

„Das richtige Tapering ist mehr Kunst als Wissenschaft.“

Irigo Mujika, Seite 50

Vertauschte Vorleserollen

Im Hause Bracht liest der Sohn dem Vater vor – zumindest, wenn dieser gerade mit Kochen beschäftigt ist. Eigentlich kein schlechtes Zeitmanagement für einen vielbeschäftigten Profi-Triathleten. Doch als Timo Bracht am Herd den Worten seines Sohnes Andre lauscht, zweifelt er tatsächlich, ob er unser Interview so absegnen soll. „Aus dem Mund eines Neunjährigen, der beim Lesen ja noch ganz anders betont, klingt es wirklich seltsam – ich dachte, ich bin im falschen Film!“ Dass es am Ende natürlich doch noch mit der Freigabe geklappt hat, sehen Sie ab

Seite 8



Unbelehrbare Athleten

Wer sich mit Dr. Klaus Pöttgen einmal über Ernährung im Triathlon unterhalten hat, der weiß, wie sehr ihm das Thema am Herzen liegt. Umso mehr ärgert es den medizinischen Leiter des Ironman Germany, dass sich die wenigsten Athleten die Zeit nehmen, ihr Kalorienmanagement zu planen. Dabei sei doch genau das entscheidend dafür, ob man einen schönen Wettkampf hat oder es einem danach so richtig dreckig geht, erzählt er auf

Seite 17

Im Glashaus

An Sportler ist man in der Münchner Privatpraxis Dr. med. Andreas Zarth eigentlich gewöhnt: Die Fußballprofis des FC Bayern München lassen sich hier ihre Sehhilfen anpassen. Eine Sichtfeldmessung für Schwimmbrillen war für Augenoptikermeisterin Ariana Auzina (Foto) dann aber doch Neuland. Und auch unser „Testgucker“ ist sportlich zwar sehr aktiv. Mit einer Schwimmbrille zum Augenarzt zu gehen, wäre ihm ohne unser Open-Water-Projekt aber auch nicht eingefallen. Trotzdem: Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Und zwar ab

Seite 58



DR. KLAUS PÖTTGEN

„Jeder Triathlet braucht seine eigene Kalorien-Strategie“

Der medizinische Leiter des Ironman Germany beschäftigt sich schon seit vielen Jahren mit der Ernährung im Triathlon. Wie entscheidend sie vor allem auf Langdistanzen ist, hat er in zahlreichen Studien nachgewiesen.

Herr Dr. Pöttgen, muss sich ein Profi-Triathlet intensiver mit dem Thema Wettkampf-Ernährung beschäftigen als ein Amateursportler?

Ob Profisportler oder Amateurathlet spielt bei Fragen des Stoffwechsels und dem, was man in einem Wettkampf an Kalorien zuführen muss, überhaupt keine Rolle. Jeder Triathlet, vor allem auf einer Mittel- oder Langdistanz, braucht sein eigenes Kalorien- und Salzmanagement. Man kann noch soviel trainieren – wer bei der Ernährung im Wettkampf Fehler macht, riskiert das ganze Rennen. Da ist es vollkommen egal, ob man Profi oder Amateurathlet ist.



Haben Sie ein Beispiel?

Als Michael Raelert vor zwei Jahren beim Ironman 70.3 in Wiesbaden Zweiter geworden ist, konnte er trotz Laufbestzeit Sebastian Kienle nicht mehr erreichen, weil er am Ende Krämpfe hatte. Im Gespräch nach dem Rennen erzählte er, dass er beim Radfahren nur ein oder zwei Gels zu sich genommen hat. Uns beiden war sofort klar, warum ihm hintenraus die Kraft gefehlt hat – die Elektrolyte und Kalorien waren einfach weg. Es gibt also auch Profis, denen in der Anspannung des Rennens solche Fehler passieren.

Welchen Anteil hat das richtige und bewusste Energiemanagement Ihrer Meinung nach am sportlichen Erfolg?

Bei keinem anderen Sport ist das Salz- und Kalorienmanagement so entscheidend wie auf der Langdistanz im Triathlon. Es ist ein eigener Plan, der darüber entscheidet, ob man einen erfolgreichen und schönen Tag hat oder ob es einem danach richtig dreckig geht. Im Grunde kann der Anteil am Misserfolg bei 100 Prozent liegen, wenn man bestimmte Grundregeln nicht beachtet und sich dadurch den ganzen Wettkampf zerreißt. Wenn man sich aber vor dem Rennen ein bisschen Gedanken über seine Ernährung macht, kann das in der Endzeit sicher zwischen 10 und 20 Prozent ausmachen. Leider nehmen sich immer noch die wenigsten mal eine oder zwei Stunden Zeit für ihre Verpflegungsplanung.

Was ist der größte Ernährungsfehler, den Sie als medizinischer Direktor des Ironman Germany immer wieder beobachten?

Es gibt immer wieder Athleten, die mit einem Riegel oder einer Banane im Mund aus der Wechselzone kommen und aufs Rad steigen. Ich empfehle, die erste Stunde auf dem Rad keine feste Nahrung zu sich zu nehmen. Der Magen-Darm-Trakt ist nach dem Schwimmen durcheinander und der Körper braucht Zeit, sich neu einzustellen, nachdem er lange in der Horizontalen war. Auch später beim Laufen sollte man auf Flüssigkeiten setzen.

Jan Sägert