

EXPERTEN BEANTWORTEN Ihre Fragen



Auf Kohlenhydrate verzichten?

Ich mache regelmäßig Nordic Walking. Zugleich versuche ich, mein Gewicht mittels Metabolic-Balance zu reduzieren. Sollen die Kohlenhydrate dabei wirklich auf der Strecke bleiben?

MANFRED SPAHN: Bei Diäten wie Metabolic-Balance oder Montinac wird der Anteil der Kohlenhydrate stark reduziert, die Eiweißzufuhr hingegen hinaufgeschraubt. Mit diesen Diäten hat man guten Erfolg in Bezug auf Gewichtsreduktion. Betreibt man in dieser Zeit aber auch viel Ausdauersport wie eben Nordic Walking oder auch Laufen, Radfahren oder Schwimmen, sollte man nach der Bewegung komplexe Kohlenhydrate zu sich nehmen. Diese werden beim Ausdauersport

verbraucht, der Körper kann sie jedoch nicht selbst aufbauen. Kohlenhydrate werden in Form von Glykogen in den Muskeln und in der Leber gespeichert und sind für das Gehirn und Nervensystem die einzige Energiequelle. Würde man den Kohlenhydratspeicher nach dem Sport nicht auffüllen, würde der Körper mit der Zeit Muskelmasse abbauen, um Glukose aufzubauen. Vollkornprodukte – Brot, Nudeln oder Reis – nach Ihrer Nordic-Walking-Session sind daher absolut ratsam.



Wie wirkt Kinesio-Taping?

Ich leide immer wieder an starken Muskelverspannungen. Mir wurde Kinesio-Taping empfohlen. Was ist das und wie wirkt es?

JULIA HABERZETTL: Das Kinesio-Tape ist ein elastisches Klebeband, das auf eine ganz spezielle Art und Weise auf die Haut geklebt wird. Es wird auf den vorgedehnten Muskel aufgeklebt, wodurch die darunterliegende Haut kleine wellenförmige Falten bildet. Dieser Hautfalteneffekt ermöglicht den Abfluss der gestauten Lympheflüssigkeit und vermindert den Druck, der durch den gereizten Muskel verursacht wurde. Die Spannung im Muskel kann sich wieder lösen.



Vitaminbedarf bei Ausdauersport?

Ich bereite mich auf einen Marathon vor und gehe fast täglich laufen. Welche Vitamine und Mineralstoffe braucht mein Körper?

MANFRED SPAHN: Nervenstärkende B-Vitamine wie B1 und Folsäure sind bei Ausdauersport besonders wichtig. Vollkornbrot und Haferflocken liefern reichlich B1-Vitamin. Folsäure steckt in Blattgemüse und Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen und Erbsen. Auch auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C – dieses Vitamin fördert die Eisenaufnahme – und mit dem knochenstärkenden Vitamin D ist empfehlenswert. Nicht nur Zitrusfrüchte, sondern auch Gemüse wie Paprika sind wertvolle Vitamin-C-Lieferanten. Zu den Mineralstoffen: Magnesiumreiche Lebensmittel wie Kürbiskerne, Nüsse, Vollkorngetreide, Bananen, Fisch, Geflügel und Kartoffeln beugen Muskelkrämpfen vor. Kalzium, das vorwiegend in Milchprodukten vorzufinden ist, gilt als Knochenstabilisator. Eisen, Zink, Selen und Chrom – u. a. in Fleisch und Getreideprodukten enthalten – sind wichtige leistungsunterstützende Spurenelemente.

IHRE EXPERTEN

Ihre Fragen zum Thema „Sport & Bewegung“ beantworten Manfred Spahn, Biotrainer und Ernährungsberater, www.spahn.at, und Physiotherapeutin Julia Habertzettl, www.sportordination.at