

SCHNELLE HILFE

Die RoadBIKE-Experten beantworten Ihre Fragen zu Training, Gesundheit und Rennsport.

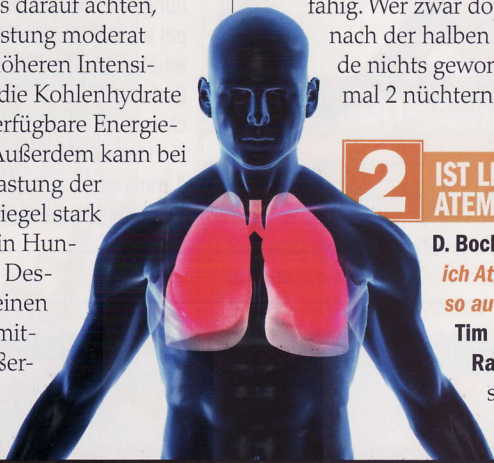
sich Radsportler von einem solchen Fettstoffwechseltraining keine Wunder erwarten: Zwar lässt sich die Fettverbrennung verbessern, doch der Athlet ist auch weniger lang leistungsfähig. Wer zwar doppelt so viel Fett abbaut, aber schon nach der halben Zeit wieder vom Rad steigt, hat am Ende nichts gewonnen. Deshalb raten Experten zu maximal 2 nüchternen Trainingseinheiten pro Woche.

rende Faktor beim Rennradfahren. Denn wir nehmen immer mehr Sauerstoff auf als wir überhaupt verarbeiten können – vorausgesetzt die Atmung wird nicht unterdrückt. Auch die maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂ max), die als ein Parameter für die Leistungsfähigkeit gilt, lässt sich nicht durch ein spezielles Atemtraining verbessern. Denn die VO₂ max beschreibt lediglich, wie viel Sauerstoff das Blut aufnehmen und transportieren kann. Hier ist also die Aufnahmekapazität des Bluts und nicht

1 NÜCHTERN TRAINIEREN, SCHNELLER ABNEHMEN?

C. Lanig, per Mail: *Stimmt es, dass ich durch Nüchtern-Training effektiv Fett verbrennen und damit mein Gewicht reduzieren kann?*

Karsten Köhler, Ernährungswissenschaftler: Unser Stoffwechsel ist faul. Er nimmt sich das, an was er möglichst schnell und einfach herankommt. Deshalb bauen wir unter Belastung zuerst Kohlenhydrate ab: Diese sind direkt in der Muskulatur eingelagert, liefern schnell Energie und verbrauchen dabei wenig Sauerstoff – vorausgesetzt sie stehen zur Verfügung. Tun sie das nicht, ist unser Körper gezwungen, auf andere Quellen umzusteigen – hier kommt dann das meist so unbeliebte Fettgewebe ins Spiel. Ein riesiges Depot, das nahezu ewig Energie liefern kann. Studien zeigen, dass bei Ausdauerbelastungen nach einer Phase von 12 bis 16 Stunden ohne Nahrung etwa doppelt so viele sogenannte freie Fettsäuren, die aus dem Fettgewebe stammen, mobilisiert werden. Das bedeutet in der Praxis: Wir bauen am effektivsten Fettgewebe ab, wenn wir am Morgen nüchtern trainieren. Allerdings sollten Radsportler dabei stets darauf achten, dass die Belastung moderat bleibt – bei höheren Intensitäten fehlen die Kohlenhydrate als schnell verfügbare Energielieferanten. Außerdem kann bei stärkerer Belastung der Blutzuckerspiegel stark absinken – ein Hungergerast droht! Deshalb immer einen „Notriegel“ mitnehmen. Außerdem sollten



2 IST LEISTUNGSSTEIFERUNG DURCH ATEMTRAINING MÖGLICH?

D. Bock, per Mail: *Gibt es ein Training, mit dem ich Atmung und Lungenvolumen verbessern und so auch meine Leistung steigern kann?*

Tim Böhme, Leiter des Trainingscenters im Radlabor: Leider muss ich Sie enttäuschen. Die Atmung ist nicht der limitie-

EXPERTEN-TEAM

Diese Spezialisten beantworten Ihre Fragen mit Wissen und Know-how.



GESUNDHEIT: Dr. Lutz Graumann (37), Leitender Sportmediziner der Bundeswehr, gründete das Performance & Health Institute.

www.phi-germany.com



TRAINING: Tim Böhme (27) leitet im Radlabor das Trainingscenter und zählt

zu den besten deutschen Marathon-Mountainbikern. www.radlabor.de



ERNÄHRUNG: Karsten Köhler (29) arbeitet als Ernährungswissenschaftler

an der Deutschen Sporthochschule in Köln. www.dshs-koeln.de



RENNSPORT: Thorsten Wilhelm (41), ehemaliger Weltklasse-Sprinter und

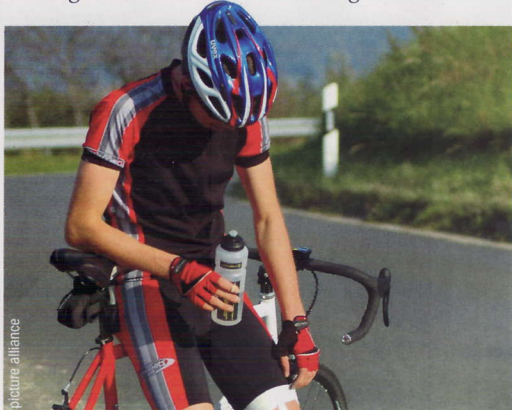
2002 Welttränglistenerster, betreut aktive Rennfahrer und Jedermann-Teams.

die Menge an Sauerstoff der limitierende Faktor. Auch Größe und Volumen der Lungen sind angeboren und lassen sich kaum beeinflussen. Das typische „nach Luft schnappen“ oder das schwere Atmen nach oder während der Belastung ist nicht die Ursache, sondern die Folge der Erschöpfung – beispielsweise durch Übersäuerung der Muskeln.

3 LÄSST SICH DAS IMMUNSYSTEM DAUERHAFT STÄRKEN?

M. Loose, per Mail: *Ich fühle mich nach hartem Training immer leicht angeschlagen, verschnupft und hole mir dann sehr schnell eine Erkältung. Kann ich etwas tun, um mein Immunsystem dauerhaft zu stärken?*

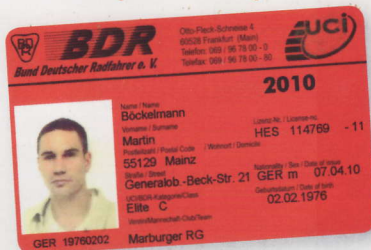
Dr. Lutz Graumann, Sportmediziner: Der Schlüssel zu einem intakten Immunsystem liegt im Darm, denn dort befindet sich ein Großteil unserer körpereigenen Abwehr. Durch unser Ernährungs- und Bewegungsverhalten verändert sich dieser – im positiven wie auch im negativen Sinn. Denn unser „Bauchgehirn“ – die Nervenzellen im Darm – prüft die Nahrung ständig auf ihre Zusammensetzung und sendet bei Gefahren Botenstoffe und Hormone aus, die unsere Infektabwehr steuern. Einseitige oder unausgewogene Ernährung führt unweigerlich zu einer Schwächung des Immun-



systems. Um den Darm – und sich selbst – zu stärken, sollte sich jeder Mensch deshalb ballaststoffreich, vielseitig und farbenfroh ernähren. Jeder der pflanzlichen Farb- und Geruchsstoffe im Obst und Gemüse trägt seinen Teil zur Gesundheit bei. Genauso wichtig ist die Zufuhr von sogenannten Probiotika. Diese Nahrungsmittel enthalten lebensfähige Mikroorganismen wie Milchsäurebakterien, die sich im Darm ansiedeln und dort für ein gesundheitsförderliches Klima sorgen. Gehäuft kommen diese wertvollen Bakterien in „Functional Food“ vor. Allerdings besitzen nicht nur die intensiv beworbenen, meist auch sehr zuckerhaltigen Milchprodukte diese positive Eigenschaften, sondern auch jedes andere probiotische Joghurt. Damit die Probiotika sich günstig auf die Infektabwehr auswirken, ist es erforderlich, für mindestens 10 bis 14 Tage immer die gleiche Joghurtsorte zu sich zu nehmen. Denn die Bakterien brauchen eine gewisse Zeit, um sich in ausreichender Zahl im Darm einzunisten.

4 STARTERLAUBNIS BEI AMATEURRENNEN?

R. Lackner, per Mail: *Ich habe mehrere Jahre an Jedermann-Wettbewerben teilgenommen, möchte nun Amateurrennen bestreiten. Brauche ich einen speziellen Startpass?*



Thorsten Wilhelms, Ex-Profi: Wenn Sie bei Amateurrennen antreten wollen, müssen Sie eine sogenannte Lizenz lösen. Diese kostet im Jahr zwischen 20 und 30 Euro – je nach Bundesland. Weitere Voraussetzungen für die Erlangung einer Rennlizenz sind ein ärztliches Attest sowie die Mitgliedschaft in einem Verein, über den Sie bei Wettkämpfen und beim gemeinsamen Training versichert sind. Wenn Sie in den Rennzirkus einsteigen, beginnen Sie mit einer C-Lizenz und dürfen nur an den dafür ausgeschriebenen Veranstaltungen teilnehmen. In die nächsthöhere Klasse (B) können Sie aufsteigen, wenn Sie eine bestimmte Anzahl guter Platzierungen aufweisen.

? FRAGEN SIE RoadBIKE

Informativ und praxisnah erhalten Sie Rat von Profis.

Schreiben Sie uns! Die RoadBIKE-Experten beantworten die interessantesten Fragen zu **Training, Ernährung, Gesundheit** und **Rennsport**. Schicken Sie einen **Brief** an Redaktion RoadBIKE, Stichwort „Ratgeber“, 70162 Stuttgart. Oder per **E-Mail** an leserservice@roadbike.de mit dem Betreff „Ratgeber“. Aus redaktionellen Gründen können Ihre Fragen gekürzt oder im Wortlaut verändert werden.

easyway Sport



Schneller zum Wettkampfgewicht



Sie wollen abnehmen und trotzdem Ihre Trainingsintensität beibehalten oder sogar steigern?

easyway Sport ist dafür konzipiert!

Der Effekt ist großartig*:

- Sportlernahrung mit optimaler Nährstoffversorgung
- aktiviert gezielt den Fettstoffwechsel und fördert den Fettabbau
- beschleunigt die Regeneration durch ideale Aminosäurezusammensetzung

easyway Sport ist ein speziell für Ausdauer- und Profisportler entwickeltes Produkt.

Nur für kurze Zeit:

Bei Ihrer Online-Bestellung diesen Vorteilscode **ROBI** eingeben und Sie erhalten unseren praktischen Shaker gratis!



* easyway Sport entspricht den hohen gesetzlichen Anforderungen einer Komplettmahlzeit.



Jetzt exklusiv bestellen unter www.easyway-sport.de