



## »Ernährung ist das beste Doping«

Der Saisonstart der Ersten Fußball-Bundesliga steht kurz bevor, in der Zweiten hat sie bereits begonnen. Auch zahlreiche Amateurvereine beenden ihre Sommerpause. Vielen Breitensportlern gibt das einen Push, sich noch mehr ins Zeug zu legen. Fehl am Platz sind dabei bestimmte Mittel, die die Leistung steigern. Ein Experte, der das bestätigt: Professor Dr. Wilhelm Schänzer, Leiter des Instituts für Biochemie der Sporthochschule Köln.

»Das beste und gesündeste Mittel zur Steigerung der Leistungsfähigkeit bei Breiten- und Profisportlern ist eine ausgewogene Ernährung«, sagt Schänzer. Ausdauersportler brauchen besonders viele Kohlenhydrate. Aber auch Fette, Eiweiß, Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente müssen ausreichend vorhanden sein, in dem, was bei Sportlern auf den Teller kommt. »Dann ist es auch nicht nötig, ergänzend etwas zuzuführen«, konstatiert Schänzer. Einschränkung dieser Regel: wenn ein Sportler einen speziellen Ernährungsplan hat. »Das kann den Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln unter Umständen notwendig machen«, so der Sportwissenschaftler.

### Dubiose Angebote

Auf was sportlich ambitionierte Menschen auf keinen Fall setzen sollten, sind Angebote von angeblich die Leistung steigernden Mitteln aus dem Internet. »Wir stellen fest, dass mehr und mehr dubiose pflanzliche Extrakte

angeboten werden, denen eine genaue Deklaration fehlt«, erklärt Schänzer. Er nennt als aktuelles Beispiel die Substanz Methylhexylamin, die als Schlankheitsmittel angeboten wird. So schlank wie möglich sein, ist bei Sportlern ein großes Thema. Doch von Methylhexylamin sollte man tunlichst die Finger lassen. »Es reicht aber nicht, nur Präparate zu meiden, auf denen diese Substanz genannt ist, denn sie kommt daneben auch unter Synonymen in den Handel«, erklärt der Experte. Dann steht auf dem Etikett die Abkürzung »DMAA« oder es steht dort »Dimethylamin« oder gar »Geranamin«, an Geranien erinnernd, um dem Ganzen den Touch der Harmlosigkeit zu geben. »Harmlos sind diese Stoffe eben gerade nicht«, sagt Schänzer. Es gilt eher »Nichts genaues weiß man nicht«. Keiner kennt die Nebenwirkungen, niemand hat je die angepriesenen Wirkungen belegt.

### Nicht genau deklariert

Neben dubiosen und neuen Begriffen tauchen in unseriösen Angeboten auch alt bekannte Arzneistoffe auf. Wie Sibutramin. Das Abnehmmittel wurde zunächst als Arzneimittel zugelassen, jüngst aber aus dem Verkehr gezogen (wir berichteten), weil seine Risiken für die Gesundheit eines Anwenders den Nutzen überwiegen. Dass es nun unter der Hand kursiert und sogar in Präparaten gefunden wurde, auf denen es nicht deklariert war, zeugt von der Unverantwortlichkeit der Hersteller.

Wer meint, seine Leistung über eine ausgewogene Ernährung hinaus steigern zu müssen, setzt auf Nummer Sicher, wenn er Präparate wie Nahrungsergänzungsmittel, wie Eisen oder Zink in einer Apotheke besorgt.

### Leistung essen und trinken – der richtige Zeitpunkt

»Kohlenhydrate«, heißt das Zauberwort für Mannschafts- und Ausdauersportler. »Wer sie zum richtigen Zeitpunkt isst, profitiert davon für die eigene Leistungsfähigkeit«, weiß Sportexperte Schänzer. Vor dem Sport, aber auch in Wettkampfpausen sollte man auf Kohlenhydrat-haltige Snacks nicht verzichten. Dazu gehören auch die richtigen Getränke, denn »Trinken ist ein entscheidender Faktor, um sportliche Herausforderungen gut zu meistern«, sagt Schänzer. Vor und während des Sports sollten Getränke vor allem Mineralstoffe wie Natrium und Kalium zuführen, aber auch Kohlenhydrate. »Bei Getränken ist nichts dagegen einzuwenden, speziell für Sportler hergestellte Fertigprodukte zu verwenden«, so der Wissenschaftler. Die Qualität sei in der Regel gut, unerlaubte Substanzen sind bis dato nicht darin gefunden worden.

