# Ernährung VOR dem Training

Ernährung – Energie- & Gewichtsmanagement

Dieser Artikel richtet sich nicht an leistungs- sondern an gesundheitssportorientierte Bewegungs- und Ausdauersportler bzw. an Einsteiger, die es werden wollen. Ein Angebot dafür findest Du bei Laufinstinkt+ unter „Kurse & Seminare“ (http://www.laufinstinkt.de/#!laufkurs-seminare-augsburg/cbp). Hier geht es darum, Dir Erkenntnisperlen für ein adäquates Ernährungs- und Energiemanagement zu vermitteln, als stabile Basis, auf der sich ein energieeffizientes Training mit ökonomisierten Bewegungsabläufen und einer gesteigerten Grundlagenausdauer zur Verbesserung Deiner Fitness und Vitalität für Körper, Seele und Geist aufsetzen lässt.

*Geltungsbereich: Gesundheitsorientierter Ausdauersport im aeroben Bereich, mit Umfängen von bis zu 2 Stunden, bei Umgebungstemperaturen von bis zu etwa 28 °C.*

ESSEN

**Deine letzte Mahlzeit solltest Du etwa 2 Stunden vor dem Training verzehrt haben.** Nicht später, sonst sabotierst Du Dich selbst, in dem Du einen Teil Deines wertvollen hämoglobingebundenen Blutsauerstoffs Deinen bewegungsrelevanten Muskelgruppen „stielst“, weil Du ihn an den Verdauungsprozess verschenkst. Die Muskeln Deines Bewegungsapparates können in diesem Falle recht nachtragend sein und Dir dafür die Quittung in Form eines reduzierten Ausdauervermögens präsentieren.

Diese Mahlzeit sollte leicht und ballastarm sein. Kein Müsli mit seinen hohen Spelzenanteilen, kein Obst, kein Salat oder Gemüse. In dieser Situation wechseln die Prioritäten: nicht auf eine kompromisslose Gesundheitskost kommt es in diesem Zeitfenster in erster Linie an, sondern auf einen unbelasteten Magen und einen leeren Darm. Angebracht sind Brötchen, Grau- oder Weißbrot (kein Vollkornbrot) mit Butter, Honig oder Marmelade. Danach vielleicht noch ein Riegel Schokolade.

Eine Banane direkt vor dem Training ist erlaubt, für die allermeisten Trainingsanforderungen im hier betrachteten Geltungsbereich unter zuckerkrankheitsfreien Kursanten aber nicht notwendig.

*Anmerkung: Solltest Du aber unbedingt wissen wollen, wie es ist, mit Seitenstichen laufen zu müssen, dann ist eine ausgiebige Mahlzeit unmittelbar vor dem Training die beste Möglichkeit dazu.*

**Laufinstinkt+** Schwaben Augsburg I Dr. Burkhard Boenigk I Haferfeldring 14, D-86343 Königsbrunn
Tel.: 0173/3852571 oder 08231/4018663 | Fax: 08231/993528 | Email: Laufinstinkt@online.de
**www.laufinstinkt.de**

TRINKEN

**Als Getränke bieten sich Tee, Mineralwasser oder dünne Fruchtsaftschorle an - letztmalig 15 min vor Trainingsbeginn. Bei hohen Außentemperaturen und Bewegungszeiten von mehr als einer Stunde kann eine gefüllte Trinkflasche Sinn machen. Lass in dieser Situation aber die Finger weg von Softdrinks, Alkohol, Mineral- & Vitamingetränken, Elektrolytgetränken und erst recht von Energiedrinks.**

Die beide Getränkegruppen unterscheiden sich auch durch ihre "Tonizität" voneinander.

- „Isoton" bezeichnet eine Flüssigkeit, die die gleiche Konzentration an gelösten Teilchen hat wie das Blutplasma. Die Absorption erfolgt schnell.
- „Hyperton" bezeichnet eine Flüssigkeit, die eine höhere Konzentration an gelösten Teilchen hat als das Blutplasma. Die Absorption erfolgt langsam (weil die Flüssigkeit vorher vom Körper erst noch verdünnt werden muss).
- „Hypoton" bezeichnet eine Flüssigkeit, die eine niedrigere Konzentration an gelösten Teilchen besitzt als das Blutplasma. Die Absorption erfolgt schnell.

*Der Konzentrationsausgleich erfolgt über Osmose und ist in seinem zeitlichen Verlauf von entscheidender Bedeutung für Deine Leistungsfähigkeit. Ein hierbei falsch gewähltes Getränk kann Dir den ganzen Bewegungstrainingserfolg zerstören (ich weiß wovon ich hier schreibe, denn ich habe einst selbst aus Unkenntnis hierzu sehr viel Lehrgeld zahlen müssen).*

Wenn Du Dich vorher ausgewogen und gesundheitsorientiert ernährt hast (Tipps hierzu siehe unter „Ernährung Allgemein"), dann wird Dein Stoffwechsel jetzt auf die in Deinem Körper eingelagerten Reservestoffe zurückgreifen, die er in den allermeisten Trainingssituationen im hier betrachteten Geltungsbereich und bei normaler Gesundheit auch in ausreichender Menge bekommt. Dazu muss er störungsfrei und uneingeschränkt "anlaufen" können. Mit den o.g. "Zaubergetränken" aus der zweiten Gruppe verhinderst Du, dass alle Energiestoffe, Hormone, Elektrolyte und Vitamine aus den Speichern in einem eingespielten Verhältnis am richtigen Ort und zum richtigen Zeitpunkt in ausreichender Menge zur Verfügung gestellt werden können.

Bei allen energiereichen Getränken besteht das gleiche Problem wie bereits oben unter ESSEN genannt: sie müssen verdaut werden. Für die Verdauung ist Sauerstoff notwendig. Dieser wird im Training aber dringend in der Muskulatur benötigt. Das gilt sowohl für Einsteiger als auch für fortgeschrittene Sportler. Je besser eine Person trainiert ist, desto größer ist der Anteil von der maximalen Sauerstoffaufnahme den ihr Körper zur Bewegung nutzt. Mit anderen Worten, es bleibt ihr immer weniger, um zu verdauen. Der Verdauungstrakt wird kaum noch durchblutet. Ergebnis: energiereiche Getränke und Nahrung kommen kaum noch dorthin, wo sie benötigt werden, nämlich in der Muskelzelle. Sie fungieren dann also mehr als leistungseinschränkendes Gewichtszusatz-Handicap.

*Fitness und Ausdauer kannst du dir nur antrainieren, aber niemals anessen oder antrinken.*

Vergegenwärtige Dir einmal, dass Du zum 100%-igen Füllen Deiner Glykogenspeicher (die Du in Deinen Muskeln und an Deiner Leber hast) nur maximal 750 g Glycogen speichern kannst. Konvertiert ist das z.B. die äquivalente Menge von 45 mittelgroßen Kartoffeln (100g enthalten 17g Kohlehydrate) – dann zu verspeisen, wenn die Speicher komplett leer wären. Wenn Du Dich allerdings - selbst als bisherige „Couch Poato“ - einigermaßen ausgewogen ernährt hast, dann sind sie es aber nicht. Bei in den gesundheitsorientierten Bewegungs- und Ausdauersport einsteigenden Personen darf man bestenfalls von einem Nachfüllpotential von 150 g Glycogen ausgehen, bis das „Fass überläuft“. Das wären dann nur noch 9 mittelgroße Kartoffeln, ohne dass noch etwas anderes kohlehydrathaltiges verzehrt werden dürfte. Wenn doch, dann würde die Überlaufmenge, soweit nicht sofort verbraucht, gnadenlos in „Hüftgold“ konvertiert und eingelagert werden.

Erhöhte Vorsicht ist in dieser Situation bei gekauften Flaschensäften geboten.
Tipp: s. hierzu auch die Beiträge unter „Ernährung / Allgemein / Gesunde Ernährung“ und unter „Ernährung / Gesund abnehmen“.
Sei Dir bewusst, dass sie viel bzw. sehr viel Fruchtzucker enthalten. Der ist in seiner nichtsnutzigen (Un)Wertigkeit nicht besser als normaler Haushaltszucker (chemisch = „Einfachzucker“). In 1 Liter Apfelsaft steckt der Fruchtzuckergehalt von etwa 15 Äpfeln (ca. 120 g), der unmittelbar in blutverdickende Triglyzeride gewandelt wird, wenn er nicht direkt aus dem Blut abgerufen und in den Muskeln Deines Bewegungsapparates verwertet wird. Je länger die Lagerzeit desto mehr Vitamine verflüchtigen sich, was sich erschmecken lässt. Teste selbst: presse eine frische Orange aus. Trink die eine Hälfte jetzt und die andere Hälfte morgen.
Gekaufte Flaschensäfte weisen gleich eine ganze Liste von Nachteilen aus:
a) Lagerzeitabhängige Vitaminverluste.
b) UV-lichtbedingte Vitaminverluste (in braunen Flaschen weniger).
c) Vitaminverluste durch raffinieren (down-grade über Konzentrat).
d) Ballaststoffberaubt (befanden sich im Fruchtfleisch) und keine sekundären Pflanzenstoffe.
e) U.U. mit Zucker nachgesüßt und/oder mit Chemikalien aromatisiert.

*Anmerkung: Viele von uns brauchen vor dem Training ihren starken Kaffee, weil sie die Wirkung des Koffeins auf Trab bringt. Besser ist es aber, in dieser Situation darauf zu verzichten. Kaffee entwässert – konkret: für 3 getrunkene Tassen Kaffee verabschieden sich 4 Tassen Urin aus dem Körper. Verschenkte Flüssigkeit also, die wir dringender im Training benötigen.*

**JETZT NACHFRAGEN**

0173/3852571 oder 08231/4018663

laufinstinkt@online.de

Lauf Instinkt+ Schwaben · Augsburg

---

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