

Schwinger handhaben Ernährung unterschiedlich

Ernährung im Sport ist seit jeher ein Thema, auch bei den Schwingern. Ein Ernährungsberater erklärt, dass sich jeder Sportler seinen Begebenheiten anpassen muss. Einen perfekten Menüplan für einen Schwinger gibt es nicht.

VON PAULA KÜTTEL

Jeder Schwinger muss genug Fleisch und Kohlenhydrate zu sich nehmen, dass es im Kampf zu guten Resultaten kommt. Das ist eine Aussage, die viele für richtig halten, aber ist das wirklich so?

Jeder verarbeitet anders

Um diese Frage beantworten zu können, hat der SCHLUSSGANG Ernährungsberater Rinaldo Manfredini hinzugezogen. Der vierfache Kranzestsieger und zweifache Eidgenosse Pirmin Reichmuth erklärte sich bereit, seinen Wochen-Essplan bekannt zu geben (vgl. Kasten). Ernährungsberater Rinaldo Manfredini hat diesen analysiert.

Nach dem Gespräch mit Manfredini war schnell klar, dass jede Person Nahrung, seien es Sportler wie Schwinger oder auch Nichtsportler, anders aufnimmt und sie auch entsprechend unterschiedlich verarbeitet. «Ausserdem kann eine Person etwas an einem Tag essen und am nächsten Tag komplett anders verarbeiten. Man kann also gar nicht allgemein sagen, was ein Schwinger genau essen muss, um im Sägemehl erfolgreich zu sein», erklärt Rinaldo Manfredini.



Pirmin Reichmuth (oben) und Nick Alpiger widmen sich unterschiedlich dem Thema Ernährung.

Fleisch, Früchte und Gemüse

Es gibt jedoch sinnvollere und weniger sinnvollere Arten, wie man sich ernähren kann, um seine Ziele zu erreichen. Rinaldo Manfredini empfiehlt: «Man sollte grundsätzlich nur die Kohlenhydrate essen, die man auch verbrennen kann.» Darauf schaut auch Pirmin Reichmuth. Der Innerschweizer hat in der letzten Zeit selber einen Menü-

«Man sollte grundsätzlich nur Kohlenhydrate essen, die man auch verbrennen kann.»

Rinaldo Manfredini

plan erstellt, den er jede Woche genau befolgt. Im täglichen Konsum des gelernten Metzgers ist zwar wie erwartet viel Fleisch vorhanden, jedoch landen auch täglich Früchte und Gemüse auf seinem Teller.

Vitamine dank Nahrungsergänzung

Mit Protein- und Eiweiss-Shakes erleichtert sich der knapp zwei Meter grosse Schwinger die Aufnahme seines täglichen Gehalts von Proteinen und Eiweiss. «Um die Zufuhr von Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien zu optimieren, wäre es sinnvoll, hochwertige Nahrungsergänzung zu verwenden», erklärt Rinaldo Manfredini und ergänzt: «Dadurch kann die Menge, welche man benötigt, einfach nach Bedarf reguliert werden.» Der Ernährungsberater aus Brunnadern empfiehlt zusätzlich die Nahrungsergänzungsmittel Glucosamin und Chondroitin, welche für den Knorpelmasseerhalt und -aufbau förderlich sind. «Solche Substanzen werden schnell vernachlässigt.»

Essen von der Freundin

Pirmin Reichmuth isst am Abend vor seinen Schwingfest-Einsätzen immer zwei Teller Spaghetti Carbonara mit einem guten Stück Rindfleisch. «Meine Freundin macht die

besten Spaghetti Carbonara», sagt der Sennenschwinger aus dem Kanton Zug. Trotz reichhaltigen Kohlenhydraten ist dieses Gericht aber auch eher fettig. Hier zeigt sich ein weiteres Mal, dass jeder das Essen anders aufnimmt und verarbeitet.

«Aus meiner Sicht ernährt sich Pirmin Reichmuth, so weit ich dies von aussen beurteilen kann, optimal. Und trotzdem ist sein Menüplan nicht automatisch auch perfekt für alle anderen Schwinger», sagt Rinaldo Manfredini. Jeder Athlet, im Schwingen wie auch in anderen Sportarten, verfolgt seinen eigenen Weg zum Erfolg. Dazu gehört auch die Ernährung. Einen universellen Menüplan gibt es also nicht.

Keine spezielle Beachtung

Anders als Pirmin Reichmuth handhaben drei andere angefragte Spitzenschwinger die Ernährung. Einzig bei der Zunahme vor Wettkämpfen wird geachtet, was man zu sich nimmt. Deswegen isst zum Beispiel Andi Imhof am Tag vor dem Schwingfest nicht mehr zu fettiges Essen. «Dieses kann aufliegen», erklärt Imhof, der damit auch einen Störeffekt während dem Wettkampf umgehen möchte. «Ansonsten schaue ich nicht speziell auf die Ernährung», ergänzt der Urner. So wie Imhof geht es Unspunnen-Sieger Daniel Bösch wie auch dem Kranzestsieger Nick Alpiger. ■

BEISPIEL WOCHEN-ESSPLAN EINES SCHWINGERS

Pirmin Reichmuth

Geburtsdatum: 17. Oktober 1995 / Grösse: 1,98 m / Gewicht 123 kg

Morgenessen Montag bis Freitag

Shake (110 g Haferflocken, 20 g Proteinpulver, etwas gefrorene Früchte, 500 ml Milch)

Mittagessen und Abendessen Montag bis Freitag

Immer Kohlenhydrate (Nudeln/Reis) mit Fleisch oder Eier und etwas Gemüse, nach jedem Training am Abend ein Eisweiss-Shake

Znüni und Zvieri Montag bis Freitag

Sandwich aus Vollkornbrot und vorzugsweise mit Schinken/Fleischkäse, im Aufbau (ab Oktober) jeweils noch ein Kohlenhydrate-Shake um ca. 16 Uhr

Samstag

Ausgiebiges Frühstück mit Gipfeli («etwas fürs Gemüt»), Mittag wie unter der Woche, Abend vor Schwingfest immer zwei Teller Spaghetti Carbonara mit gutem Stück Rindfleisch

Schwingfest-Sonntag

Morgen/Mittag Sandwich mit Schinken, Zopf oder Weissbrot, während den Gängen immer Tessinerli mit Bündnerfleisch sowie Gels mit schnellverwertbaren Kohlenhydraten, Abend Steak mit Pommes am Schwingfest

Allgemein

Zusätzlich immer genügend Flüssigkeit zu sich nehmen