

Thema: TUM-Überregional

22.04.2010 | derberater.de



Medienart: Internet

Leistung steigern - gesunde Mittel ohne Doping-Substanzen

Artikel im Web

Leistung steigern - wie kann ich Kraft und Ausdauer auch ohne gefährliche Doping-Substanzen nennenswert verbessern? Der Berater verrät die wichtigsten Tricks

Ob Bodybuilder oder Langstreckenläufer - auch Breitensportler wollen ihre Leistung steigern und greifen dafür immer häufiger zu gesundheitsgefährdenden Mitteln. Doping ist längst kein Problem mehr, das es nur im Leistungssports gibt. "Doch Breitensportler werden nicht kontrolliert und schaden mit der Einnahme von Anabolika oder dem Missbrauch anderer Medikamente besonders leicht sich selbst", sagt Hande Hofmann, Lebensmittelchemikerin am Lehrstuhl für Sport und Gesundheitsförderung der **Technischen Universität München**. Niere, Leber, Herz und Geschlechtsorgane seien am häufigsten betroffen. "Das ist absolut unnötig, denn mit den richtigen Speisen, Getränken und Nahrungsergänzungsmitteln lässt sich auch auf gesundem Wege die Leistung steigern", so Hofmann.

Leistung steigern - mehr Kraft durch tierische Aminosäuremuster

Neben einer möglichst gesunden Grundernährung sollte, wer seine Leistung steigern will, auf eine für den jeweiligen Sport spezifische Ernährung achten. Dabei gilt die Faustregel: Im Kraftsport kommt es - besonders in der Regenerationsphase nach dem Training - darauf

an, den Bedarf an Aminosäuren zu decken. Beim Ausdauersportler sind vor allem die Kohlenhydrate wichtig. Die Lebensmittelchemikerin Hande Hofmann erklärt: "Gern verwenden Kraftsportler Protein-Pulver. Dabei sollten sie allerdings auf die Qualität der Produkte achten: Deckt ein solches Pulver tatsächlich die gesamte Palette an essenziellen Aminosäuren ab?" Dazu zählt sie Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin. Wer sich mit der Frage nach der Qualität verschiedener Pulver nicht aufhalten möchte, dem rät Hofmanns Mediziner-Kollegin Gudrun Starringer zu einem Kraftessen, das möglichst viel tierische Proteine enthält: mageres Fleisch, Ei- und Milchprodukte. "Das tierische entspricht dem menschlichen Aminosäuremuster am ehesten. Das heißt, der Mensch kann es sehr leicht aufnehmen und verarbeiten."

Leistung steigern - mehr Ausdauer durch selbst gemixte Getränke

Für die Ausdauer sind Kohlenhydrate wichtig. Doch Kartoffeln, Brot und Nudeln gelten aus Experten-Sicht nicht als die wahren Alleskönner für jemanden, der seine Leistung steigern will. Ihre reichliche Aufnahme ist gerade vor dem Training nicht angeraten, weil es sich mit vollem Magen schlecht Sport treiben lässt. Und auch während des Trainings sollte anstelle eines Powerriegels lieber Flüssigkeit zur Verfügung stehen, damit das Blut dünn ist, schnell fließt und die Muskeln gut mit Sau-

erstoff versorgt. "Trinken kann man sich sowieso gut antrainieren - auch abseits des Sportparcours", sagt Hande Hofmann. Die optimale Mischung, um sich mit Kohlenhydraten zu versorgen und die nötige Energie zuzuführen, seien etwa 40 Gramm Glucose, aufgelöst in einem Liter Wasser, plus ein Gramm Kochsalz. "Das Natrium hilft dem Körper, die Glucose aufzunehmen und zu verarbeiten", erklärt die Lebensmittelchemikerin. Und anstatt sich eines der meist teuren, fertig gemixten isotonischen Getränke zu kaufen, könne man sich mit Leitungswasser, etwas Traubenzucker und einer Prise Speisesalz prima selbst behelfen.

Leistung steigern - Regeneration mit Mineralien vom Obstbaum

Sollte sich, wer seine Leistung steigern möchte, mit Nahrungsergänzungsmitteln helfen? Die Expertinnen Hofmann und Starringer wollen davon nicht kategorisch abraten: "Um den Elektrolyt-Verlust auszugleichen, der bei starkem Schwitzen entsteht, kann man sich nach dem Training durchaus schon mal eine Mineraltablette auflösen." Doch den besten Mix, so Gudrun Starringer, liefere immer noch Mutter Natur. Der Hintergrund: Der menschliche Körper kann organische Salze besser nutzen. Deshalb kann man, statt zu Nahrungsergänzungsmitteln zu greifen, genauso gut - und manchmal besser - einfach in einen Apfel beißen, wenn man seine Leistung steigern will. Philip Wolff