

Fußball

Der Profi ist, was er isst

Seite 2/3

Messbar ist der Einfluss der Ernährung im Fußball schwer. Der renommierte schwedische Wissenschaftler Bengt Saltin [<http://www.zeit.de/thema/bengt-saltin>] legte eine der wenigen Studien auf diesem Gebiet vor: Er ließ eine Gruppe, die in der Woche zuvor mit ausreichend Kohlehydraten versorgt worden war, gegen ein Team spielen, das kaum oder gar keine Kohlehydrate bekommen hatte. Die eine Gruppe lief in der ersten Halbzeit sechs Kilometer, die andere fünf. In der zweiten Hälfte schaffte die mit Kohlehydraten versorgte Elf immer noch sechs Kilometer, die andere nur noch vier. Über die Anzahl der geschossenen Tore sagt die Studie aber nichts.

Als Andreas Hinkel [<http://www.zeit.de/thema/andreas-hinkel>] in diesem Sommer vom VfB Stuttgart [<http://www.zeit.de/thema/vfb-stuttgart>] zur spanischen Spitzenmannschaft FC Sevilla [<http://www.zeit.de/thema/sevilla>] wechselte, staunte er gewaltig. Musste er sich in der Bundesliga noch altmodisch wiegen, kam in Spanien [<http://www.zeit.de/thema/spanien>] ein Laptop zum Einsatz. Das an die Waage angeschlossene Gerät "piepst ständig und zeigt auf einem Kuchendiagramm den Anteil an Körperfett an", so Hinkel über die sich alle drei, vier Wochen wiederholende Prozedur. Verantwortlich für die Messungen ist der Ernährungs- und Sportwissenschaftler Antonio Escribano von der Universität Sevilla, den die renommierte Zeitung "El Mundo" zum "Guru der spanischen Sportlerernährung" erhob.

Spätestens seitdem die von ihm in Ernährungsfragen betreuten Teams von Sevilla und Xerex an einem Wochenende Tabellenführer der ersten und zweiten spanischen Liga waren, ist auch der Boulevard auf das Thema aufmerksam geworden. Die größte Sportzeitung *Marca* machte den "Zaubertrank" von Escribano mitverantwortlich für "eine "Revolution im Fußball". Die Spieler von Schalke 04 wissen jetzt jedenfalls, woran es lag, dass sie in der Verlängerung des Uefa-Cup-Halbfinals in Sevilla verloren. Escribano hatte den Sevillistas seinen Trank gegeben, der sich aus 50 Prozent Bananen, Orangen, Äpfeln, Pfirsichen und Melonen in ähnlichen Proportionen sowie zwei Prozent Fructose zusammensetzt. Das Ganze wird in Milch oder Wasser aufgelöst, damit es sofort wirkt. "Er schmeckt nicht gerade gut", weiß Andreas Hinkel zu berichten, der als erster Deutscher den Brei trinken durfte.

Doch Escribano gibt sich unaufgeregt, wie der Tankwart von nebenan. Von "Zaubertrank" will er nichts wissen. Er habe lediglich ermittelt, wie viel "Brennstoff" die Spieler in welcher Situation exakt benötigen. Jeder könne den Trank zu Hause herstellen, was im Übrigen auch billiger als die im Handel erhältlichen Sportgetränke sei.

Seit zweieinhalb Jahren ist der umtriebige Wissenschaftler schon beim FC Sevilla. In dieser Zeit hat er viele Gerichte am heimischen Herd ausgetüftelt und machte dafür sogar eigens einen Fernkurs zum Koch. Das Ritual ist immer gleich: Zwei Wochen bevor er den Spielern eine neue Kreation serviert, müssen sein Sohn sowie der Co- und Konditionstrainer vorkosten. Wie Heston Blumenthal, Patron des "Fat Duck", des derzeit wohl besten Restaurants der Welt, setzt Escribano dabei auf innovativste Methoden in der Zubereitung der Speisen. Das "Frittieren ohne Öl" gehört beispielsweise dazu. Genauso lecker, aber eben mit weitaus weniger Kalorien als bei der herkömmlichen Methode.

DFB-Arzt Tim Meyer will von Zaubertränken und Wundermitteln ebenfalls nichts wissen, obwohl auch er den Inhalt der Trinkflaschen für die Nationalspieler höchstselbst nach einer ganz speziellen Mixtur zusammenmischt. Beim VfB Stuttgart haben sie den Profis in der Schlussphase gegen Unterzuckerung schon Cola in die Trinkflaschen gegeben □ "allzu häufig ist das wegen des hohen Gehalts von ungesundem Zucker aber nicht zu empfehlen", urteilt Ivonne Schilling. In vielen Mannschaftsbussen herrscht deshalb striktes Cola-Verbot.

Aber was sollen Fußballprofis essen? "Das ist relativ einfach, obwohl da, auch aus kommerziellen Interessen, ziemlich viel hineingeheimnist wird", so Meyer. Die Ernährung der Profis richte sich in sehr vielen Punkten nach den Grundlagen für eine gesunde Ernährung, die auch für die allgemeine Bevölkerung gelten, erklärt der DFB-Doc. Die Profis verbrauchen allerdings sehr viel mehr Energie. Deshalb müssen sie sich rund um den Wettkampf oder während besonders harter Trainingsphasen gezielt ernähren: "Dann müssen viele Kohlehydrate aufgenommen werden, viele Vitamine in Form von Obst beispielsweise. Ganz besonders muss auf den Flüssigkeitshaushalt geachtet werden", erklärt Meyer.