

Feil W / Oberem S / Reichenauer-Feil A Ernährungs-Coach: Mehr Leistung im Sport

Leseprobe

[Ernährungs-Coach: Mehr Leistung im Sport](#)

von [Feil W / Oberem S / Reichenauer-Feil A](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b19887>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Einführung

Viele Menschen bringen sich mit Laufen, Langlauf oder Radfahren in Bewegung – einige nur zum Vergnügen, andere treiben Sport um abzunehmen, und manche wollen sich irgendwann auch in einem Wettkampf messen. Um all diese Ziele zu erreichen, ist eine gezielte Ernährung Grundvoraussetzung.

Sport: Der Anfang ist gemacht

Herzlichen Glückwunsch, Sie haben schon den Spaß am Ausdauersport entdeckt. Ob Radeln, Skaten, Schwimmen, Walken oder Laufen – Sie genießen mittlerweile sicher die vielen Vorzüge dieser einzigartigen Sportarten.

Sie kennen schon diese absolute Freiheit, Laufen oder Walken zu gehen, wann immer die Lust kommt, keine Rücksicht nehmen zu müssen auf Öffnungszeiten, Lichtverhältnisse und Wetter. Auch allein loszuziehen hat so ab und an seine Reize.

Sie kennen das Gefühl des befreienden Sports, einfach den Tag hinter sich lassen, abschalten und die Seele in der Natur auf-tanken. Sie schütteln damit negative Gedanken und Erlebnisse des Tages ab und bekommen Kopf und Herz frei für Familie, Partner und Freunde.

Sie freuen sich immer wieder auf die schönen und anregenden Gespräche beim Sport, die die Zeit verfliegen lassen: »Was, wir sind schon am Ziel? War das wieder kurz heute.« Das spielerische Messen mit dem Partner, mal wieder so richtig um die Wette laufen oder Rad zu fahren – auch das macht Spaß. Nach dem Training dann dieses wohlige warme Gefühl im ganzen Körper, nicht zu vergessen den Stolz, wenn der innere Schweinehund erfolgreich besiegt wurde. Sie fühlen sich einfach zufrieden mit sich selbst und spüren Ihre Leistungsfähigkeit.

Sie laufen schon eine ganze Weile gut und gerne länger als 30 Minuten. Das eine oder andere Kilo hat Sie auch schon verlassen (die Trauer ist sicher nicht allzu

▼ **Bereit machen zum Start – wir helfen Ihnen, Ihre persönlichen Trainingsziele zu erreichen.**



groß) und jetzt auf einmal kommen Gedanken, ob Sie nicht auch an einem Volkslauf teilnehmen sollten. Vielleicht sogar an einem Halbmarathon? Und irgendwo kitzelt auch der Reiz der Königsdisziplin Marathon.

Sie trauen sich Wettkämpfe noch nicht zu und haben auch kein Konzept, wie Sie dahin kommen? – Deshalb haben Sie dieses Buch gekauft? Seien Sie sicher, hier finden Sie alles, was wichtig für Sie ist:

- Einen Laufcoach, der Ihnen hilft, das Lauftraining zu planen und zu organisieren.
- Einen Ernährungscoach, der Ihnen zur Seite steht beim Optimieren des Speiseplans. Der Ernährungscoach leitet sie auch an, dass Sie sich nach dem Training richtig versorgen, um vital und leistungsfähig zu sein.

- Einen Motivationscoach – der Ihnen hilft, wenn der innere Schweinehund sich breitmachen will.

Um es gleich vorweg zu nehmen: Die in diesem Buch genannten Beispiele gelten für alle Ausdauersportarten gleichermaßen. Da aber wir, die Autoren dieses Buches, vom Laufen kommen, sehen Sie es uns bitte nach, wenn wir öfter vom Laufen so sprechen, als wäre dies die einzige Ausdauersportart.

Klar, das Laufen ist die Basis für viele Mannschaftssportarten wie zum Beispiel Fußball, Handball oder Basketball. Aber auch Tennis-, Squash-, Hockey- und Badmintonspieler profitieren von einer guten läuferischen Grundkondition.

Erfolg braucht Training

Das Symbol der Hand begleitet uns durch das Buch. So wie die Hand mehrere Finger hat, so basiert der Erfolg auf mehreren Bausteinen.



**Finger 1:
Erfolg braucht
Training**

Training ist der Grundbaustein für die Leistungsentwicklung. Training bedeutet,

die Muskulatur gezielt zu bewegen und zu kräftigen. Durch Training setzen wir Reize, die später in Leistung umgesetzt werden. Wenn Sie kontinuierlich vorankommen wollen, dann sollten Sie drei Trainingsprinzipien einhalten: Training sollte spezifisch, in der Belastung ansteigend und mit Erholungsperioden versehen sein. Was bedeuten diese drei Trainingsprinzipien?

Spezifik: Je nach Art des Trainings, passt sich unser Körper an die verschiedenen Trainingsreize spezifisch an. Absolvieren

wir z. B. regelmäßig ein Ausdauertraining, so passt sich unser Körper anders an als wenn wir regelmäßig Krafttraining machen. Wenn Sie auf einen 10-km- oder Halbmarathon-Lauf trainieren wollen, dann brauchen Sie Laufpläne. Ein Rad- oder Schwimmtraining würde nicht zum Ziel führen, da die spezifischen Trainingsreize für die benötigte Muskulatur fehlen.

Ansteigende Belastung: Leistung kann nur verbessert werden, wenn wir unseren Körper neuen Reizen aussetzen, die er noch nicht gewohnt ist. Setzen wir jeden Tag den gleichen Reiz, so kann sich unsere Leistung nicht weiter verbessern. Ihr Körper erreicht keine Anpassung. Deshalb haben wir in den Plänen für Ihren ersten 10-km- bzw. Halbmarathon-Lauf die Wochenkilometer langsam erhöht.

Erholung: Ohne die richtige Erholung gibt es keine Verbesserung der Leistung. In der Erholungsphase passt sich der Körper an das Training an: er repariert geschädigte

Muskelzellen und baut stärkere Strukturen ein. Auch wenn Sie das Gefühl bei den Trainingsplänen haben, eigentlich noch mehr trainieren zu können, sollten Sie dieses Zusatztraining nicht machen, damit Ihre Erholung nicht zu kurz kommt.

High intensity interval training: Streuen Sie einmal pro Woche ein high intensity interval training ein. Dieses Training erhöht die Ausdauerleistungsfähigkeit wie kein anderes Training, ebenso kräftigt es den Herzmuskel. So wird es gemacht: Laufen Sie moderat 10 Minuten ein. Dann sprinten Sie 30 Sekunden lang, was geht. Anschließend laufen Sie 4 Minuten wieder im ganz moderaten Tempo. Danach folgt der 2. Sprint über 30 Sekunden. Dann wieder 4 Minuten moderates Tempo, und anschließend machen Sie den 3. Sprint über 30 Sekunden. Nach weiteren 4 Minuten moderatem Lauftempo folgt der letzte Sprint. Anschließend 10 Minuten auslaufen – fertig.

Die Abwechslung macht's

Wenn es für Sie kein Thema ist, dauerhaft mit Spaß und Freude im Training zu bleiben, wenn Sie sich immer mit Lust und Begeisterung die Laufschuhe schnüren und es kaum erwarten können, bis es los geht, wenn nichts, aber auch gar nichts für Sie als Entschuldigung infrage kommt, Sie kurzum keinen inneren Schweinehund überwinden müssen, dann können Sie dieses Kapitel getrost überspringen.

Die meisten kennen den Eiertanz: Heute klappt es mit dem Training nicht, weil ein Termin dazwischen kommt und weil es dann zu kurz wird. Morgen nicht, weil man zu müde ist, weil man noch so viel zu tun hat, weil es regnet, weil es schon wieder dunkel ist, weil die Wade zwickt, weil der Partner kurzfristig abgesagt hat, weil ... weil ... weil. Und übermorgen ist ja auch noch ein Tag, da trainiert man bestimmt wieder.

Und dann beginnt das Spiel von vorne. Die Woche vergeht wie im Flug und Sie waren nicht halb so oft draußen, wie Sie sich das vorgenommen hatten. Zu allem Über-

fluss meldet sich auch noch das schlechte Gewissen. Aber am Wochenende! Dann werden Sie alles nachholen, werden alle Defizite ausgleichen und nächste Woche wird alles anders.

Die Argumente sind so verschieden wie wir Menschen, und sicher oft berechtigt. Wir alle nehmen uns oft genug vor, dass ab morgen alles anders wird. Um aber wirklich Erfolg zu haben und Leistungszuwächse zu erzielen, sollten wir das Ganze einmal hinterfragen und überlegen, wie wir mehr Spaß beim Laufen haben können.

Ist Ihr Training zu monoton geworden?

Fragen Sie sich manchmal auch: »Warum zieht es mich heute schon wieder nicht hinaus, wo ich doch jedes Mal nach dem Training ein super gutes Gefühl habe, mich wohl fühle und so zufrieden bin? Was kann ich an meinem Training

verändern, damit es mir dauerhaft Spaß macht?«

Überlegen Sie doch mal: Laufen Sie regelmäßig die gleichen Laufstrecken? Sind Sie immer zur gleichen Tageszeit unterwegs,

womöglich noch im gleichen Tempo? Dann hilft es, die Laufstrecken zu variieren. Suchen Sie sich mehrere unterschiedliche Strecken aus, mal Waldboden, mal Asphalt, mal einen Rundkurs, mal eine Hin- und Rückstrecke.

Vielleicht haben Sie auch die Möglichkeit, zu einem Ziel zu laufen (beispielsweise eine schöne Gartenwirtschaft, in der Sie schon mit frischen Kleidern erwartet werden). Machen Sie sich hier ein paar Gedanken – Veränderungen solcher Art wirken allein schon motivierend.

Gewohnheiten ändern

Probieren Sie doch einmal aus, zu einer anderen Tageszeit zu laufen. Wenn Sie abends zu müde sind, wäre es sicher einen Versuch wert, morgens oder in der Mittagspause zu laufen. Klar, diese Veränderungen erfordern etwas Organisation, aber es lohnt sich auf jeden Fall.

Wir Menschen lieben die Abwechslung und sind von Natur aus neugierig. Deshalb sollten wir uns nicht auch noch beim Sport einen zweiten Alltag schaffen. Denn das führt nur dazu, dass wir abstumpfen für all die Vielfalt, die wir täglich neu erleben können.

Traben Sie immer im gleichen Tempo? Wenn Sie selten variieren, bleiben Leistungszuwächse aus. Auch das kann ein Grund dafür sein, dass Sie wenig Spaß beim Laufen haben. Probieren Sie doch einmal ein Fahrtspiel aus (Seite 30).

UNSER TIPP

Gemeinsam laufen

In vielen Orten gibt es Gruppen, die sich gemeinsam vorbereiten. Fragen Sie doch einfach im Sportfachhandel oder den örtlichen Lauftreffs nach. Hier finden Sie immer Menschen, die sich freuen, unter der Woche zu einem passenden Termin mit Ihnen laufen zu können.

Laufen Sie immer allein? Wie wäre es, wenn Sie sich einmal in der Woche einer Laufgruppe anschließen? Hier gibt es Gleichgesinnte in jeder Leistungsklasse und im Gespräch verfliegt die Zeit wie im Nu. Nebenbei: Der Erfahrungsaustausch mit anderen hat schon so manches Problem gelöst.

Oder trifft das Gegenteil auf Sie zu und Sie laufen immer im Lauftreff? Machen Sie sich doch einmal allein auf den Weg. Vielleicht probieren Sie es mit schöner Musik auf den Ohren, etwas Meditatives und dann an einem kleinen Flusslauf entlangtraben, oder etwas Flottes und dann im Takt mal so richtig anziehen.

Haben Sie jeden Tag einen vollen Terminkalender und dazu noch Ihre sportlichen Ziele sehr hoch gesteckt? Ein voller Terminkalender muss kein Hindernis sein, wenn Sie es schaffen, Ihr Training in Ihren Alltag zu integrieren. Überdenken Sie Ihren Tag und suchen Sie nach Zeitfenstern,

in denen Sie eine Einheit unterbringen können.

Haben Sie schon einmal daran gedacht, zur Arbeit zu laufen oder zu radeln? Klar, hin geht es nur, wenn im Betrieb eine Dusche zur Verfügung steht. Zurück ... zu weit? Vielleicht können Sie mit einem Kollegen ein Stück mitfahren oder ein paar Haltestellen früher aussteigen und nach Hause joggen. Sie werden in guter Stimmung zu Hause angekommen und den Alltag bereits weit hinter sich gelassen haben. Bedenken Sie: Eine kurze Laufeinheit von 20–30 Minuten ist allemal besser als gar nicht zu laufen.

Beziehen Sie Ihr Kind in Ihr Training ein: Es kann auf seinem Fahrrad Ihre Trinkflasche transportieren oder auch mal den Weg aussuchen. Oder stehen Sie früher auf und kommen nach dem Laufen mit frischen Brötchen nach Hause. So hat auch die Familie was von Ihren sportlichen Aktivitäten.

Fragen Sie sich bewusst, ob gerade jetzt der richtige Zeitpunkt ist, um hohe sportliche Ziele zu verwirklichen oder ob Sie nicht besser eine Phase gesundheitsorientiertes Laufen zum Ausgleich einschieben wollen. In zwei, drei Monaten, wenn sich Ihre persönliche Situation geändert hat, wenn das Projekt vom Tisch ist, das Kind im Kindergarten, die Tage wieder länger werden, kann es womöglich sinnvoller sein, auf Leistung zu trainieren. Privater und geschäftlicher Stress wirken sich in jedem Fall auf Ihre Leistungs- und Regenerationsfähigkeit aus. Und wer nicht

richtig regeneriert, erzielt auch keine nennenswerten Leistungszuwächse. Training ohne Leistungszuwachs führt jedoch geradewegs zu Frust und Unlust – und genau das wollen wir überhaupt nicht.

Haben Sie einen eigenen Trainingsplan?

Falls nicht, helfen wir Ihnen, Ihren individuellen Trainingsplan zu entwickeln (siehe Seite 27). Oft hilft schon ein solcher Plan über ein Motivationstief hinweg – vor allem dann, wenn er genau auf Ihr persönliches Ziel abgestimmt ist.

▼ **Steigern Sie Ihr Training langsam, dann können Sie kleinere Hürden mit links nehmen.**



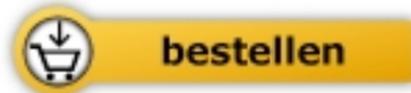


Feil W / Oberem S / Reichenauer-Feil A

[Ernährungs-Coach: Mehr Leistung im Sport](#)

Gezielt ernähren, optimal trainieren

136 Seiten, kart.
erschienen 2011



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de