

Weltmeisterlich frühstücken

Training allein macht keinen Weltmeister. Die KÄRNTNER WOCHE besuchte Kärntner Sportgrößen beim Frühstück.

VON FLORIAN ZUSCHLAG
florian.zuschlag@kwoche.at

Glaubt man alten Volksweisheiten und/oder Meinungen von Ernährungsberatern, so ist das Frühstück gerade für einen Spitzensportler von größter Wichtigkeit. „Das Frühstück ist das A und O. Mit gezielter Ernährung kann man seine Leistungsfähigkeit maximieren“, erklärt Personal-Trainer und Ernährungsberater Wolfgang Hofer. Am allerwichtigsten seien immer noch die Kohlenhydrate. „Aber jene, die man nicht schnell verbrennt. Sprich: Vollkornprodukte, Müsli oder dunkles Brot.“

Fit mit Kaffee und Müsli

Der Klagenfurter Kickboxer Bernhard Sussitz bereitet sich derzeit intensiv auf die Weltmeisterschaften in seiner Heimatstadt Ende September vor. „Ich frühstücke zwischen meinen zwei Vormittagstrainingseinheiten“, so der Kampfsportler. Nach dem Laufen sind die Glucose-Speicher der Muskelfasern leer und somit besonders aufnahmefreudig für Energie. Da kommt ein ausgewogenes Frühstück gerade recht. Der Frühstückstisch bietet neben Müsli, Bananen, Melonen und dunklem Brot auch reichlich Kaffee. „Den brauche ich unbedingt,



Frühstückt im Grünen: Kickboxer Bernhard Sussitz

ansonsten bin ich unausstehlich“, schmunzelt der Kickbox-Weltmeister. Daß Kaffee, vor allem für Hobby-Sportler, entgegen der landläufigen Meinung nicht schädlich ist, bestätigt auch der Fachmann. „Trinkt man vor dem Laufen einen Espresso, so hat man die idealen Voraussetzungen für die Fettverbrennung“, analysiert Hofer. Das ideale Getränk für einen Sportler ist allerdings Apfelsaft mit Wasser, da diese Konstellation im Körper am schnellsten abgebaut werden kann. Eher auf Kraftnahrung setzt der KAC-Eishockeycrack

Gerald Ressmann. „Bei mir gibt es meistens Kornspitz mit Käse und Schinken sowie Kaffee oder Kakao.“ Sportlich beginnt beim verjüngten Meister gerade das Training auf dem Eis.

Nur Müsli und Joghurt stehen am morgendlichen Speiseplan der Ruderin Michaela Taupe. „Ich bin mitten in der Wettkampfphase und muß auf mein Gewicht achten“, erklärt die Klagenfurterin, die momentan bei der WM in Luzern weilt. Summa summarum ist gezieltes Frühstück sowohl für Hobby- als auch Spitzensportler von großer Bedeutung. □