

ANLAUF

↳ KEINE LAUFFEHLER MEHR MACHEN Weshalb das Toastbrot mit Honig vor dem Wettkampf keine gute Wahl ist

Wir Läufer übernehmen ja unkritisch viele Lauftreff-Weisheiten, selbst wenn diese längst widerlegt wurden. Unser Experte Andreas Butz befreit dich in jeder Ausgabe von einem Irrglauben. Diesmal geht's um Pasta-Partys, Toastbrote und Gels – und darum, was manches davon im Körper so anrichtet.



Unser Experte Andreas Butz ist mehrfacher Buchautor, selbst über 130-maliger Marathonläufer und der Trainer der Trainer. Seit 2010 bildet der Gründer der „Laufcampus Akademie“ Laufbegeisterte zu Lauf- und Personal Trainern aus.
www.andreasbutz.com

Du bist in Top-Form. Und nach Pasta-Party am Samstagnachmittag, Toastbrot mit Honig zum Frühstück am Sonntagmorgen hast du während des Rennens mit Gels jede Menge neue Energie getankt. Eigentlich lief alles rund. Wieso also bist du in der zweiten Rennhälfte bloß eingebrochen? Mein Tipp: Es könnte an der Ernährung gelegen haben. Nahrungsaufnahme ist Schwerstarbeit für den Körper. Das beginnt mit dem Kauen im Mund, geht weiter über den ersten Verdauungsschritt im Magen und den nächsten im Zwölffingerdarm. Nach vielen weiteren Etappen, an denen verschiedenste Organe beteiligt sind, werden im Dünndarm über die Blutkapillaren der Darmzotten Glukose, Aminosäuren und Fettsäuren resorbiert. Über eine Klappe wird der Speisebrei vom Dünndarm in den Dickdarm transportiert, hier schließt sich der Enddarm an. Was nicht verstoffwechselt werden konnte, wird ausgeschieden. Beim Laufen im Maximaltempo während eines Marathons sind diese Prozesse veritabler Stress für die Verdauungsorgane, denn die für sie erforderliche

Energie wird zur selben Zeit in den Beinen benötigt. Was also tun? Die Lösung in Sachen Marathonrennverpflegung ist simpel: Wasser! So mache ich es und so macht es auch der deutsche Marathonrekordler Arne Gabius, wie er im September 2014 bei einem Experten-Talk des Hessischen Rundfunks verriet.

Und beim Frühstück? Toastbrot mit Honig ist in der Tat leicht zu verstoffwechseln. Liefert aber auch jede Menge kurzketziger Kohlenhydrate, die schnell ins Blut fließen, den Blutzuckerspiegel entsprechend schnell anheben und das Insulin herausfordern. Dieses senkt den Blutzuckerspiegel zügig wieder und zwar zu sehr. Das Ergebnis: Zu wenig Energie im Körper und ein unangenehmes Hungergefühl. Wer jetzt mit Gel reagiert, stresst den Körper – wie oben beschrieben. Viel besser ist es, langkettige Kohlenhydrate zu frühstücken. Diese sickern langsam ins Blut. Haferflocken zum Beispiel, als Porridge mit Obst, so mache ich es. Oder Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornnudeln. Und dann: Viel Kauen – denn gut gekaut, ist halb verdaut. Und am Vorwettkampftag? Pasta ist okay, Vollkornnudeln natürlich besser. Doch das Wichtigste am Vortag ist das Trinken, damit du gut hydriert schlafen gehen kannst. Dann musst du vor dem Rennen nur noch den nächtlichen Flüssigkeitsverlust wieder ausgleichen und ein paar Haferflocken futtern – und schon kannst du es nicht mehr auf die Ernährung schieben, wenn dir zum Schluss die Körner ausgehen.

↳ RODENKIRCHEN LÄUFT: Ein Klassiker kehrt zurück

Im Kölner Stadtwald wird ein Highlight wiederbelebt – am 10. März 2018 heißt es nach vierjähriger Pause zum 36. Mal: Rodenkirchen läuft. Im Mittelpunkt dieses Traditionslaufs im Forstbotanischen Garten Kölns stehen Strecken über 5 und 10 Kilometer. „Das ist für alle Kölner und Läufer aus dem Umland der perfekte Einstieg in die Laufsaison“, sagt Holger Wesseln vom Veranstalter pulsschlag, der den Lauf gemeinsam mit dem TV Rodenkirchen ausrichtet.
rodenkirchen-laeuft.de

GEWINNSPIEL Hol dir ein New York-Outlet

MIT ETWAS GLÜCK KANNST DU EINES VON ZWEI OUTFITS IM WERT VON JE RUND 450 EURO AUS DER NEW YORK-MARATHON-KOLLEKTION VON NEW BALANCE GEWINNEN.

Mit dabei ist der New Balance Fresh Foam Zante, eine limited Edition im New York-Style. Der neutrale Laufschuh ist superleicht und gut geeignet für schnelle Läufe. Die hochwertige Funktionskleidung besteht aus T-Shirt, Tight, Hoodie und Jacke. Teilnahmeabschluss ist der 15. Februar 2018.
Mitmachen unter:
laufen.de/gewinnspiel-new-york-kollektion

