

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 9 (2007)
Heft: 1

Artikel: Geniessen, nicht stressen
Autor: Keim, Véronique
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991814>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 31.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Geniessen, nicht stressen

Triathlon // Kilometer frisst Magali Di Marco Messmer in null Komma nichts. Aber beim Essen nimmt sie sich Zeit. Lässt sich ihr Erfolgsgeheimnis mit einem Blick auf den Teller lüften? Wer weiss ...

Véronique Keim

► Die Küche in ihrem Chalet in Troistorrents ist einfach, fast spartanisch. Aber die Atmosphäre ist gemütlich mit dem alten, quietschenden Holz und dem grossen Tisch, auf dem Magalis Sohn Eliah gerade Kieselsteine bunt bemalt. Auf einem Gestell stehen beeindruckend viele Trinkflaschen in allen Farben. «Irgendwann muss ich da aufräumen», seufzt die Sportlerin. Heute ist Mittwoch, Ruhetag. Aber die einst mit einer Bronzemedaille aus Sydney zurückgekehrte Sportlerin nimmt sich Zeit, mit mir übers Essen zu reden. Fragen gehen mir viele durch den Kopf. Wie schafft sie es, Tag für Tag mehrere Trainingseinheiten zu absolvieren? Lässt sich dieser Rhythmus mit dem Familienleben vereinbaren? Und vor allem: Wie ernährt sich die beste Schweizer Triathletin? Gekommen bin ich, um das Geheimnis ihres langjährigen Erfolgs zu lüften. Und auf dem Rückweg macht sich schier Verlegenheit breit. Nicht doch! Im Grunde bin ich beruhigt. Weder verpasst sie sich drakonische Diäten noch bläst sie zum Angriff auf jede Fettspur. Vielmehr ist bei ihr alles eine Frage von Gleichgewicht, gesundem Menschenverstand und Genuss.

Schatz aus den Tiefen der Meere

► Die regelmässigen Blutproben, die Magali Di Marco Messmer nehmen lässt, weisen gelegentlich Eisen- und Magnesiumwerte am unteren Rand der Norm auf. Deshalb nimmt die Athletin Nahrungsergänzungsmittel zu sich, insbesondere Spirulina, eine Blaualge, die lange Zeit die Nahrungsgrundlage der Azteken war. Spirulina ist besonders reich an Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und essenziellen Fettsäuren. Sie enthält vor allem hohe Mengen Eisen, Magnesium, Kalzium und Phosphor. Und sie ist 100 Prozent natürlich, ein nicht unwichtiges Detail, wenn man weiss, dass Magali dieses Jahr 17 Dopingkontrollen unterzogen wurde. //

Gesundheit als oberstes Ziel

Bei einer so umfassenden körperlichen Herausforderung wie Triathlon wirken sich verschiedene Faktoren auf die Leistung aus und bedingen einander. Einer davon ist die Ernährung, die zwar wichtig ist, die Ausdauersportlerin jedoch nicht konstant beschäftigt. «Ich esse gerne, bin neugierig und koste alles ausser Milchprodukte, die ich schlecht vertrage. Wie viele Jugendliche hatte auch ich eine Phase, in der die Ernährung für mich einen enormen Stellenwert hatte. Heute bemühe ich mich vor allem so zu essen, dass ich gesund bleibe, das ist die entscheidende Bedingung, um optimal trainieren zu können. Ich achte beispielsweise darauf, bei allen Mahlzeiten qualitativ hochwertige Öle zu verwenden. Wenn möglich kaufe ich ausserdem biologisches Getreide. Und ich ergänze meine Ernährung mit natürlichen Produkten, zum Beispiel Spirulina, einer protein- und mikronährstoffreichen Alge. Mein Verhalten ist mehr von langfristigem Sorgetragen geprägt als von einer Ernährungsstrategie mit Tagesplänen.» Obschon die Medaillenträgerin weiss, was ihr bekommt, zieht sie seit kurzem einen Ernährungsberater bei. Inzwischen hat dies auch schon einige Anpassungen nach sich gezogen. «Beim Erstellen meiner Ernährungsbilanz hat sich gezeigt, dass ich zu wenig auf die Proteinzufuhr achte.» Dabei müssen gerade Triathleten ihre Muskulatur regenerieren, die in allen Disziplinen stark beansprucht wird. Von daher rührt der erhöhte Aminosäurebedarf, den Magali eben teilweise mit Nahrungsergänzungsmitteln aus natürlichen Extrakten deckt.

Tag für Tag mehrere Trainingseinheiten

In der Vorbereitungsphase stehen pro Woche in der Regel 15 bis 16 Trainingseinheiten auf dem Programm: vier bis fünf Schwimm-, vier bis fünf Lauf-, drei bis vier Rad- und zwei Krafttrainings. Und das an sechs Tagen pro Woche. Magali Di Marco Messmer gönnt sich wöchentlich einen Ruhetag. Klar, dass dabei die Glykogenreserven aufgebraucht werden und sich ein Bärenhunger einstellt: «Ich beginne den Tag mit einem ausgiebigen Frühstück, oft mit Haferflocken, Brot, Konfitüre und manchmal einer Banane. Also nichts Aussergewöhnliches.» Sobald sie ihre erste Trainingseinheit des Tages

hinter sich hat, trinkt Magali ein Getränk auf Kohlenhydrat- und Aminosäurebasis, um ihre Reserven wieder aufzufüllen. So stellt sie zugleich eine genügende Flüssigkeitszufuhr sicher und belastet den Magen für die nächste Trainingseinheit nicht. Wenn sie anschliessend nach Hause kommt, setzt sie ein wenig Teigwaren auf und gönnt sich hinterher eine kurze Siesta. «Zu diesem Zeitpunkt ist mir die Entspannung ebenso wichtig wie die Mahlzeit, ja sogar wichtiger, um nachher mein Programm wieder aufnehmen zu können.» Am Abend versammelt sich die kleine Familie am Tisch für die gemeinsame Hauptmahlzeit des Tages.

Keine allzu rigiden Rituale

Sobald die Wettkämpfe nahen, achtet die Athletin noch besser auf die Zufuhr von Flüssigkeit und von Makro- und Mikronährmitteln. Während Trainingskursen liegt der Fokus auf allen Details zur Optimierung des Trainings. Und wenn der Tag X vor der Tür steht? «In Wettkampfphasen esse ich etwas weniger, weil die Trainings weniger belastend und stärker auf Intensität und Qualität ausgerichtet sind. An den Tagen vor den Wettkämpfen esse ich bei allen Mahlzeiten Kohlenhydrate und trinke enorm viel. Am letzten Tag nehme ich nichts mehr zu mir, was den Magen belasten könnte wie Salat, Gemüse und Fett. Meine letzte Mahlzeit am Wettkampftag gönne ich mir mindestens drei Stunden vor dem Start. Normalerweise besteht sie aus Haferflocken mit verdünnter Soja- oder Reismilch, Weiss- oder Halbweissbrot und einer Banane. Je nach Ort und Startzeitpunkt kann das Menü auch anders aussehen.» Sicher ist: Dreissig Minuten vor dem Start isst die Athletin keine feste Nahrung mehr, sondern trinkt regelmässig nur noch ein paar Schlucke reines Wasser. Im Gegensatz zu den meisten Sportlerinnen und Sportlern nimmt Magali nicht ihr eigenes gedecktes Serviertablett mit an den Austragungsort. Sie findet vor Ort, was sie braucht. «So kann sich mein Organismus an jede Situation anpassen und bleibt flexibel. Und ich gerate nicht in Stress, nur weil mir etwas Wichtiges fehlen könnte.»

Erhöhter Proteinbedarf

Die Rolle der Kohlenhydrate für Ausdauersportarten ist allgemein bekannt, diejenige der Proteine weniger. Sie sind hauptsächlich in den Muskeln lokalisiert, stellen diesen jedoch in der Regel keine Energie bereit. Allerdings kann bei Triathleten und anderen Ausdauersportlern die Aminosäureoxidation ansteigen, insbesondere wenn die Glykogenreserven zu Beginn der Belastung nicht aufgefüllt sind. Zum Schluss der Belastungsphase, wenn die Reserven aufgebraucht sind, kommen die Aminosäuren an die Reihe; sie werden zu Glukose umgebaut, was zum Abbau von Muskelgewebe führt. Der Sportarzt und Ernährungsfachmann Dr. Cascua benützt dafür ein eingängiges Bild: «Proteine verwenden, um Energie bereitzustellen, das ist, wie wenn man zum Heizen des Hauses die Möbel verbrennt.» (Cascua S. 2005. Alimentation du sportif. Paris, Amphora). Wenn

ein Athlet Tag für Tag mehrere Trainings absolviert wie Magali Di Marco Messmer, ist das oben skizzierte Szenario durchaus alltäglich. Hinzu kommen noch die Muskelschäden, die vom Laufen herrühren. Die exzentrischen Kontraktionen, also die Muskelarbeit zum Abfedern bei jedem Schritt, ziehen Mikroläsionen im Innern der Muskelfasern nach sich, die behoben werden müssen, und zwar mit genügend grosser Proteinzufuhr unmittelbar nach der Belastung, um das günstige «Stoffwechselfenster» der ersten Stunde auszunützen. Allerdings hat ein Sportler hinter der Ziellinie kaum je Lust auf ein Steak oder eine Omelette. An deren Stelle treten die Reagenationsgetränke, die sowohl Kohlenhydrate als auch Proteine, Mineralstoffe und Vitamine enthalten und gleichzeitig die Rehydrierung fördern.

Peking im Visier

Der Weg nach China führt über viele einzelne Wettkämpfe, an denen Punkte verliehen werden. Die Schweiz schickt drei Athleten ins Rennen. Darunter Magali Di Marco Messmer, sofern sie sich nicht verletzt. Einen Platz unter den ersten acht hat sie sich zum Ziel gesetzt. «Man muss wissen, dass das Niveau unheimlich gestiegen ist, vor allem beim Laufen!» Bei den verblüffenden Laufzeiten geraten die Spezialisten bisweilen ins Grübeln ...

Der Wettkampf wird unter besonderen Vorzeichen stattfinden: grosse Hitze und hohe Luftfeuchtigkeit. Die erfahrene Athletin schneidet die Vorbereitungen auf diese speziellen Bedingungen zu. Entscheidend wird ein perfekter Flüssigkeitshaushalt vor und während des Wettkampfs sein. Sowie gute Akklimatisierung. Ausnahmsweise wird Magali Di Marco Messmer auch Haferflocken in ihren Koffer packen, um gegen allzu grosse kulinarische Überraschungen gefeit zu sein. //

»Mein Verhalten ist mehr von langfristigem Sorgetragen geprägt als von einer Ernährungsstrategie mit Tagesplänen.«

