

Manna gibt es nicht!

Die zehn Gebote des Laufens, aufgezeichnet von Manfred Steffny 2008, sind ein Markstein für Läufer und Läuferinnen. Jetzt geht es ins Detail.

V. (2. Teil) Du sollst dich gesund ernähren und kleiden

Essen und sich bekleiden (siehe SPIRIDON 6/15) waren schon für die Höhlenbewohner der Vorzeit die wichtigsten Dinge. Zunächst besorgte sich der Mensch Fleisch und Fell von wilden Tieren. Er entdeckte das Feuer zum Kochen und Wärmen, fing das Sammeln von Nahrungsmitteln und schließlich deren Anbau an. Damit schließt sich der erste Kreis. Doch seit biblischen Zeiten bleibt der Traum vom Manna, das vom Himmel fiel und mit dessen Verzehr die jüdische Gemeinde aus Ägypten durch die Wüste ins gelobte Land ziehen konnte. Doch Manna gibt es nicht.

Wir müssen uns durch ca. 200 Ernährungsrichtlinien und unzählige Diäten durchkämpfen. Je mehr diese studiert werden, um so übergewichtiger wird die Welt. Es ist schon paradox, dass wir mehr Übergewichtige als Hungernde in der Welt haben und es keinen Nahrungstransfer gibt, der dies beheben kann. Jährlich sterben weltweit ungefähr sechs Millionen Kinder vor dem 5. Lebensjahr an Mangelernährung. Ihnen und ihren Eltern helfen keine Kalorietabellen und den bewegungsarmen, mit ihrem Gewicht kämpfenden Wohlstandbürgern auch nicht. Daran wird die bevorstehende Entwicklung einer App, die das jeweilige Essen fotografiert und anhand der Struktur die Anzahl der Kalorien misst, gewiss nichts ändern.

Vielfach ist die Ernährung nicht nur kulturell und von der Landschaft geprägt, sondern auch ideologisch. Beim Verzehr von Fleisch gibt es gleich zwei Ideologien, auf tierisches Eiweiß zu verzichten. Die Tierfreunde wollen keine anderen Lebewesen töten, die Umweltschützer sehen einen zu großen Verbrauch an Landschaft und Wasserressourcen durch Tierhaltung und werden ebenso zu Vegetariern. In Deutschland gibt es nach neuesten Untersuchungen mit steigender Tendenz acht Millionen Vegetarier und eine Million Veganer. Man mag dazu stehen wie man will, jedenfalls nimmt die Zahl der Restaurants ab, die nur Fleisch oder Fisch mit Beilage anbieten, sondern vermehrt wird substantiell ein Kohlenhydratträger plus Gemüse, Salate und Obst offeriert.

Sogenannte Pudding-Vegetarier, die nur das Fleisch weglassen und sich ansonsten unzureichend ernähren und in Vitaminmangel-Zustände geraten, werden immer seltener. Nicht zuletzt durch die Internationalisierung der Küche werden neue Geschmacksrichtungen vermittelt. Die alte Schule der Vegetarier Anfang des 20. Jahrhunderts um den Pionier Walter Sommer begann mit den Früchten im eigenen Garten, tendierte zur Rohkost und dem Verzehr von Getreide und Müsli. Sogar die Kartoffel, weil gekocht, fiel unter den Tisch. Die Vollwertköstler um Dr. Bruker waren toleranter und bauten um drei Mahlzeiten am Tag abgerundete Ernährungsvorgaben, ohne Kalorien zu zählen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) arbeitete um die Ernährungspyramide von Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate ein Konzept von prozentualen Anteilen der Wertstoffe aus, bei dem der KH-Anteil auf 40-50% gesteigert werden sollte und ansonsten war „low fat“ (unter 30%) und ein beschränkter Proteinbedarf von nur 1g/Tag pro kg Körpergewicht empfohlen. Dies war in den 70er Jahren schockierend für die Welt des Sports, die zu dieser Zeit noch dem Steak-Kult huldigte. Die langkettigen Kohlenhydratträger wie Kartoffeln, Nudeln oder Reis traten in den Mittelpunkt der Empfehlungen. Ovolaktat-Vegetarier, das heißt Menschen, die kein tierisches Eiweiß, sondern nur Milch, Käse und Eier zu sich nahmen, erhielten die Absolution.

Vor allem in den USA tobte der Kampf der Diät-Apostel. Die Atkins-Diät empfahl, zum Abnehmen möglichst wenig Kohlenhydrate zu verzehren, dafür nach Belieben Eiweiß und Fette. Sie wurde schnell als ungesund und unwirksam erkannt, ist aber modifiziert wiedererstanden in „low carb“, was angesichts der Leerkalorien von Monosacchariden in Süßspeisen aller Art verständlich ist. Denn überschüssige Kalorien einschließlich Alkohol werden vom Körper zu überflüssigem Fett verstoffwechselt.

Realistischer für den Ausdauersport ist die „Dr. Haas-Leistungdiät“. Der amerikanische Ernährungsexperte verschlankte in den 80er Jahren die

DIE ZEHN GEBOTE DES LAUFENS

Das gesamte Laufwissen kann man in zehn Gebote zusammenfassen. Wichtig ist dabei besonders die Wertigkeit der einzelnen Punkte und die Reihenfolge, wo der Hebel anzusetzen ist. Wer mehr als zwei dieser Gebote ungenügend erfüllt, kann seine individuelles Leistungs potenzial nicht erreichen. Die Gebote sind unabhängig vom Geschlecht und vom Alter.

VON MANFRED STEFFNY

I. DU SOLLST DICH BEIM TRAINING AUSREICHEND AUF- UND ABWÄRMEN.

Muskeln und Organe müssen allmählich an die Belastung angepasst werden, dazu sind mindestens 10 min erforderlich. Oft hat man erst nach 30-40 min das Gefühl, wohliger unter Volldampf zu laufen und dass die Trainingswirkung einsetzt. Genauso wichtig ist es, dass die Belastung abklingen muss. Der Puls kann sich so beruhigen und das Nachschwitzen wird nicht als unangenehm empfunden.

TODSÜNDE: 40 min aus dem Haus raus „kloppen“ bis zurück vor die Haustür.
LÄSSLICHE SÜNDE: Nach dem Training nicht auslaufen, nur duschen.

II. DU SOLLST DEINE AUSDAUER VERBESSERN!

Egal in welchem Tempo, jeder Schritt ist wirkungsvoll. Langsames, längeres Laufen wirkt als homöopathische Dosis für alle Systeme, schnellere Dauerläufe sprechen Muskulatur und Organe stärker an. Die rechte Mischung macht es. Für Schritt- und Rhythmuswechsel beim Gefühl der Gleichmäßigkeit sorgt der Bodenwechsel: Straße, Waldboden, Sand und Gras als Untergrund, auch schon mal die Laufbahn. Die Dauer: für Marathon 1-3 Stunden, für 10 km 45 bis 90 min.

TODSÜNDE: Nur scharfes Intervalltraining machen.
LÄSSLICHE SÜNDE: In der Trainingsgruppe jedem Tempo folgen.

III. DU SOLLST DEIN KÖRPERGEWICHT REGULIEREN!

Junge Männer haben einen durchschnittlichen Fettanteil von 15-18%, junge Frauen von 25-30%. Wer über diesen Werten liegt, sollte abspecken. Bei gut trainierten Langstreckenläufern liegen die Werte unter 10 bzw. 20%, in der Weltelite weit darunter. Der Body Mass Index (BMI) sollte für Marathon-Wettkämpfer unbedingt unter 25 liegen, bei Männern idealerweise um 20 und bei Frauen zwischen 18 und 20. Umgekehrt gelten Werte unter 18 bei Männern und unter 17 bei Frauen als untergewichtig und leistungsmindernd mit negativen Folgen für zunächst den Stoffwechsel bis hin zu Ermüdungsbrüchen, bei Frauen einhergehend mit Menstruationsstörungen.

TODSÜNDE: Niemals auf die Waage steigen.
LÄSSLICHE SÜNDE: Unkontrollierte Zwischenmahlzeiten.

IV. DU SOLLST VERLETZUNGEN VERMEIDEN!

Wer ein scharfes Training mit Verspannungen, Muskelkater oder Schmerzen als Folge der letzten Belastung beginnt, gefährdet sich. Ein härter bzw. ein leichterer Trainingstag oder ein Ruhetag sollten sich abwechseln. Belastung und Entlastung müssen in Balance sein, um eine stetige Entwicklung zu ermöglichen. Dazu gehören auch Aktivitäten wie Gymnastik, Sauna, Massagen und Aqualogging sowie der jeweiligen Anforderung gewachsene Laufschuhe.

Laufmagazin SPIRIDON 10/08

TODSÜNDE: Kaputtes oder ungenügendes Schuhmaterial.
LÄSSLICHE SÜNDE: Gymnastik vergessen.

V. DU SOLLST DICH GESUND ERNÄHREN UND KLEIDEN!

Slow Food statt Fast Food, nachhaltige Kost, vollwertig, aber ohne vegetarisches Diktat, kohlenhydratreich, aber keine Pudding-Diät, fettarm, aber nicht ohne hochwertige Pflanzenöle, das sind die Stichworte. In unseren gemäßigten, regenreichen Zonen spielt eine funktionelle Kleidung eine Rolle. Wer stundenlang läuft, sollte seinen Körper ebenso vor Nässe und Kälte wie auch vor Wärme schützen.

TODSÜNDE: Fettes Essen mit Alkohol und Zigaretten runterspülen.
LÄSSLICHE SÜNDE: Bestzeit mit ein paar Bier feiern.

VI. DU SOLLST DEINE TEMPOHÄRTE VERBESSERN!

Wer aus dem Anfängerstadium heraus ist, erlernt Tempoläufen zunächst durch ein schnelleres letztes Drittel beim Dauerlauf, später durch gezielte Tempoläufe im Renntempo, hilfsweise im Gelände durch errechnete Herzfrequenzbelastung. Eingestreuete Läufe über 1.000 m oder 2.000 m dienen der Anpassung, besser ist ein klassisches MRT-Training über beispielsweise 3 x 5.000 m im Marathontempo bzw. 4 x 2.000 m im 10.000-m-Tempo oder 5 x 1.000 m im 5.000-m-Tempo.

TODSÜNDE: Immer nur ein Tempo laufen.
LÄSSLICHE SÜNDE: Zu schnelle Tempoläufe.

VII. DU SOLLST DEINE SCHNELLHEIT VERBESSERN!

Wer als Gesunder die 100 m langsamer als 20 sec läuft, kann nicht erwarten, Marathon unter 3:45 h zu laufen. Auch eine nicht ausgebildete FT-Muskulatur (schnellkräftiger Fasern) muss ausgebildet werden durch Steigerungsläufe und kurze Sprints. Auch leichtes Bergablaufen auf gerader Strecke ist hilfreich. Sprungläufe dienen der Erhöhung der Schrittfrequenz, Kniehebelaufe verlängern den Schritt.

TODSÜNDE: Immer nur ein Tempo laufen.
LÄSSLICHE SÜNDE: Nur auf der Straße laufen.

VIII. DU SOLLST DICH AUSREICHEND ERHOLEN!

Bedenklich ist es, wenn sich beruflicher und familiärer Stress summieren und Laufstress dazu kommt. In solchen Situationen muss das Lauftraining zurückgeschraubt werden, regenerativ sein. Jede Stunde körperlicher Belastung erfordert gleich lange Ruhezeiten, wobei regelmäßige leichte Dauerläufe das Schlafbedürfnis herabsetzen können.

LÄSSLICHE SÜNDE: Seinen Ruhepuls nicht kennen.

IX. DU SOLLST DEINE WETTKÄMPFE SORGFÄLTIG PLANEN!

Wer nur Marathon läuft, sollte sich vorher mit mindestens einem Rennen auf kürzeren Strecken aufbauen. Der 10-km-Spezialist oder Bahnläufer muss auch die Nachbarstrecken im Griff haben. Erfolgversprechend sind Schwerpunkte im Frühjahr und Herbst mit gezieltem Aufbau.

TODSÜNDE: Untrainiert bei schönem Wetter spontan nachmelden
LÄSSLICHE SÜNDE: Unüberlegt aussteigen.

X. DU SOLLST VIELSEITIG SEIN!

Radfahren und Schwimmen bilden die Muskulatur vielseitig aus. Fitness-Training kann die Kraftausdauer und Gymnastik die Flexibilität erhöhen.

LÄSSLICHE SÜNDE: Nur laufen.



Weltelite im Tennissport durch seine Essensvorschläge, machte sie leichter, schneller und ausdauernder, vor allem durch den Verzicht auf „fast food“. Leider sind viele seiner Vorschläge schon allein durch andere Maßeinheiten und uns zum Teil kaum bekannte Speisen, vielfach auf Mais basierend, weniger praktikierbar. Er geht auch von der Messung der Blutwerte aus, nach denen die Speisen ausgewählt werden, so der Anteil von essentiellen Fetten, z.B. in Nüssen, der aufgenommen werden darf. Ansonsten ist Haas recht tolerant. Es gibt außer Süßgetränken, Sixpacks und Erdnussbutter keine direkten Verbote. Stattdessen empfiehlt er Wasser, Wasser, Wasser, das den Körper reinigt. Eine Kohlenhydratmast, wie sie vielfach vor Marathonläufern empfohlen wird, vor allem nach einer Phase praktisch KH-freier Tage, um Glykogen in Leber und Muskeln zu pushen, lehnt er ab und setzt auf ständiges Gleichhalten dieser Reserven durch kohlenhydratreiche, ausgewogene Kost.

Die meisten deutschen Sporternährungsexperten tendieren aktuell zur gemischten mediterranen Kost, die auch der Allgemeinheit empfohlen wird: Pasta, Reis, möglichst vollwertig, wenig Soßen, kaum rotes, wenig weißes Fleisch, besser Fisch und Meerestiere, Verzicht auf Fertignahrung, maßvoll Alkohol. Notorisch unterschätzt wird dabei die gehaltvolle Kartoffel in ihrer Urform als gekochte Pellkartoffel. Vorsichtig ist man mit Ernährungszusatzstoffen, die wieder von anderen wie Dr. Ulrich Strunz vehement empfohlen werden. „Slow food“ empfiehlt Speisen, die der Kultur der Regionen entsprechen. Für Leistungssportler scheinen die Vorschläge und die empfohlene Sporternährung von Dr. Wolfgang Feil am interessantesten. In die Diskussion sind Getreideprodukte gekommen, die durch Gluten Allergien und Darmerkrankungen wie Zöliakie auslösen können, vor allem durch Weizenproteine. Dies kann ca. 10% der Bevölkerung betreffen, wie Gastroenterologen kürzlich erklärten. Mit Haferflocken ist man auf der sicheren Seite. Aktuell wankt ebenso die 300-mg-Schallmauer der Cholesterinmessung, auch die Unterteilung in HDL- und LDL-Anteil. Es komme auf den positiv zu wertenden Anteil von ungesättigten Fettsäuren in der Nahrung gegenüber den gesättigten Fetten an. Fettarme Ernährung bringe keinen Vorteil für die Gesundheit. Allerdings: mit dem Fett steigt der Appetit.