



Wasser, Vollkornprodukte, Obst und Gemüse: Die perfekte Ernährung für Triathleten.

Fotos: Silke Keul

# „Portionsweise trinken“

Im 3. Teil der AZ-Serie zum München-Triathlon am Sonntag erklärt eine Ernährungsberaterin, worauf Sie bei der Nahrungsaufnahme im Training und im Wettkampf achten sollten

## AZ: Welche Rolle spielt die Ernährung im Sport?

**GU DRUN STARRINGER:** Die Ernährung ist sehr wichtig. Ich wundere mich, wie viel Zeit und Gedanken Sportler in ihr Training investieren, aber die Ernährung dabei zu kurz kommen lassen. Dabei kann man mit optimaler Ernährung mehr aus sich rauszuholen. **Wie sieht eine empfehlenswerte Ernährung aus?** Jeder Mensch sollte sich ausgewogen und vielseitig ernähren. Zusätzlich stellt der Sport spezielle Anforderungen. Bei Ausdauersportlern wie Triathleten ist es wichtig, dass der Körper vor dem Wettkampf ausreichend Kohlenhydrate, Mineralsalze und Flüssigkeit aufgenommen hat.

**Warum Kohlenhydrate?** Aus den Kohlenhydratspeichern kann der Körper bei intensiver Belastung schnell Energie ziehen. Wenn sie sich

leeren, zieht der Körper zur Energiegewinnung vermehrt die Fettverbrennung heran. Da die Fettverbrennung langsamer abläuft, kann es sein, dass man den Übergang



Weiß, was Sportler essen sollten: Gudrun Starringer.

## AZ-INTERVIEW mit Gudrun Starringer

Die 49-jährige Ernährungsmedizinerin ist angestellt am Lehrstuhl für Sport und Gesundheitsförderung an der TU München.

spricht. Das fühlt sich an, als würde man gegen eine Wand laufen. Es ist wichtig, dem Körper je nach Streckenlänge während des Wettkampfes Kohlenhydrate zur Verfügung zu stellen, z.B. in Form von Getränken oder Gels.

### Wie steht's mit der Ernährung vor dem Triathlon?

Drei bis vier Stunden vor dem Wettkampf sollten Sportler kohlenhydratreich essen – wie Toast mit Marmelade, aber mit wenig Butter. Fett und Ballaststoffe sind schwer verdaulich. Eine bis eine halbe Stunde vorher sollte man etwas Kleines essen, wie eine Banane oder einen Riegel. Wichtig: Vorher ausprobieren, was man verträgt und wie es einem damit zu Beginn des

Wettkampfes geht. Manchen Sportlern geht es besser, wenn sie erst direkt vor dem Wettkampf etwas essen.

### Woher kommen Magenkrämpfe beim Laufen?

Genau bekannt ist das noch nicht. Während man sportlich aktiv ist, bekommt der Magen-Darmtrakt jedoch wenig Blut. Das schränkt die Funktionsfähigkeit ein. Zu hoch konzentrierte Flüssigkeiten sind auch kontraproduktiv – weil dann Flüssigkeit zunächst in den Darm statt in den Körper verschoben wird. Ein Sportlergetränk sollte vier bis sieben Prozent Kohlenhydrate haben und zusätzlich Salz. Beides wird aktiv in den Körper transportiert und zieht das Wasser mit.

### Was muss man beim Trinken beachten?

Unter Belastung kann der Körper rund 600 Milliliter pro Stunde aufnehmen. Portionsweise zu trinken ist gut für die Magenentleerung. Nach dem Triathlon sollte man natürlich viel trinken, am besten isotonische Getränke.

### Und was isst man bestenfalls

### nach dem Wettkampf?

Möglichst schnell Kohlenhydrate. Die stecken beispielsweise in Obst, Müsli, Brot, Nudeln. Und Eiweiß für den Muskelaufbau. Das Insulin, das mit der Kohlenhydrataufnahme steigt, sorgt dafür, dass das Eiweiß direkt in den Muskel transportiert wird.

### Ihr Geheimtipp?

Jeder sollte im Training viel ausprobieren, damit er zu seinem eigenen Tipp kommt.

Interview: Silke Keul

Infos zum München-Triathlon: [www.mrrc.de/triathlon](http://www.mrrc.de/triathlon)

### Morgen lesen Sie:

Triathlon – wie Sie richtig trainieren

## NEU AUF DEM SPORT-MARKT

### Windschutz für den Biergarten

Auch wenn das dem norwegischen Sportartikelhersteller sicherlich nicht bei der Entwicklung vor-schwebte: Die Running-Jacke Race von Odlo ist in der Biergarten-Saison der perfekte Begleiter. Das Superleichtgewicht wiegt nur knapp über 80 Gramm, das Material ist wind- und wasserabweisend.



Zusammengefasst misst das körpernah geschnittene Jacket nur 11 x 12,5 Zentimeter. Kein Wunder also, dass die Running-Jacke Race von einer internationalen Jury als „Bestes Produkt des Jahres 2011“ seiner Produktgattung in

der Kategorie Sport & Lifestyle mit dem Plus X Award ausgezeichnet wurde. Besonders gut gefiel den Testern die (Multi-)Funktionalität der Jacke.

## AZ-GEWINNSPIEL



Die Golfanlage Schloss Eggenberg.

Foto: ho

### Golf-Schnuppern in Eggenberg

Die Golfanlage Schloss Eggenberg veranstaltet am 29. Mai einen Tag der Offenen Tür. An diesem Golf-Schnuppertag sind ab 10 Uhr alle herzlich eingeladen, Golf auszuprobieren und Platz und Anlage (18 Spielbahnen, 9-Loch-Arabella-Course) näher kennen zu lernen. Dazu verlosen die Golfanlage und die AZ eine Jahresmitgliedschaft für eine Person auf dem Arabella-Course (Wert: 790 Euro) und zwei easy-Dining-Bonus-Karten im Westin Grand Hotel München (Wert je Karte: 189 Euro). Diese Karte ist ein Jahr gültig und bringt einen 50-Prozent-Rabatt auf die gesamte Speisenrechnung. Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie bitte folgenden Frage:

### Wie viele Löcher hat die Golfanlage Schloss Eggenberg?

Schicken Sie bis Freitag, 12 Uhr, eine Mail mit der richtigen Lösung und dem Kennwort „Eggenberg“ an: [sportaktion@abendzeitung.de](mailto:sportaktion@abendzeitung.de). Bitte Telefonnummer angeben. Die Gewinner (Los entscheidet) werden benachrichtigt. Viel Glück!

## Golf-Duell van Gaal vs. Hoeneß?

Münchner Golf-News: Die Anlage Schloss Eggenberg zieht Fußballer und Trainer an

Eigentlich ist Louis van Gaal ja gen Westen abgezogen – zum Golfen nach Portugal. Doch höchst präsent ist der Größter (Größter Trainer aller Zeiten) auch noch im Osten – von München. Genau gesagt: Beim GC Schloss Eggenberg. Denn dort ist der Holländer immer noch Mitglied!

Schloss Eggenberg – dies ist jener Platz, der eines der heißesten Löcher Münchens besitzt: das vierte. Wo nur ein einziges Motto regiert: No risk – no fun! Denn es ist ein Insel-Grün (Par 3), so dass keine große Wahl bleibt: Mit einem Schlag entweder drauf (auf das Green) – oder mit einem Schlag drin (im Wasser).

Längst freilich hat der Course über Münchens Grenzen hinaus auch deutschlandweit Berühmtheit erlangt – als dort vor Jahren Franz Beckenbauer und Ottmar Hitzfeld öfter den Schläger schwangen, bisweilen im Zweier-Team-Duell gegen Uli Hoeneß und Bayern-Finanz-

Papst Hopfner. Vom letzten Meeting des Quartetts ist überliefert, dass Uli Hoeneß während der Runde fast noch mehr Anrufe auf seinem Handy als Schläge auf seiner Score-Karte zu verzeichnen hatte. Inzwischen treffen sich die Kick-Koryphäen in Eggenberg vor allem dann, wenn –

traditionell während der Sommermonate – der große FC-Bayern-Golfcup ansteht.

Falls Sie selbst auch einmal dieses Loch 4 von Eggenberg spielen wollen, so bietet sich eine ausgezeichnete Gelegenheit während der „Münchner Golfwoche“. Die findet nach der gelungenen Premiere 2010 auch heuer wieder für alle Amateure der Region statt. Und zwar auf den Plätzen von Pfaffing (11. Juli), Tutzing (12.7.), Aschheim (14.7.), Bergkramerhof (15.7.), Odelzhausen (16.7.) – und in Eggenberg (13.7.). Bei dieser powered by Garmin-Turnierserie mit Final-Nacht kann man auch an einzelnen Tagen teilnehmen. Infos und Anmeldung: [www.muenchnergolfwoche.de](http://www.muenchnergolfwoche.de). Und wer weiß, vielleicht spielt am 13. Juli dann Louis van Gaal mit. Sowie Uli Hoeneß! Im gleichen Flight. Und gerade, als van Gaal am 4. Loch, jener nervenzerfetzenden Insel-Grün-Herausforderung, seinen Schlag vollführt – klingelt Uli Hoeneß' Handy. Louis wird den Ball versenken – und Hoeneß' Handy versenken. Samt Besitzer. Ein Gaal in one. Wir werden berichten.



Längst nicht mehr Trainer in München, aber immer noch Mitglied beim Golfclub Schloss Eggenberg: Louis van Gaal. Foto: dpa

# FREUEN SIE SICH AUF 3X MEHRWERT IN DER WOCHENDAUSGABE (14./15. MAI) IHRER ABENDZEITUNG



Außerdem: „Essen & Trinken“, „Immobilien“, „Freizeitparks“ im Reiseteil und vieles mehr!

... ALLES IN EINER:

**Abendzeitung**

Das Gesicht dieser Stadt