

# High tech oder Stulle

Was macht Sinn am Berg?

Fast jeder von uns hat schon mal Sportnahrung zu sich genommen. Richtig eingesetzt bietet sie gerade Freizeitsportlern Vorteile.

▷ VON MIKE SCHÄR

Für eine Sonntagswanderung gelten grundsätzlich dieselben „Ernährungsgesetze“ wie im Leistungssport. Die klassische Verpflegung mit Wurst, Brot, Apfel und Tee funktioniert zweifellos beim Bergsteigen, wenn auf dem Weg Hütten zu finden sind oder innerhalb dieser Zeit eine in Betrieb befindliche Bergbahn erreichbar ist. Dauert die Tour dagegen sechs Stunden oder mehr bei nur einer Hütte unterwegs, gibt es viele Argumente, die für Sportnahrung sprechen, auch wenn nicht erhöhte Leistungsfähigkeit, sondern Leistungserhaltung gefragt ist.

Ein Hobbybergwanderer profitiert dabei von Sportnahrung oder -getränken relativ mehr als ein Bergprofi. Denn der Leistungssportler hat seinen Stoffwechsel bereits stark angepasst und weitere Optimierungen wie Er-

nährungsmaßnahmen bieten – relativ gesehen – kleinere Vorteile gegenüber einem Untrainierten, dessen nicht optimierter Stoffwechsel grossen Nutzen aus optimaler Nährstoffversorgung zieht. Die Schweißverluste und der Energieverbrauch sind höher, die Gefahr der Unterzuckerung steigt. Darum wirken sich Flüssigkeits- und Energiezufuhr positiver aus. Dagegen ist der Organismus eines drei bis fünfmal die Woche Bergsteigenden adaptiert und der Energiestoffwechsel effizienter ab-

Auch bei spezielleren Sportnahrungssupplementen spielen körperliche Adaptationen eine große Rolle. So wurde etwa beim Nährstoff L-Carnitin der größte Effekt auf die Regeneration bei nicht trainierten Personen festgestellt: weniger Muskelkater, geringere Muskelschädigungen und schnellere Erholung.

## Sportgetränke helfen

Der Nutzen von Sportgetränken in der Sportler-Szene ist unbestritten. Sind sie aber auch für Freizeitsportler wirklich notwendig? Wer schwitzt, braucht unabhängig von der Art der Belastung oder seinem Trainingszustand Flüssigkeit. Dabei ist zu beachten, dass der Durst kein zuverlässiges Zeichen für den Flüssigkeitsbedarf ist. Ein Flüssigkeitsverlust von zwei Prozent des Körpergewichts (bei 70 kg Körpergewicht sind dies 1,5 Liter) kann bereits zu Schwindel oder Kopfschmerzen führen und wird auch die Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigen. Beim Bergwandern verliert man schnell einen Liter Flüssigkeit pro Stunde. Der Verlust wird durch trockenes, kaltes Wetter beschleunigt. Flüssigkeit kann effektiv

Foto: Mike Schär



**Buchtipps:** Dieter K. Baron, Aloys Berg: **Optimale Ernährung des Sportlers**. S. Hirzel Verlag, Stuttgart 2004. ISBN 3-7776-1304-5, € 26,-. Ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse in leicht verständlicher Form mit geschmackvollen Empfehlungen.

## Vergleich: klassische Lebensmittel und Sportnahrung

durch nicht gefärbte und natürlich gesüßte Sportgetränke zugeführt werden, etwa Isotonic vom Schweizer Hersteller Sponser ([www.sponser.de](http://www.sponser.de)). Sie sind so konzipiert, dass sie neben Natrium bis zu acht Prozent Kohlenhydrate (Glucose, Maltose, Fructose, Maltodextrin) enthalten. Diese Menge liefert Energie ohne die Magenentleerung bzw. die Flüssigkeitsaufnahme im Vergleich zu reinem Wasser zu verzögern. Mineralstoffe gleichen Schweißverluste aus, und mit einem ansprechenden Geschmack soll das Trinken gefördert werden, ein weiterer Vorteil gegenüber purem Wasser. Ein Sportgetränk macht also auch ohne langes Training Sinn.

### Qual der Wahl

Ein Vollkornbrötchen mit Leberpaste ist zwar eine gute Kohlenhydratquelle, aber für das sportliche Berggehen weniger geeignet. Auch die reife Banane (harte grüne sind sowieso zu meiden) genießt zwar berechtigt ihren guten Ruf als Sportlerlebensmittel, doch im Rucksack ist der Ärger über zerquetschte Energiekurven oft groß. Als Notverpflegung für Bergsteiger sind Sportgele aus der Tube ratsam, die anhand von vier unterschiedlichen Zuckerarten gestaffelt Energie abgeben. Die erste wirkt bereits nach fünf Minuten, mittel- und langkettige halten bis zu 45 Minuten – so beugen sie Unterzuckerung vor und kommen garantiert zur geplanten Zeit an den richtigen Ort.

Der Griff zu Sportnahrung und -getränken sollte allerdings weniger abhängig von Sportart oder vom Sportlertyp (Leistungs- oder Hobbysportler) geschehen, sondern von Intensität und Zielsetzung: Was kann ich unter steigender Intensität essen/trinken und vertrage ich auch noch? Will ich eine Leistungssteigerung, einen Trainingseffekt oder gar abnehmen? Oder möchte ich einfach nur den Körper versorgen, damit ich die Anstrengung möglichst problemlos meistere? Die nachstehende Tabelle soll einen Überblick und kleine Entscheidungshilfe unter diesem Blickwinkel geben. <

Nahrungsmittel	Intensität der Betätigung			Ziel			
	locker	mittel	hoch	Genuss	rasch erholt	leistungssteigernd	Gewichtsabnahme
Reife Banane	3	2	1	3	2	1	0
Apfel	2	1	0	3	1	1	3
Dörrfrüchte	3	2	0	3	2	1	2
Studentenfutter	3	1	0	3	1	1	1
Karotte	1	0	0	3	0	0	4
Dauerwurst	1	0	0	3	1	0	0
Getreideriegel	2	2	0	3	2	1	0
High Energy Bar	2	3	1	1	3	2	0
Energy Packs	3	3	1	2	2	1	0
Gels	0	3	3	0	2	2	0
Tee	2	1	1	3	2	1	4
Sporttee	2	3	4	3	3	3	1
Isotonic	2	3	3	3	3	3	1
Hypotonic	2	2	4	3	3	3	2

*Anwendungsbeispiel: Spalte „locker“ und Spalte „rasch erholt“ ergeben 5 Punkte für Dörrfrüchte und einen High Energy Sportlerriegel, sind also beide gleich gut geeignet. Bei den Getränken ist Tee mit 4 Punkten weniger geeignet als ein isotonisches Getränk.*

### Praxistipps vom Experten

- ▷ Beim Kauf von Sportgetränken auf E-Nummern, Nährstofftabelle und Süßungsart achten.
- ▷ Ist die Trinkflasche leer, kann sie mit sauberem Wasser aus fließenden Gewässern fern von Weiden oder Abfallzonen aufgefüllt werden. Getränkepulver dafür schon zu Hause in kleine Tütchen à 50 Gramm abpacken.
- ▷ In den Erste Hilfe Beutel einen Kohlenhydratgel einpacken. Das hilft im Notfall bis zur nächsten Hütte.

- ▷ Die Schlüsselstelle einer Tour bei genügend Zeit ausgeruht und frisch verpflegt angehen.
- ▷ Minimaler Gesamtbedarf an Flüssigkeit: 250 ml pro Stunde; Trinkfaulenzler können sich mit einer Autoalarmuhr alle 60 Minuten erinnern lassen.
- ▷ Der Leistungsstärkste profitiert auch davon, wenn sich die vermeintlich Langsameren optimal verpflegen! Also auch Gefährten zum Trinken und Essen animieren.

### Seeberger Powerriegel

Rezept von Dr. Dagmar Kraft, Diplom-Oecotrophologin

**Zutaten** für ca. 16 Stück: 60 g Butter, 240 g flüssiger Honig, 300 g Vollkorn-Haferflocken, 120 g Nüsse & Kerne (z. B. Haselnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne), 120 g Trockenfrüchte (z.B. Apfelfringe, Feigen, Aprikosen, Sultaninen), 2 TL Zitronensaft.

#### Zubereitung:

1. Butter und Honig in einem Topf schmelzen lassen.
2. Nüsse und Kerne hacken, Zitronensaft und Haferflocken dazugeben.
3. Das Trockenobst fein würfeln (außer Sultaninen) und unter die Masse rühren.
4. Gut fingerdick auf ein mit Backpa-

6. pier ausgelegtes Blech streichen.
  5. Auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen bei 150°C ca. 30 Minuten lang backen.
  6. Noch warm in Riegel schneiden.
  7. Die abgekühlten Riegel einzeln in Pergamentpapier wickeln und luftdicht aufbewahren (halten sich drei Wochen).
- Nährstoffbilanz** pro Riegel ( ca. 60 Gramm): 219 Kilokalorien, 33,83 g Kohlenhydrate, 3,2 g Ballaststoffe, 260 mg Kalium, 57,4 mg Magnesium

