursachen kann, raten Experten, zimthaltige Lebensmittel nur in Maßen zu essen.

Was kann passieren, wenn man zu viel Zimt isst? Nach Angaben des Bundesinstituts für Risikobewertung löst Cumarin bei einer kleinen Gruppe besonders sensibler Menschen Leberschäden aus, die sich jedoch bei

*entsprechender Behandlung wieder zurückbilden. Gefährlich ist nur **Cassia-Zimt**, der feinere und kostspieligere Ceylon-Zimt enthält erheblich weniger von dem Risikostoff.*

In Fertigbackwaren steckt nach Angaben der Behörde in der Regel der billigere Cassia-Zimt.

Wir Verbraucher können nur bei Zimtstangen erkennen, um welche Sorte es sich handelt:

Cassia-Zimtstangen bestehen aus einer relativ dicken, aufgerollten Rinde; die feinen Ceylon-Zimtstangen mit ihren vielen dünnen Schichten ähneln einer aufgeschnittenen Zigarre.

Orangen

Nährwerte pro 100g: 38kcal Energie; 0g Fett; 9,3g Kohlehydrate; 0g Proteine; 0g Ballaststoffe.

Sie sind gewissermaßen das Symbol für Genuss & Gesundheit.

Je nach Sorte (es gibt ca. 400) stecken in 100 g Fruchtfleisch bis zu 80 mg Vitamin C – also fast der gesamte Tagesbedarf von 100 mg. Hinzu kommen wichtige Mineralstoffe wie Eisen und Phosphor

in nennenswerten Mengen. Die auch enthaltenen Karotine sollen Studien zufolge auch dabei helfen,

Gelenkerkrankungen vorzubeugen. Auf jeden Fall sind sie für Sehvermögen, Haut und den Zellschutz günstig.

Da Orangen außerdem praktisch fettfrei sind und nur wenige Kalorien enthalten,

sind sie auch für Figurbewusste gesunde erste Wahl.

Den Ursprung hatten Orangen in China. Ihr Zweitname Apfelsine bedeutet „Apfel aus China“.

Mango

Nährwerte pro 100g: 65kcal Energie; 0,3g Fett; 17g Kohlehydrate; 0,5g Proteine; 1,8g Ballaststoffe.

Die Mango schmeckt nicht nur köstlich, sie hat es auch schwer in sich:

Die Exotin punktet mit dem höchsten Anteil an Provitamin A von allen Obstarten.

Schon eine Mango von ca. 200 g deckt den Tagesbedarf von ca. 1 mg und hilft damit unserem Körper bei Zellerneuerung der Haut, der Schleimhäute und des Knorpelgewebes.

Provitamin A stärkt außerdem das Immunsystem und verbessert die Sehkraft.

Auch beim Vitamin C liegt die Mango mit vorn: 200 g enthalten mit rund 74 mg ungefähr 3/4 der täglich benötigten Menge. Besonders erwähnenswert ist auch ihr Reichtum an Antioxidantien.

Inzwischen werden ihr sogar heilsame Eigenschaften in der Krebsvorsorge zugeschrieben.

Forschungen haben ergeben, dass Mangos vor Brustkrebs und Darmkrebs schützen können.

Es wurde nachgewiesen, dass die Polyphenole der Mango den programmierten Zelltod der Krebszellen unterstützten, ohne aber dabei dem Körper Schaden zuzufügen - gesunde Zellen werden nicht angegriffen.

Die Mango-Familie ist riesig groß. Allein in Indien kennt man ca. 1.000 verschiedene Sorten.

Daher treten Mangos sehr vielseitig in Form, Farbe, Größe, Konsistenz und Geschmack auf.

Apfel

Nährwerte pro 100g: 55kcal Energie; 0,1g Fett; 14,6g Kohlehydrate; 0,2g Proteine; 2,2g Ballaststoffe.

„An apple a day keeps the doctor away“ sagen Engländer, frei übersetzt: „Ein Apfel pro Tag – und wir brauchen keinen Arzt.“ - eine Einschätzung vom Gesundheitswert dieser Frucht, hinter der die Erfahrung vieler Generationen steckt.

Tatsächlich hat der Apfel dem Körper allerhand zu bieten. Ein Apfel einer guten vitaminreichen Sorte kann bis zu 60 Prozent unseres täglichen Vitamin-C-Bedarfs decken.

4 Äpfel/Tag, über längere Zeit gegessen, senken den Cholesterinspiegel um 10 %.

Dabei sind Äpfel sehr kalorienarm und durch die Ballaststoffe auf leichte Art sättigend.

Kindern gibt man gern feingeriebene rohe Äpfel als wirksames Mittel gegen Durchfall.

Das enthaltene Pektin quillt im Darm, nimmt dabei unliebsame Stoffe und Bakterien auf und transportiert sie heraus. Pektin soll Untersuchungen zufolge noch mehr können:

Wer davon nimmt, wird einen Teil der gleichzeitig verzehrten Fette ungenutzt wieder los.

Man nimmt an, dass das Pektin die Fettpartikel umschließt und so heraustransportiert.

Der Darm nimmt dann weniger davon auf.

Zitrone

Nährwerte pro 100g: 28kcal Energie; 0,2g Fett; 1,6g Kohlehydrate; 0,4g Proteine; 0,1g Ballaststoffe.

Die saure Frucht ist ein Alleskönner – sie verfeinert unsere Speisen vom Fisch übers Gemüse bis zum Dessert und liefert zusätzlich besonders viel Vitamin C, stärkt unsere Abwehrkräfte, hilft bei Halsschmerzen und lindert Verdauungsprobleme. Noch dazu passt sie zu fast allem.

Den Ruf als „Bodyguard des Immunsystems“ hat sie sich verdient.

100 g Fruchtfleisch enthalten mit ca. 50 mg Vitamin C bereits 50 % unseres Tagesbedarfs.

Vitamin C hilft nachweislich dabei, Erkältungen abzuwehren und schneller loszuwerden.

Auch sonst hat das in Zitronen so üppig enthaltene Vitamin C gute Eigenschaften:

Es wirkt allgemein antibakteriell und spielt eine wichtige Rolle für die Produktion von Hormonen und Neurotransmittern wie Serotonin und Noradrenalin.


Sie unterstützt außerdem die Bildung von Kollagen im Körper, das für die Elastizität von Haut, Bändern, Sehnen und Blutgefäßen Bedeutung hat, die Festigkeit von Zähnen und Knochen stärkt und zudem die schnellere Verheilung von Wunden unterstützt.

Stärken der Zitrone:

- liefert viel Vitamin C, das die körpereigenen Abwehrkräfte stärkt und wichtig ist für Zähne, Zahnfleisch, Knochen und Bindegewebe.
- Kalium regelt den Körper-Flüssigkeitshaushalt und schwemmt überschüssiges Wasser aus. Das kann sich positiv auf einen erhöhten Blutdruck auswirken.
- Lösliche Ballaststoffe (Pektine) aus dem Fruchtfleisch können den Blutfettspiegel senken.

Vielfach nachgewiesen wurde, dass das Vitamin C aus Zitronen dem Körper die Eisenaufnahme auch aus pflanzlichen Lebensmitteln erleichtert.

Das ist besonders wichtig für Vegetarier und Veganer.

 0173/3852571 oder 08231/4018663

 laufinstinkt@online.de

Burkhard Bönigk



Ich bin Burkhard Bönigk, Lauftherapeut (DLZ), Trainer (BLSV), Ausdauersportler und Inhaber von „Laufinstinkt+ Schwaben Augsburg“, einem gesundheitsorientierten Zentrum für wettbewerbsfreies Bewegungstraining, Ernährungs-Coaching und Entspannungstechniken.

Credo: „Fitness & Vitalität für Körper, Seele und Geist“.

Mein Berufsverband ist der VDL e.V.

www.laufinstinkt.de