

SO ISST DU WIE EIN CHAMPION

**Von Clean Eating bis Chili zum Frühstück:
Hier verraten sechs Spitzensportler aus der ganzen Welt,
wie ihre Ernährung zu ihrem Erfolg beiträgt.
Du kannst ihrem Beispiel folgen.**

Text WILL COCKRELL
Illustrationen BRIAN STAUFFER und HELLO VON





David Hablützel

ALTER: 23

LAND: Schweiz

LIEBLINGSESSEN: Hablützel liebt Gemüse und isst es mittlerweile routinemässig bei jeder Mahlzeit. Bei Reisen in die USA muss aber immer auch ein guter Burger drin sein.

FRÜHSTÜCK: hausgemachtes Müsli ohne Zucker

Als **Snowboarder** David Hablützel achtzehn Jahre alt wurde, wusste er bereits, wie es ist, alles zu haben – und alles zu verlieren. Mit fünfzehn hatte das Schweizer Freestyle-Phänomen bei der Jugend-Olympiade 2012 die Bronzemedaille gewonnen, war im gleichen Jahr ins Nationalteam berufen worden. Mit siebzehn wurde er Fünfter bei den Olympischen Winterspielen in Sotschi und stand in Vail, Colorado, bei den prestigeträchtigen U.S. Open auf dem Podium.

Seine Siege feierte er wie andere Teenager auch: mit fetten Burgern und Alkohol. Zur Regeneration hielt er sich an frisch gebackene Croissants, und das neueste Kendrick-Lamar-Album interessierte ihn wesentlich mehr als frische Lebensmittel.

Denn für David Hablützel war das Snowboarden kein professioneller Leistungssport, sondern eine Ausdrucksmöglichkeit. «Snowboarden ist eine Kunst-

form», sagte er damals. «Es geht nicht nur darum, sich mit anderen zu messen, oder um die Höhe des Sprungs. Es ist ein Lebensstil.»

Doch dann missglückte ihm eine Landung. Beim Aufwärmen für ein Slopestyle-Event in Andorra 2014 riss sein vorderes Kreuzband. 2016 riss es erneut – und mit ihm der Faden einer Karriere, die bis dahin wie selbstverständlich auf Erfolg programmiert war.

Dennoch brachten diese Verletzungen auch etwas Positives in Davids Leben: eine neue Perspektive. «Sie erinnerten mich daran, dass ich ein Athlet bin», resümiert er heute. «Das Snowboarden ist nicht bloss ein Lebensstil, es wird immer kompetitiver. Wenn du dich nicht ans steigende Level anpasst, bist du sofort ein paar Schritte zurück. Mir wurde klar, dass ich professioneller und disziplinierter werden muss.» ▶

«VERLETZTE ATHLETEN MÖCHTEN WISSEN, WAS SIE ESSEN SOLLEN, UM IHRE RÜCKKEHR ZUM SPORT BESTMÖGLICH ZU FÖRDERN.»

► Eines der ersten Dinge, die Hablützel in Angriff nahm, war seine Ernährung. Er durchforstete das Internet nach Ernährungstipps und begann instinktiv Gemüse in sich reinzustoßen, ass nur noch halb so viel Fleisch, Snacks liess er komplett weg – und folgte damit im Prinzip genau jenen Tipps, mit denen wir alle überflutet werden. Aber für jemanden, der nicht nur von einer Verletzung zurückkommen, sondern eines Tages Olympiasieger werden wollte, war das Internet-Wissen nicht differenziert genug: David zog sein selbst auferlegtes Essensregime derart streng durch, dass er sich sogar Kalorien entzog, die sein Körper eigentlich dringend benötigt hätte. Es ging in die falsche Richtung.

Im Jahr 2018 stellten ihm seine Trainer die Sporternährungsberaterin Kristen Bell vor. Bell ist die Ernährungsautorität bei Red Bull. Vom Snowboarder bis zum Kitesurfer hilft sie Spitzensportlern, ihre Ernährung so zu gestalten, dass sie ihre Leistung maximieren können. Und angesichts der internationalen Ausrichtung von Red Bull – und der damit einhergehenden, teils brutalen Reisepläne der Athleten – hat Bell nicht nur ein besonderes Gespür dafür entwickelt, mit regionalen Ernährungsgegebenheiten zu arbeiten, sondern auch ein professionelles Programm dafür erarbeitet – von dem auch du lernen kannst. Hier folgen ihre sechs wichtigsten Lektionen:

1 Jedes Reiskorn zählt

Als Erstes erklärt Bell den Elite-Athleten, dass schon kleine Veränderungen auf der Basis von Halbwissen katastrophale Folgen haben können. Weil sie weiss: Sich gut zu fühlen reicht für diese Männer und Frauen nicht. Bell muss ihnen beibringen, «ihren Tank immer zu hundert Prozent gefüllt zu haben». Hablützel beispielsweise brauchte nicht nur eine Comeback-Diät, er musste auch lernen, wie man diese Essgewohnheiten beibehält, wenn man unterwegs ►



Ian Walsh

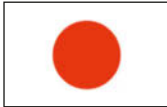
ALTER: 36

LAND: USA

LIEBLINGSESSEN:

Walsh, ein Hawaiianer mit Leib und Seele, hat Açaí-Bowls und frische Smoothies perfektioniert. Aber an seltenen Cheat-Tagen kann er einer deftigen mexikanischen Mahlzeit nicht widerstehen.





Sae Hatakeyama

ALTER: 20

LAND: Japan

SPORT:

BMX-Racing

LIEBLINGSESSEN:

Hatakeyama liebt Sushi und das Yakisoba ihrer Mutter, ein Pfannengericht aus Sobanudeln, Fleisch und Gemüse.

Für den besonderen Genuss gönnt sie sich eine Schüssel Eiscreme.

FRÜHSTÜCK:

Brot, Eier und Joghurt



► ist – und zwar, bevor er wieder gesund war. «Viele Athleten geben ihrem Körper nicht die richtigen Lebensmittel, die mithilfe, Verletzungen zu vermeiden – also Dinge wie Vitamin C oder Kollagen», betont Bell. «Und ihr Immunsystem ist geschwächt, weil sie so viel reisen.»

2 Lass unterwegs den Freestyler raus

Im Wesentlichen bringt Bell den Athleten die Kunst des Improvisierens bei. Sie predigt regelrecht, wie wichtig es ist, das Beste aus längeren Aufenthalten zu Hause zu machen, also in Zeiten mit Zugang zu bekannten Geschäften, Märkten und Restaurants. Sie gibt den Athleten Werkzeuge in die Hand, die bei der Planung helfen – von Einkaufs- bis hin zu Zubereitungstipps – und sogar dabei, empfehlenswerte Supermärkte und Restaurants an den Orten ihrer Trainingslager und Wettkämpfe zu finden. Das sind die Tools, die Athleten benötigen, um siebenstündige Flüge und Menüs zu überstehen, deren Gerichte aus einem Haufen undefinierbarer Zutaten bestehen. Aber die vielleicht wichtigste ihrer strengen Regeln lautet: Brich die Regeln auch einmal! «Die ►

«ATHLETEN, DIE IMMER SO HART ZU SICH SEIN MÜSSEN, SOLLTEN SICH MANCHMAL WAS GÖNNEN.»

► Herausforderung dieser Spitzensportler besteht darin, in allen Bereichen ihres Lebens perfekt zu funktionieren», sagt sie. «Im Schlaf, im Training und in der Ernährung. Was wir aber letztendlich immer anstreben, ist eine gesunde Balance.»

3 Zu Hause brauchst du Routinen

Bestes Beispiel dieser Balance ist der Big-Wave-Surfer Ian Walsh, einer von Bells «Musterschülern», für den Clean Eating (der Verzehr von Vollwertprodukten unter Vermeidung industriell verarbeiteter Lebensmittel) bereits seit Jahren selbstverständlich ist – und dessen Leben buchstäblich davon abhängt, in bester körperlicher Verfassung zu sein. Während der Sechsdreissigjährige aus Maui kein Problem hat, beim Surfen im heimatlichen Jaws in Topform zu bleiben, bringen weiter entfernte Wellen wie die von Teahupoo, Tahiti, oder von Nazaré, Portugal, Probleme mit sich. Wenn es der Swell an irgendeinem Ende der Welt verlangt, muss Walsh sofort in ein Flugzeug springen und einen Langstreckenflug auf sich nehmen. Und er muss mit genügend Energie ankommen, um sofort nach der Landung an die Arbeit zu gehen. «Oft geht es direkt vom Flughafen zum Meer – und zum Hineinpaddeln in eine 18 Meter hohe

Welle», sagt er. «Manches wird ziemlich verrückt, wenn man die Wellen auf dem ganzen Planeten jagt. Es ist schwer, immer gut vorbereitet zu sein. Kristen hat mir sehr geholfen, zu Hause, in meiner gewohnten Umgebung, Routinen zu entwickeln, mit denen ich meine Nährwerte konstant halten kann.»

4 Ehre deine Heimatküche

Bell führt mit jedem Athleten ein Erstgespräch, um herauszufinden, welche Lebensmittel er aufgrund seiner Herkunft am häufigsten isst. Da sie bereits mit Dutzenden Athleten aus der ganzen Welt zusammengearbeitet hat, weiss sie etwa, dass das Weglassen von Käse in Lateinamerika schwierig sein wird, Reis mit Bohnen hingegen eine grossartige, überall verfügbare Mahlzeit für Athleten ist. Sie weiss auch, dass Gerichte in Asien dem Clean-Eating-Prinzip eher entsprechen, einige asiatische Saucen allerdings viel zu viel Zucker enthalten. Und dass in den USA die Portionsgrösse die mächtigste Herausforderung ist.

5 Füll deine Lücken

In der Erstellung jedes individuellen Food-Masterplans hat Bell eine mächtige Geheimwaffe: Nahrungsergänzungsmittel. Als diese – in Form



Olga Kharlan

ALTER: 28

LAND: Ukraine

SPORT: Fechten

LIEBLINGSESSEN:

Borschtsch (Rendensuppe) ist «wie Trinkwasser» für die Olympiasiegerin, die auch gern einen guten ukrainischen Salo (geräucherten Rückenspeck) mit Knoblauch und Roggenbrot isst.

FRÜHSTÜCK:

Haferflocken mit Erdnussbutter und Banane



► von Energieriegeln – auf den Markt drängten, waren sie in Wirklichkeit nur bessere Schokoriegel. Aber mittlerweile gibt es Produkte, die tatsächlich geeignet sind, Ernährungslücken zu füllen – zum Beispiel direkt nach einem harten Training oder zwischen zwei Mahlzeiten. Eine Lücke, die Ernährungsberater oft als «goldene Stunde» bezeichnen. «Nahrungsergänzungsmittel ermöglichen es uns, die letzten 20 bis 25 Prozent in den Tank zu kriegen», sagt Bell. «Für einige Athleten war das tatsächlich lebensverändernd.» Etwa für den Skateboarder Felipe Gustavo, der mit pflanzlichem Proteinpulver das bei seiner veganen Ernährung sonst fehlende Protein auffüllt. Lukas Klostermann, Verteidiger von RB Leipzig,

nimmt ein Magnesiumpräparat, um seine Leistung zu steigern, seitdem seine Ernährungsberaterin einen Mangel festgestellt hat. «Musterschüler» Walsh wiederum packt jedes Mal seine Nahrungsergänzungsmittel ein, wenn er nach Übersee reisen muss, und beginnt mit deren Einnahme, sobald er ins Flugzeug steigt. «Den ganzen Flug über trinke ich viel Wasser, lade Elektrolyte auf, trinke Shakes und esse alles, was ich kann, bevor ich ankomme», sagt er.

Es gilt aber auch die Kirche im Dorf zu lassen: Laut Bell sind Energieriegel und Spezialpulver zwar eine gute Möglichkeit für Zeiten, in denen man unterwegs ist oder wenn das Leben einfach zu hektisch für Planungen verläuft, ein dauerhafter Ersatz für echtes Essen sind sie aber nicht. «Wenn ein Athlet nach einer schnellen Lösung sucht, wie eine Pille zu nehmen, damit er sonst essen kann, was er will, wird das nie funktionieren», erklärt sie. «Nahrungsergänzungsmittel sind dazu da, zu tun, was ihr Name schon sagt.» ►



Mutaz Barshim

ALTER: 28

LAND: Qatar

SPORT: Hochsprung

LIEBLINGESSEN:

Wenn er sich nach Hausmannskost sehnt, mag Barshim Hühner-Kabsa, ein Reisgericht mit Kräutern. Für den Extra-Leistungsschub greift er zu Kohlehydraten: Pasta und Haferflocken.

FRÜHSTÜCK:

Haferflocken und Eier

6 Ignoriere alle Regeln (zumindest manchmal)

Bells wichtigste Lektion für ihre Athleten ist die Kunst des Loslassens. Gebetsmühlenartig betont sie die Wichtigkeit der Balance, sie erinnert die Athleten ständig daran, dass sie naturgemäss nicht jede Mahlzeit kontrollieren können – schon gar nicht, wenn sie in entlegenen Winkeln der Welt unterwegs sind. Ihr Credo: Schlechte Kalorien sind immer noch besser als gar keine. Und: Die erfolgreichsten Athleten sind jene, die ihrer Leine auch einmal Meter lassen. «Wir sind bestrebt, eine gesunde Beziehung zum Essen aufzubauen», sagt sie. «Wenn man wegen einer schlechten Mahlzeit Stress bekommt, ist das nicht gesund – falscher Perfektionismus ist eine ständige Herausforderung für viele dieser Athleten.»

Manchmal bedeutet das, die Nährwerte einfach zu ignorieren. Essen ist emotional eines der wichtigsten Dinge in unserem Leben, sei es die Hausmannskost der Mutter oder das Lieblingsgericht in einem lokalen Restaurant. Bell ist sich der positiven Wirkung, die so ein Liebessessen auf einen erschöpften, von Heimweh geplagten Sportler haben kann, natürlich

bewusst. Solche «Cheat-Tage» sind nichts Neues, aber Bell betont, dass weit mehr dahintersteckt, als die meisten glauben. Zum einen hält sie nichts von der Betrachtungsweise des «Betrügens» – sie bevorzugt das Wort «Belohnung» («Treat-Tage»). Noch wichtiger: Athleten sollen sich lieber ein paar Belohnungssessen innerhalb einer Woche gönnen, anstatt einen Tag lang alles komplett schleifen zu lassen. «Sich einen ganzen Tag lang gehen zu lassen kann eine derartige Lawine an Kohlehydraten, gesättigten Fettsäuren und Zucker bedeuten, dass du am nächsten Tag für gar nichts zu gebrauchen bist», erklärt sie.

Anders ausgedrückt: Die Ernährungswissenschaft liefert uns detaillierte Erkenntnisse, mit denen wir unsere Leistung optimal unterstützen können. Jetzt musst du nur noch für dich definieren, wie weit du mit ihrer Umsetzung gehen kannst – und willst.



Kübra Dağlı

ALTER: 22

LAND: Türkei

SPORT: Taekwondo

LIEBLINGSSESSEN:

Soll ihr Essen sie an daheim erinnern, greift sie zu gefüllten Weinblättern. Vor dem Training isst sie stärkehaltige Lebensmittel, um sich mit Energie zu versorgen. Nach dem Training nimmt sie Protein und Gemüse zu sich.

FRÜHSTÜCK:

Eier, Käse, Tomaten und Gurken, mit Tahini und Melasse überzogen

«LIEBLINGSGERICHTE KÖNNEN EINEM ERSCHÖPFTEN, HEIMWEHGEPLAGTEN SPORTLER SEHR BEI DER REGENERATION HELFEN.»