

WAS, WANN UND WIE?



MIT DIESEN ERNÄHRUNGS-TIPPS LÄUFST DU ZUR HÖCHSTFORM AUF!

Der Wings for Life World Run steht vor der Tür – und obwohl es beim größten Spendenlauf der Welt um so viel mehr geht als ein Top-Ergebnis, ist er die perfekte Gelegenheit, dich selbst zu pushen und zu zeigen, was du drauf hast! Damit du dafür optimal vorbereitet bist, hat das Red Bull Athlete Performance Center ein paar wichtige Ernährungstipps zusammengestellt, die dich im Training unterstützen – und natürlich auch am Renntag.

ERNÄHRUNGS- EMPFEHLUNGEN

2–3 STUNDEN VOR DEM LAUF

Was und wann du vor dem Lauf isst und trinkst, kann einen großen Einfluss auf deine Performance haben. Am besten gehst du mit gut verdaulichem Essen an den Start – so hältst du deinen Magen ruhig. Eine Mahlzeit zwei bis drei Stunden vor dem Start ist ideal.

Diese Mahlzeit sollte vor allem Kohlenhydrate liefern, aber auch ein bisschen Protein und Fett enthalten. Als Richtwert: etwa 1 Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht. Wenn du also 70 kg wiegst, sollten es etwa 70 g Kohlenhydrate sein. So könnte das aussehen:

- 60 g Müsli oder Granola mit 200 ml Milch, 2 EL fettarmem Joghurt und 150 ml Orangensaft
- 2 Scheiben Vollkorntoast mit Butter, 2 gekochte oder pochierte Eier, 1 Banane und ein Glas Orangensaft
- 60 g Haferflocken mit 300 ml Milch, 1 EL Rosinen und 1 EL Honig

- 2 Scheiben Toast mit einer dünnen Schicht (20 g) Nussmus, Scheiben von 1 Banane und 150 ml Orangensaft

Wenn du schnell mit Magenproblemen kämpfst, dann lieber weniger Ballaststoffe, Fett, Eiweiß und Milchprodukte. In dem Fall bieten sich an:

- Bagel mit Marmelade
- Weißer Toast mit Marmelade

Was du auch nicht unterschätzen solltest: Flüssigkeit! Besonders bei längeren Läufen oder warmem Wetter kann Dehydrierung deine Leistung ausbremsen. Trinke in den Stunden vor dem Rennen einfach 500 ml Wasser. Achte auf die Farbe deines Urins (je heller, desto besser) und achte auf deinen Durst – das sind gute Indikatoren für deinen Flüssigkeitshaushalt.

Wichtiger Hinweis:

Sprich mit deinem Arzt, bevor du ein Trainings- oder Ernährungsprogramm startest oder daran etwas änderst – gerade, wenn du gesundheitliche Einschränkungen hast. Du bist für deine Gesundheit und eventuelle Risiken selbst verantwortlich.

KURZ VOR DEM START

Je nachdem, wann dein Lauf beginnt, kann ein kleiner Snack zwischen deiner Mahlzeit und dem Start helfen – zum Beispiel eine Banane, etwas Trockenobst, ein Müsliriegel oder ein Toast mit Honig oder Marmelade. Ideal ist das Ganze 5–10 Minuten vor dem Start. Achte dabei auf leicht verdauliche Kohlenhydrate und wenig Ballaststoffe. Und natürlich: weiter trinken! Wenn du Durst hast, trinke ein paar Schlucke Wasser.

WÄHREND DES LAUFS

KÜRZERE DISTANZEN (unter einer Stunde)

Wenn dein Lauf unter einer Stunde dauert und du vorher gut gegessen hast, brauchst du währenddessen nichts außer Wasser.

Unsere Empfehlung: Finde heraus, wie viel Flüssigkeit du ungefähr ausschwitzt. Wenn du regelmäßig unter ähnlichen Bedingungen dein Gewicht vor und nach dem Training misst, hast du einen guten Anhaltspunkt. Rund 1,5 kg Flüssigkeitsverlust bei 75 kg Körpergewicht sind okay. Und wenn du hier noch keine Erfahrungswerte hast: Trink einfach nach Durstgefühl.

LÄNGERE DISTANZEN (über eine Stunde)

Wenn du länger unterwegs bist, helfen Kohlenhydrate während des Laufs dabei, deinen Blutzucker stabil – und dich länger im Rennen – zu halten. Am besten nimmst du dafür gut verdauliche Kohlenhydratquellen wie Energieriegel, Sportgetränke oder einen Red Bull Energy Drink.

Ziel: Etwa 30 g Kohlenhydrate pro Stunde. Wenn du schon geübt bist mit einer höheren Aufnahme, können auch 60 g/Stunde sinnvoll sein.

Zum Vergleich: 250 ml Red Bull Energy Drink oder 500 ml eines Sportgetränks liefern rund 25–30 g Kohlenhydrate. Starte frühzeitig damit, die Energie zuzuführen – z.B. alle 20 Minuten 200 ml trinken oder alle 30 Minuten einen Riegel oder ein Gel essen.

ATHLETEN MIT RÜCKENMARKSVERLETZUNG

Wenn du eine Rückenmarksverletzung hast, solltest du die genannten Empfehlungen individuell und in Absprache mit deinem Arzt anpassen.



PRO TIPP

Teste deine Ernährungsstrategie **vorab** im Training – am Renntag selbst ist nicht die Zeit für Experimente.

KAFFEE UND ENERGY DRINKS

Einer der Hauptansatzpunkte von Koffein im menschlichen Körper ist das zentrale Nervensystem – dort entfaltet es seine stimulierende Wirkung auf die kognitiven Funktionen. Heißt konkret: Koffein kann dabei helfen, deine Konzentration zu verbessern und deine Aufmerksamkeit zu steigern.

Koffein kann auch synthetisch hergestellt und Produkten zugesetzt werden, zum Beispiel in Energy Drinks, Sportnahrung, Nahrungsergänzungsmitteln oder Medikamenten. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Koffein natürlich vorkommt oder künstlich hergestellt wurde, ob du es heiß oder kalt konsumierst – die Wirkung bleibt die gleiche.

Koffein kann die sportliche Leistung bei Wettkämpfen verbessern, aber zu viel davon kann auch negative Effekte haben. Wie viel davon Sinn macht, hängt von der Dauer der Belastung, der Art der Aktivität und deiner persönlichen Toleranz und Vorlieben ab.

Viele spüren schon bei 75 mg Koffein einen Effekt – das entspricht etwa einer Tasse Kaffee oder einer 250 ml Dose Red Bull.

Der Körper nimmt Koffein innerhalb von 30–45 Minuten auf, der Höchstwert im Blut ist nach etwa 1–2 Stunden erreicht, die Wirkung hält dann mehrere Stunden an. Wie schnell du Koffein abbaust, hängt von Alter, Geschlecht, Körpergewicht und Ernährung ab.

Wichtig zu wissen:

Red Bull Energy Drink ist kein Durstlöcher und ersetzt kein Wasser. Während körperlicher Aktivität solltest du also zusätzlich Wasser trinken!



**Viel Erfolg bei deinem Training.
Wir sehen uns an der Startlinie!**

Bereitgestellt vom Red Bull Athlete Performance Center (APC). Das APC unterstützt Red Bull Athleten mit innovativer Technik, Analysen und Know-how aus über hundert verschiedenen Sportarten, damit die Athleten Top-Leistungen erreichen, halten oder zurückerlangen. Beitrag unterstützt von Dr. Stephen Smith.