

UNTER DER LUPE GENOMMEN

Von Ronald Matz

Heute! Wettkampfdiäten

Es ist noch gar nicht so lange her, da hatten Wettkampfdiäten noch den Ruf, eine Geißel zu sein, eine Geißel, mit der sich erfolgshungrige Athleten mit einer geradezu masochistisch anmutenden Einstellung mehr recht als schlecht durch die letzten Trainingseinheiten vor dem großen Ereignis „schleppten“. Gegenseitig brüstete man sich damit, ganz sicher die niedrigste Kalorienaufnahme von allen Startern genossen zu haben. Nur gut, daß es sich eingebürgert hat, sich zum Wettkampf gebräunt zu präsentieren. Andernfalls hätten viele der damaligen „Hungerkünstler“ wohl ausgesehen, als ob sie direkt von der Intensivstation auf die Bühne gehievt worden wären.

Die Einsicht, daß man nicht über Wochen täglich härtestes Training absolvieren und parallel dazu die Kalorien- und vor allem die Kohlenhydratzufuhr so weit drosseln kann, bis die Brigitte-Diät dagegen wie eine Mastkur anmutet, setzte sich erst in den frühen 80er Jahren langsam aber beständig durch. Natürlich gibt es auch heute noch Athleten, die erst das Gefühl haben müssen, der Magen hänge ihnen in den Kniekehlen, bis sich das Gefühl einstellt, jetzt mache ich Diät. Generell hat jedoch ein Umdenkungsprozeß stattgefunden. Statt wie früher 20, 30 oder noch mehr Kilo außerhalb der Saison draufzupacken, wovon das meiste eh Fett oder Wasser ist, tendieren immer mehr Athleten dazu, während des ganzen Jahres möglichst nah an der Wettkampfform zu bleiben. Allein dieser Umstand ist sicher schon die

größte Entlastung, wenn es dann wirklich auf die Endphase vor einem Wettkampf zugeht. Natürlich wird damit auch das Risiko vermindert, während der Diätphase die Muskelmasse anzugreifen. Mußte man früher in sechs oder acht Wochen 25 Kilo abspecken, war das gar nicht zu vermeiden.

Ebenso wichtig: werden dem Organismus während einer strikten Diät über län-

möglichen langfristigen gesundheitlichen Risiken eines ständigen Auf und Ab des Körpergewichts möchte ich an dieser Stelle gar nicht reden.

Ich selber gehe vor einem Wettkampf lieber den umgekehrten Weg. Statt die Nahrungsaufnahme zu sehr einzuschränken, erhöhe ich kontinuierlich den Trainingsumfang. Es geht in dieser Phase sowieso nicht mehr

den Gewichten runter geht. Ich persönlich achte nicht einmal in der Aufbauphase auf die Trainingsgewichte. Training dient nur dazu, bestimmte chemische und physikalische Prozesse im Muskel und im Organismus in Gang zu bringen. Wie der Grad der Muskeler schöpfung, der dazu in einem definierten Zeitraum erreicht werden muß, zustande kommt, ist dem Muskel völlig egal.



RONALD MATZ

gere Zeit wichtige Nähr- und Vitalstoffe vorenthalten, steigt das Verletzungsrisiko auf geradezu unüberschaubare Weise an. Zum einen durch den Mangel an bestimmten Substanzen, zum anderen da, wie wohl jeder schon einmal am eigenen Leib erfahren haben wird, während einer Diät die Konzentrationsfähigkeit stark nachläßt, sich dadurch Fehler in der Ausführung einschleichen, und schon ist das Malheur geschehen. Kurz vor einem Wettkampf bedeuten oft schon die kleinsten Verletzungen das Aus. Von den

darum, Muskelmasse zu gewinnen. Ziel des Trainings ist es einzig, den Stoffwechsel anzukurbeln, dadurch Fett abzubauen und den Muskeln den letzten Schriff zu geben. Auch die Gewichte spielen absolut keine Rolle. Wer durch die Erhöhung des Trainingsumfangs feststellt, daß er plötzlich beim Kurzhantelcurl nur noch 10 statt der üblichen 20 Kilo nehmen kann, braucht sich deswegen nicht zu sorgen. Ein Muskel, der über Jahre hinweg antrainiert wurde, fällt nicht in sechs Wochen zusammen, nur weil man kurzfristig mit

Das bisher Gesagte gilt natürlich nicht nur für Wettkampfsportler. Die Zahl der Freizeit-Bodybuilder, die von Zeit zu Zeit mal eine Diät zwischenschalten, ist sicherlich um ein Vielfaches größer. Für Euch alle gilt genau das gleiche. Streicht einfach so wie ich zunächst alle Sachen aus Eurer Ernährung, die man im allgemeinen als Junk food bezeichnet, Weißmehlprodukte, Zuckerwaren, zuckerhaltige Getränke etc. und greift stattdessen, ohne groß die Kalorien zu zählen, auf hochwertige Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, frisches Obst und frisches Gemüse sowie mageres Fleisch, Geflügel und Fisch zurück. Den Rest steuert man am besten über eine Erhöhung des Trainingsumfangs, vielleicht die Aufnahme einer aeroben Sportart ins Programm. Dann allerdings gilt die Regel: langsam auf mindestens 45 Minuten Belastung ohne Pause hocharbeiten. Dabei kann die Intensität allerdings gering gehalten werden. Wichtig, um den Fettstoffwechsel anzuregen, ist allein die Dauer der Beanspruchung.

Am Schluß noch mal mein Tip: Finger weg von allen einseitigen und extrem niederkalorischen Diäten.