

Spaghetti besser vor oder nach dem Spiel? Am besten gar nicht, sagt Ernährungsgoach Christoph Baggenstos. Der Nidwaldner berät Super-League-Spieler wie Francisco Rodríguez oder Christian Fassnacht.

Interview
RAPHAEL BRUNNER
www.brunnertexte.ch
Illustration
PIA VALAR
www.pivalar.ch

Essenziell

Werden Spieler vom Verein zu Ihnen geschickt, weil sie sich schlecht ernähren? Im Gegenteil. Meine Klienten sind Spieler, die von sich aus auf mich zugekommen sind, weil sie über die Ernährung ihre Leistung steigern wollen.

Was nützt es einem Fussballer, wenn er statt Bratwurst mit Nüdeli Poulet und Wildreis isst? Poulet und Wildreis sind besser für seinen Körper. Es geht um eine gute Wechselwirkung in Bezug auf das Immunsystem und die Organe. Kurz gesagt: Poulet und Wildreis, dazu am besten Gemüse, bringen dem Körper mehr Kraft und entziehen ihm weniger als Bratwurst, Nüdeli und die beliebte Zwiebelsauce, denn sie haben weniger ungesunde Inhaltsstoffe.

Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Leistung eines Fussballers? Durch die richtige Ernährung kann er genauer schiessen, besser dribbeln, den Ball besser annehmen.

Ist das Ihr Ernst? Zugegeben, das ist zugespitzt. Aber indirekt geht es in diese Richtung. Ernährt sich ein Spieler ausgewogen und gesund, hat er mehr Energie. Er hat also auch in der Go. Minute noch die Kraft, die Konzentration und die Reaktionsschnelligkeit für einen präzisen Schuss, eine schwierige Ballannahme oder um an einem Gegner vorbeizuziehen.

Die Ernährung ist das Benzin für den Sportler. Genau. Aber auch das Motorenöl, das

Kühlwasser, das Schmierfett fürs Getriebe. Mit einer ausgewogenen Ernährung regeneriert er besser, ist weniger krank oder verletzt. Und passiert es doch mal, wird er schneller wieder fit.

Was sind die Grundregeln einer Fussballer-Ernährung? Das Wichtigste bei einem Spitzensportler ist die ausreichende Versorgung mit Eiweiss. Die braucht es für den Aufbau und den Erhalt der Muskeln. Dann ausreichend Energie in Form von Kohlenhydraten und Fetten, dazu Vitamine und Mineralstoffe.

Wo findet man diese Inhaltsstoffe? Kurz gesagt: in der ursprünglichen Menschennahrung. Wir sollten uns auf das besinnen, was wir Menschen schon immer gegessen haben, und nicht auf das, was uns suggeriert wird, was wir essen sollen. Also zum Beispiel unverarbeitete Nahrungsmittel wie Geflügel, Fisch, Gemüse, Früchte. Natürlich brauchen wir auch stärkehaltige Kohlenhydrate, aber eben nicht unbedingt Pasta.

Die berühmten Spaghetti vor oder nach dem Spiel sind also nicht zu empfehlen? Genau. Es geht darum, dass der Körper nach der Belastung möglichst schnell regenerieren kann.

Was sind andere Sporternährungsmythen? Beim Fussball etwa, dass man vor dem Spiel oder in der Pause etwas Süsses essen soll. Oder dass man ständig trinken soll. Auch das verursacht beim Körper mehr Aufwand als Ertrag.

Wie steht es um die verschiedenen Diäten wie etwa Low Carb? Die Ernährung für einen Spitzensportler muss ausgewogen sein, und das sind all diese Diäten in der Regel nicht wirklich, sei es jetzt Low Carb, die Steinzeitdiät Paleo, Vegetarismus oder Veganismus. Es geht darum, herauszufinden, welche Nahrung ein bestimmter Sportler wann braucht, damit alle Systeme im Körper optimal funktionieren.

Kann ein Fussballer vegan leben? Da bin ich eher skeptisch. Die vegane Ernährung bringt einen enormen Auf-

«Sich auch einmal gehen lassen zu können ist für jeden Sportler wichtig.»

wand mit sich. Denn man muss die Nährstoffe, die in tierischen Nahrungsmitteln enthalten sind, anders erhalten. Dies gilt zwar für jeden Veganer, bei einem Spitzensportler ist es aber viel wichtiger, dass er die entgangene Nährstoffe wirklich kompensiert. Generell bin ich der Meinung, dass sich eine vegane Ernährung längerfristig negativ auswirkt, auf einen Spitzensportler erst recht.

Ist Alkohol erlaubt? Ich bin gegen Tabus. Es kommt auf die Menge und den Zeitpunkt an. Ein Bier nach dem Spiel – besser nicht, es behindert die Regeneration des Körpers. Einige Biere bei der Saisonabschlussfeier – kein Problem. Sich auch einmal gehen lassen zu können, zu entspannen, ist für jeden Sportler wichtig. Das Gleiche gilt bei Süssem: Abends vor dem Fernseher sollte man darauf verzichten, wenn man aber bei Freunden eingeladen ist, darf man ruhig vom Dessert probieren. Ein Sportler soll sich 80 Prozent gesund und ausgewogen ernähren, 20 Prozent darf auch Genuss sein. In den Ferien darf es auch mal 60 zu 40 sein.

Wie sieht es im Fussball mit Nahrungsergänzungsmitteln aus? Braucht es die? Im heutigen Spitzensport geht es nicht mehr ohne, auch im Fussball nicht. Hier ist aber grosse Vorsicht geboten. Erstens muss man als Profi immer genau schauen, ob nicht einzelne Substanzen auf der Dopingliste stehen. Zweitens haben viele Nahrungsergänzungsmittel Inhaltsstoffe, die sich auf den Körper negativ auswirken, zum Beispiel künstliche Süsstoffe oder Verunreinigungen, wie etwa unsaubere Rohstoffe.

Wie gehen Sie bei einem Coaching vor? Ich analysiere mit dem Spieler seine Ernährungsgewohnheiten und erstelle einen Massnahmenplan. Im weiteren Verlauf des Coachings gehen wir gemeinsam einkaufen, und ich erkläre, warum er für ein bestimmtes Gericht zum Beispiel besser Kokosmilch statt Rahm verwenden sollte. Danach kochen wir gemeinsam, bei ihm zu Hause. Das bringt aber nur etwas, wenn ein Spieler seine Ernährung wirklich optimieren will. Und dieser Wille ist einfach nicht bei allen Spielern gleich vorhanden.

Aber jeder Spieler will doch das Optimum aus sich herausholen? Meine Erfahrung zeigt: Die einen wollen mehr als andere. Teemu Selänne, der finnische Eishockey-Star, der mit 43 noch eine olympische Medaille gewann, sagte mir einmal: «Bis 30 habe ich überhaupt nicht auf meine Ernährung geachtet. Aber danach hätte ich niemals mehr auf diesem Niveau spielen können.»

Täuscht der Eindruck, oder wird im Fussball generell weniger Wert auf die Ernährung gelegt als zum Beispiel im



Radsport oder im Triathlon? In der Super League hat zum Beispiel kein Verein einen festen Ernährungsberater angestellt.

Diesen Eindruck habe ich auch. Das liegt vermutlich daran, dass man im Radsport oder im Triathlon schon immer das Letzte aus seinem Körper herausholen musste, um Erfolg zu haben. Beim Fussball war es bis vor zwei Jahrzehnten noch möglich, Defizite bei der Leistungsfähigkeit durch Können am Ball wettzumachen. Inzwischen ist aber auch beim Fussball das körperliche Leistungsniveau so hoch, dass die paar Prozente mehr Leistung, die optimale Ernährung mit sich bringt, den Unterschied ausmachen können – zum Beispiel, ob ein Fussballer den Sprung in eine bessere Liga schafft, ob er mit 33 noch ein Jahr anhängen kann oder sich vom Ergänzungsspieler zum Führungsspieler entwickelt. Wenn man vergleicht, wie viel Wert sonst auf jedes kleinste Detail gelegt wird, auf die genaueste Erfassung aller gelaufenen Kilometer, der Ballberührungen und Zweikämpfe, findet die Ernährung immer noch wenig Beachtung.

Gibt es noch weitere Gründe, die das Hinterherhinken des Fussballs erklären? Mich dünkt, dass im Fussball mehr noch als in anderen Sportarten die meisten Trainer und Betreuer ehemalige Spieler sind. Das Motto «So haben wir es immer gemacht» ist weiterverbreitet. Auch die Gruppendynamik spielt eine Rolle. Ein Spieler in einer Mannschaft steht ja nicht nur in Konkurrenz mit dem Gegner, sondern auch mit seinen Mitspielern. Wenn einer sich anders verhält als seine Kollegen, zum Beispiel nicht das Menü in der Kantine nimmt, sondern sich anderswo verpflegt, fällt das auf, und er separiert sich ein Stück von der Gruppe. ➔