

# Kircher: Obst und Gemüse beugen Verletzungen vor

Wer fit sein will, sollte auch auf seine Ernährung achten

## DIPPERZ

Wer fit sein will, sollte nicht nur Sport machen, sondern sich auch angemessen ernähren. Tipps dazu gibt Ernährungsberaterin und Ausdauersportlerin Daniela Kircher aus Dipperz.

Von unserem Redaktionsmitglied DANIEL KRENZER

„Generell ist zwischen der Basis-Ernährung und der speziellen Ernährung rund um die Trainingseinheiten zu unterscheiden“, erklärt Kircher. Zwei bis drei Stunden vor dem Sport sollte dem Magen zuliebe auf Fruchzucker und ballaststoffreiche Nahrung verzichtet werden. „Je intensiver ich trainiere und den Magen beim Sport bewege, desto empfindlicher reagiert er“, warnt die Ernährungsberaterin.



Daniela Kircher  
Foto: Daniel Krenzer

Viele Menschen reagieren zudem empfindlich auf Milchprodukte.

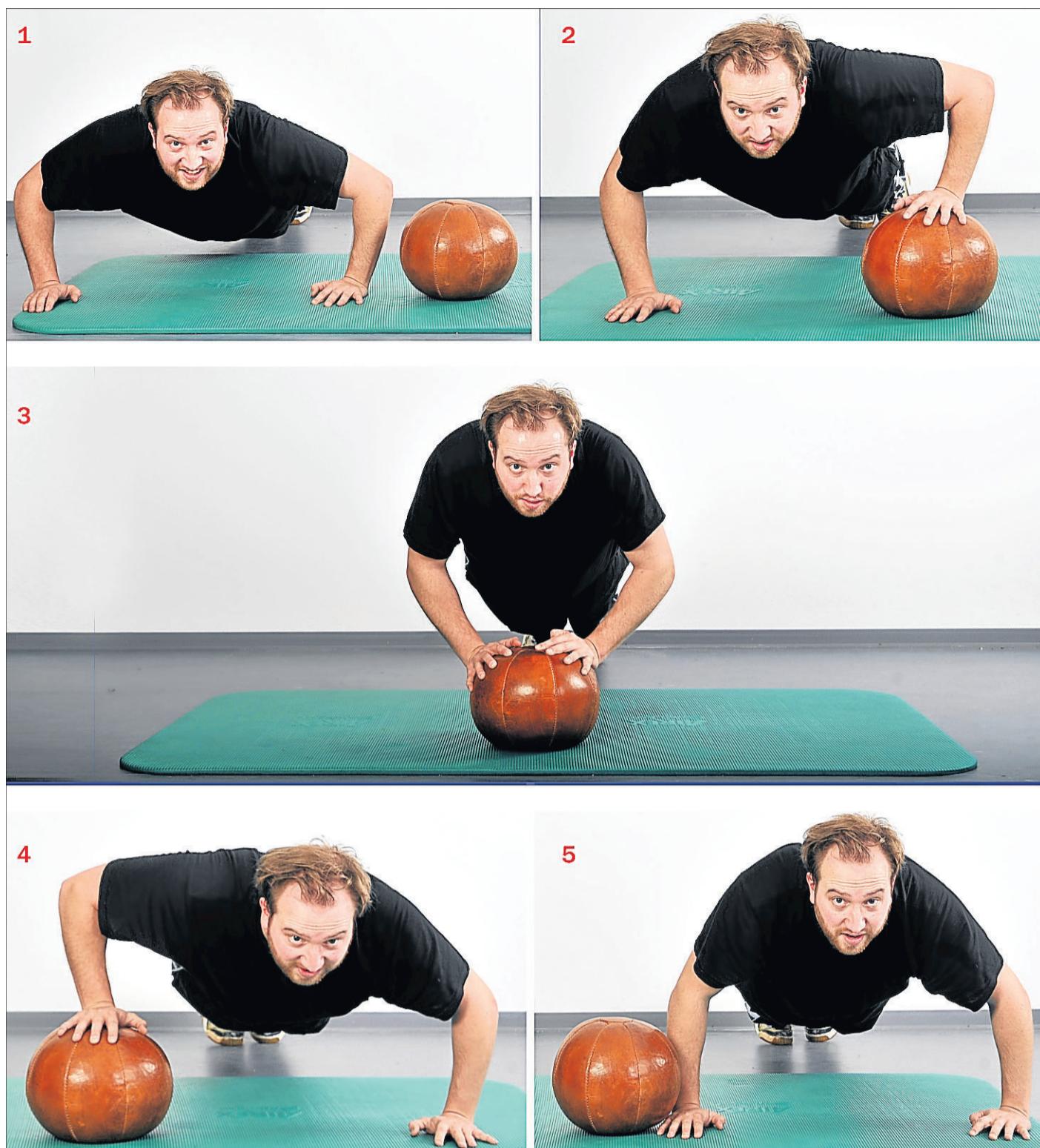
„Bei einem Training von kürzer als 90 Minuten ist während des Sports keine Nahrungsaufnahme notwendig“, sagt Kircher. Generell sei es empfehlenswert, vorwiegend flüssige Nahrung zu sich zu nehmen: „Mit Maltodextrin in Tee oder Wasser mit ein wenig Zucker und Natron als Säurepuffer lässt sich dazu einfach ein Sportgetränk zubereiten.“ Eine Möglichkeit seien zudem Flüssiggels für

## WINTER-MEISTER

den Notfall.

Nach dem Sport gehe es vor allem darum, die aufgebrauchten Nährstoffe wieder aufzufüllen. „Es ist ja modern, bei Diäten auf Kohlenhydrate zu verzichten. Wer aber Leistung bringen will, der muss die Speicher wieder auffüllen“, weiß die Dipperzerin.

Bei der Basis-Ernährung sei es wichtig, ausreichend Obst und Gemüse sowie Getreide und Hülsenfrüchte zu sich zu nehmen. „Das ist zum einen wichtig für das Immunsystem. Aber auch die Sehnen brauchen bei der verstärkten Belastung viele sekundäre Pflanzenstoffe, ansonsten drohen Entzündungen.“ Kircher ist sich sicher: „Wenn alle Sportler mehr Obst und Gemüse essen würden, dann ließen sich sehr viele Verletzungen vermeiden.“ Fünf Portionen, jeweils etwa eine Handvoll, seien dafür der grobe tägliche Richtwert.



## Der Klassiker darf nicht fehlen

Der Liegestütz ist der Klassiker schlechthin, er fordert den ganzen Oberkörper. Erschwert beziehungsweise effektiver wird das Ganze durch den Medizinball, der für mehr Griffvarianten sorgt. Er kann weggelassen oder durch ein Kissen oder ähnliches ersetzt werden. In jeder

„Station“ wird ein Liegestütz absolviert, dann geht es in die nächste Position. Absolvieren werden zwei Sätze mit 10 Wiederholungen; Fortgeschrittene legen einen Tennisball unter sich und pumpen bis zur Berührung. Der Rücken muss gerade bleiben. / tb, Fotos: Charlie Rolff

### TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER, ZIEL: 10 km | WOCHE 4

	LAUFEN	ATHLETIK / KRAFT	BEMERKUNGEN
MO		<b>RUHETAG</b> Kein Training, nur Erholung	
DI	10, 12, 15 min lockeres Jogging mit je 1,5 min Gehpause		<b>Ausdauertag</b> Entwicklung der aeroben Ausdauerfähigkeit
MI		<b>Kräfteungstraining</b> [20-30 min] Kräftigungstraining + Dehnen [20-30 min]	<b>Trainingstag</b> Entwicklung der allgemeinen Athletischen Basis
DO		<b>RUHETAG</b> Kein Training, nur Erholung	
FR	20 min Dauerlauf anschl. 3 x STL über 80 m, Pause = gelaufene Strecke gehen.	anschließend Dehnen	<b>Ausdauertag</b> Entwicklung der Tempovariationsfähigkeit
SA	30 min lockeres Jogging	anschließend Dehnen	<b>Ausdauertag</b> Entwicklung der aeroben Ausdauerfähigkeit
SO		<b>RUHETAG</b> Kein Training, nur Erholung	

### TRAININGSPLAN FORTGESCHRITTENE, BESTZEIT: 10 km | WOCHE 4

	LAUFEN	ATHLETIK / KRAFT	BEMERKUNGEN
MO		20-30 min Kräftigungstraining 20-30 min Kräftigungstraining + Dehnen	<b>Trainingstag</b> Regeneration, Entwicklung der allgemeinen Athletischen Basis
DI	50 min sehr lockerer Dauerlauf + 5 x STL zum Nachbereiten		<b>Entlastung</b> zur Entwicklung der regenerativen Fähigkeit
MI	40 min Dauerlauf (alle 10 min die Schrittfrequenz variieren, jedoch das lockere Tempo beibehalten!)	anschließend Dehnen	<b>Entlastung</b> zur Entwicklung der regenerativen Fähigkeit
DO		<b>RUHETAG</b> Kein Training, nur Erholung	
FR	60 min Dauerlauf, nach 15 min Warm up; 6 x 100 m mit ca 80 % der Leistungsfähigkeit (sog. submaximales Tempo), Pause = die gelaufene Strecke tragen	anschließend Dehnen	<b>Ausdauertag</b> Entwicklung der Tempovariationsfähigkeit
SA	60-75 min lockerer Dauerlauf im hügeligen Gelände	anschließend Dehnen	<b>Ausdauertag</b> Entwicklung der aeroben Kraftausdauer-Fähigkeit
SO		<b>RUHETAG</b> Kein Training, nur Erholung	