

UNTER DIE LUPE GENOMMEN

LUPE

Von Ronald Matz

Heute möchte ich mich mal nicht zum Thema Training auslassen. Vielmehr möchte ich mich einem Problem aus dem Bereich bodybuilding-spezifischer Ernährung zuwenden, von dem ich aus Erfahrungen, die ich während meiner zahlreichen Seminare gemacht habe, weiß, daß es hier bei einem Großteil der Athleten immer noch mehr Fragen als Antworten gibt.

Wo immer ich auch hinkomme, immer wieder begegnen mir hoffnungsvolle, junge Talente, die wie die Ochsen trainieren, aber deren Ernährung sehr zu wünschen übrig läßt. Das ist oftmals nicht so sehr ein Mangel an Wissen als vielmehr Mangel an Möglichkeit. Kaum ein Nachwuchsathlet hat die Gelegenheit unter profi-ähnlichen Bedingungen zu trainieren. Während einer geregelten 8-stündigen Arbeitszeit haben die meisten einfach nicht die Chance, alle zwei oder drei Stunden so zu essen, wie es für den Aufbau qualitativ hochwertiger Muskelmasse nötig ist.

Damit wären wir bei einem Thema, das mir sehr am Herzen liegt, das ich jedoch in der Öffentlichkeit immer noch für zu wenig beachtet halte, den Kohlenhydraten. Jeder Fitnesssportler, der gerade zwei Monate Training hinter sich hat, wird schon mal gehört haben, daß man zum Aufbau von Muskelmasse etwa 2-3 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht und Tag zu sich nehmen sollte. Doch wer weiß schon etwas über Kohlenhydrate? Noch immer hält sich hartnäckig die Meinung, daß Nudeln und Brot dick machen. Dabei sollte die tägliche Kohlenhydrataufnahme die Proteinaufnahme weit übersteigen. Erst die liefern nämlich die Energie für

Foto: Art Zeller



Ronald Matz, mit Freundin Regina, in Bombenform.

ein aufreibendes Training und ermöglichen hinterher eine schnelle Erholung, um bis zum nächsten Training wieder fit zu sein. Über den Tag verteilt sind dazu immerhin einige hundert Gramm Kohlenhydrate nötig, schließlich werden allein 70 Gramm nur für die Funktion des Gehirns benötigt. Dazu kommen natürlich individuelle Schwankungen, die abhängig vom Körpergewicht und der Trainingsleistung sind. Bei einem durchschnittlichen Kohlenhydratanteil von 10-15 Gramm pro 100 Gramm der meisten Obstsorten – so gesund sie auch sind – scheint es nahezu unmöglich, nebenher auf die Lieferanten hochkonzentrierter Kohlenhydrate, wie Nudeln oder Reis verzichten zu können. Und selbst die liefern pro 100 Gramm „nur“ etwa 70 Gramm Kohlenhy-

drate. Wer weiß, wie 125 g Reis auf dem Teller aussehen, kann sich nun etwa ein Bild davon machen, welche Mengen an Nahrung aufgenommen werden müßten, um mehrere 100 Gramm Kohlenhydrate am Tag zu sich zu nehmen.

Wer hat schon die Möglichkeit, sich an seinem Arbeitsplatz zwischendurch schnell mal ein paar Nudeln zu kochen? Die Folge: entweder isst man während der Arbeit gar nichts oder man isst das Falsche.

In der Mittagspause schnell in die Frittenbude, die Handvoll Pommes wird schon nicht schaden. Beides ist sicher nicht der richtige Weg, um für das Training am Abend die nötige Energie aufzubauen. Wer dann einmal die Intensität im Training steigert und sich schon nach wenigen Wochen total aus-

gebrannt fühlt, braucht sich nicht zu wundern.

Mir ging es ja früher nicht viel anders. Zu Beginn meiner Bodybuilding-Laufbahn war ich ebenso ein Protein-Freak wie die meisten Bodybuilder, erst später habe ich gelernt, wie positiv reichlich Kohlenhydrate meine Leistung beeinflussen. Da ich als Profi häufig unterwegs bin, stellen sich mir natürlich auf Reisen ähnliche Probleme bei der Nahrungsaufnahme wie jemandem, der an seinen Arbeitsplatz „gefeselt“ ist. Aus dieser Not heraus bin ich auf das Kohlenhydrat-Konzentrat „Power-Plex“ gestoßen. Man kann es überall hin mitnehmen, es ist sehr leicht löslich und, was das entscheidende Kriterium ist, es enthält auf 100 Gramm volle 92 Gramm Maltodextrin. Das ist eine Kohlenhydratform, die gleich mehrere wichtige Ansprüche erfüllt, sie ist ein hochwertiges Polysaccharid und ist trotzdem leicht resorbierbar. Außerdem enthält Power Plex keinerlei Kristallzucker, kein Fett und, was für mich in der Auf- und abphase vor einem Wettkampf sehr wichtig ist, kein Salz. Aus meiner Erfahrung heraus würde ich empfehlen, einen Drink aus 4-5 gehäuften Eßlöffeln Power-Plex bis etwa eine halbe Stunde vor dem Training zu nehmen. Über den Tag halte ich es so, daß ich immer dann, wenn ich mich unkonzentriert oder abgespannt fühle, aber keine Zeit zum Essen habe, einen Power Plex Drink anrühre. Durch seine spezielle enzymatische Aufbereitung steht mir die Energie aus Power Plex schon kurze Zeit später zur Verfügung. Jedem, dem häufiger die richtige Energie fürs Training fehlt, oder schon während des Tages „die Puste ausgeht“, dem kann ich Power-Plex als schnell wirkende „Energiespritze“ nur empfehlen.

HEUTE:
POWER PLEX