GIB ALLES!

TEXT & FOTOS: Martin Donat

Alle Infos zum Sportfasten findet ihr unter *www.sportfasten.de*

FITTER DURCH SPORTFASTEN?

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG IST EIN ENTSCHEIDENDER FAKTOR, UM MÖGLICHST EFFEKTIVES TRAINING ZU ABSOLVIEREN. WARUM ALSO SOLLTE MAN MITTEN IN DER SAISONVORBEREITUNG EINE FASTENKUR EINLEGEN? WIR ZEIGEN, WAS HINTER DEM SPORTFASTEN STECKT UND WARUM DAS SOGAR ALS TRAININGSMETHODE DURCHGEHT.

FASTEN ALS TRAINING

Noch ist das Jahr jung, noch bestimmen relativ viele Ausdauereinheiten den Trainingsplan von Downhill-Piloten. Dabei geht es nach wie vor darum, dem Körper „beizubringen", möglichst viel Energie aus Fetten zu gewinnen, damit der wertvolle Power-Kraftstoff in Form von Kohlehydraten erst später bei hoher Belastung verbrannt wird. Das trainiert man durch lange Belastungen mit sehr niedriger Intensität. Ein ähnliches Ziel nur mit einer anderen Herangehensweise verfolgt das Sportfasten, eine Fastenkur, die sich allerdings von traditionellen Fastenkuren deutlich abhebt. „Während diese nämlich eher auf Entschlackung, Gewichtsreduktion und spirituelle Gesundheit abzielen, wird Sportfasten ganz klar als Trainingsmethode genutzt, um den ‚metabolen Switch' zur Fettverbrennung zu erreichen", verrät uns unser Trainingsexperte Stefan Nüsser.

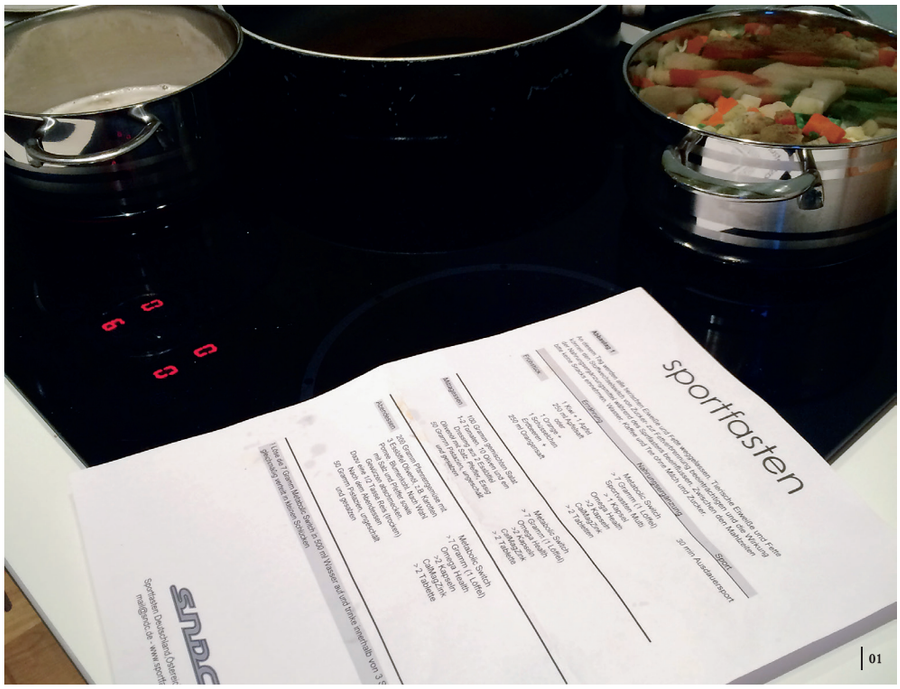
DER METABOLE SWITCH

Das Prinzip ist einfach nachzuvollziehen: Gibt man dem Körper wenig bzw. gar keine Kohlehydrate, muss er an die Fettreserven. So weit würde also auch eine normale Saft- oder Low-Carb-Diät funktionieren. Beim Sportfasten kommt nun, wie der Name schon sagt, eine tägliche Ration Sport hinzu. Die soll bewirken, dass der Körper zusätzlich seine „geheimen" Zuckervorräte in den Muskeln selbst aufbraucht. Die Muskeln „schummeln" nämlich normalerweise immer ein bisschen und heben sich für starke Belastungen etwas Power-Treibstoff in Form von Zucker auf. Wird ihnen auch der genommen, sind sie darauf angewiesen, auf Fettverbrennung umzuschalten. Die Muskeln werden also quasi dazu gezwungen, von faulen Zuckerkonsumenten zu Hochleistungsfettspezialisten umzuschulen. Sobald sie das verinnerlicht haben, ist der „metabole Switch" erreicht, der auch nach der Kur anhalten soll. Für uns als Ausdauersportler soll eine deutlich verbesserte Ausdauer der Effekt sein, während eine gewisse Gewichtsabnahme nur ein angenehmer Nebeneffekt ist. „Das zehntägige Programm hat einen ähnlichen Effekt wie ein Trainingscamp auf Malle", verspricht mir der Coach.

DER ABLAUF

Zehn Tage dauert das Programm und ich bin echt gespannt, wie ich den Nahrungsentzug wegstecke, denn ich esse normalerweise gern und viel! Grob gesagt wird in den ersten drei Tagen die Nahrungsaufnahme reduziert, drei Tage wird tatsächlich gefastet, gefolgt von vier „Aufbautagen", während derer die Nahrungsaufnahme schrittweise wieder gesteigert wird. Damit man keine Mangelerscheinungen entwickelt und vor allem damit der Körper sich nicht an der mühsam antrainierten Muskelmasse vergreift, nimmt man während des Fastens speziell darauf abgestimmte Vitamin- und Eiweißpräparate zu sich. Jeden Tag gilt es zudem, 30 Minuten Ausdauersport im GA2-Bereich zu absolvieren. In meinem Fall passiert das aufgrund meiner Handverletzung auf der Rolle bei circa 160 bis 195 Watt. Nicht mehr und nicht weniger.

086-087_training sportfasten G.indd 86 03.03.15 17:17



01

02

03

STEFAN NÜSSER

Sportwissenschaftler und Trainer in seinem Leistungsdiagnostischen Zentrum (www.sndc.de) ist unser Trainingsexperte

„DAS ZEHNTÄGIGE PROGRAMM HAT EINEN ÄHNLICHEN EFFEKT WIE EIN TRAININGSCAMP AUF MALLE.“

// STEFAN NÜSSER

Grundsätzlich sollte man eine ruhige Zeit für das Sportfasten wählen, weil man natürlich etwas auf Sparflamme läuft. Zum Beispiel sollte man vermeiden, dass man während der Fastenzeit viel Stress im Job hat, bei einem körperlich anstrengenden Job sollte man über Urlaub nachdenken. Auch sportlich sollte man sich auf die 30 Minuten pro Tag beschränken. Für mich passt das Programm perfekt in meine verletzungsbedingte Zwangspause, mehr als Rollefahren ist mit Gipshand eh nicht drin und so nutze ich die Zeit optimal.

Tag eins beginnt mit einem wenig üppigen Frühstück bestehend aus einem Apfel, einer Kiwi und einem Glas O-Saft – noch ahne ich nicht, wie sehr ich mich in den folgenden Tagen darüber freuen würde. Ähnlich sparsam geht es weiter: Mittags 100 Gramm Salat und ein paar Pistazien, das Abendessen fällt mit 200 Gramm Gemüse und einer Hand voll Reis schon fast üppig aus und es gibt sogar noch ein Dessert bestehend aus wiederum 50 Gramm Pistazien obendrauf. Dazu ein bisschen Pulver und ein paar Pillen – ich muss mich ganz schön umstellen, da ich normalerweise deutlich mehr esse. So geht es erst mal weiter, bis am vierten Tag das richtige Fasten beginnt.

Jetzt wird es echt hart! 150 Milliliter Saft und das dreimal am Tag, das war's. Es ist vor allem eine mentale Herausforderung, der man sich stellt, denn erstaunlicherweise hält sich das Hungergefühl die ganze Zeit über in Grenzen und selbst der Besuch beim Bäcker oder mit Kollegen im Burger-Restaurant kann mich nicht wirklich schocken.

01 *Überschaubares Koch-Set-up: Vor der Sportfastenkur erwarten einen keine kulinarischen Highlights...*
02 *Tag eins ist vorerst der erfreulichste in Sachen Nahrungsmenge: In der Fastenphase gibt's nur noch Flüssigkeiten*
03 *An den Fastentagen kann schon mal Frust aufkommen, die Mahlzeiten bestehen ausschließlich aus Wasser, einem kleinen Glas Saft, Tee oder Kaffee und ein paar Pillen...*

Dass mein Körper Fett verbrennt, ist bei einem Blick in den Spiegel an Tag fünf deutlich zu sehen. Das wird auch der Grund dafür sein, weshalb ich zunehmend friere und mich daheim gern in eine dicke Wolldecke einwickle. Der Saft wird zu drei absoluten Tages-Highlights, und statt ihn wie gewohnt achtlos in mich hineinzuschütten, genieße ich Schluck für Schluck und erfreue mich an der Geschmacks-Explosion. Ich kann es kaum erwarten, Tag sieben mit einer Kiwi und einem Apfel zu beginnen. Dann ist es geschafft. Die vier „Aufbautage“ sollen den Körper langsam wieder an feste Nahrung gewöhnen und die Verdauung wieder ankurbeln.

Ob das Sportfasten meine Ausdauer wirklich gesteigert hat, wird sich noch zeigen müssen. In jedem Fall war es eine tolle, intensive Erfahrung, die mein Körpergefühl geschult hat und die mich meine Ernährung mit ganz neuen Augen sehen lässt!

Wie es mir Tag für Tag erging, könnt ihr euch in meinem Video-Tagebuch anschauen:
www.mtbrider.de/news/sportfasten

086-087_training sportfasten G.indd 87 03.03.15 17:17