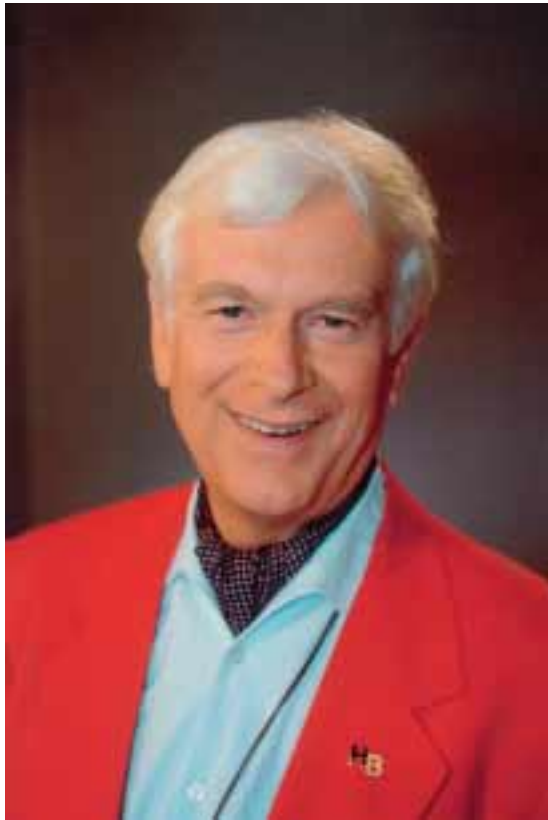


So ernähren Sie sich beim Wandern und Bergsteigen optimal

Prof. Hademar Bankhofer, der Autor dieses Gastkommentares, ist seit vielen Jahren einer der führenden Medizin-Publizisten Europas. Er sitzt im Kuratorium der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik in Aachen, ist Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Ernährung in Köln sowie Mitglied des wissenschaftlichen Beirates der Gesellschaft für angewandte Aminosäuren-Forschung in München. Seit dem Jahr 2000 ist er Lehrbeauftragter an der Universität Leipzig, seit Herbst 2004 auch an der Universität Siegen. Er folgte in den letzten Jahren mehrmals den ehrenvollen Einladungen an die berühmte Harvard University sowie an die Tufts University, beide



in Boston/USA, aber auch an die Universität von North Carolina/USA. Hier gründete er vor einigen Jahren gemeinsam mit Prof. Dr. Steven Zeisel, dem „Lecithin-Papst der Vereinigten Staaten“, das internationale Lecithin-Forum.

Millionen Menschen kennen Prof. Hademar Bankhofer als Autor von Gesundheits-Ratgeberbüchern mit dem Schwerpunkt gesunde Ernährung. Viele kennen ihn aber auch von seinen Fernsehauftritten und Radiosendungen im In- und Ausland, vor allem im ORF und in der deutschen ARD mit ihren dritten Programmen. Wer ihn privat kennt, weiß, dass er so lebt, wie er schreibt und redet. Und so sind ihm gesunde Ernährung und Bewegung ein großes Anliegen, weil man damit eine Reihe von gesundheitlichen Störungen verhindern kann. Zu den liebsten Freizeitbeschäftigungen von Prof. Bankhofer zählen Radfahren und Wandern. Daher hat er sich auch intensiv mit der richtigen Ernährung beim Wandern und Bergsteigen befasst.

Wer sich entschließt, weite Wanderungen zu unternehmen, der muss wissen: Nicht nur die Liebe geht durch den Magen. Auch das sportliche Leistungsvermögen. Wer zum Wandern und Bergsteigen geht, sich dabei wohlfühlen möchte und etwas für seine Gesundheit tun will, der muss ganz bestimmte Regeln beim Essen und Trinken beachten. Wobei sehr wichtig ist: Die Ernährung darf nicht nur gesund sein. Sie muss auch schmecken.

Die wichtigen Fragen lauten:

Was esse und trinke ich am Vorabend des Wander-Tages?

Am Vorabend des Starts zum Wandern sollte man kohlenhydratreich essen. Das ist wichtig für die Ausdauer und Leistung am nächsten Tag. Ideal sind Teigwaren, also Nudeln, aber auch Reis mit Gemüse, Kartoffelpüree, Folienkartoffel mit Kräutertopfen, Lasagne mit Tomatensoße, Haferflocken, Müsli mit Joghurt oder Milchreis.

Greifen Sie niemals zu Speisen, die lange im Magen verweilen und zu Blähungen und Völlegefühl führen können. Das heißt: Wer keine Vollkornprodukte gewohnt ist, sollte sie auch jetzt nicht konsumieren. Eine kurze Verweildauer im Magen haben Bananen, Joghurt, Kefirmilch, gekochter Fisch, ein 4-Minuten-Ei, Müsli und Kartoffelpüree, Haferflocken.

Was esse und trinke ich am Tage des Wanderns, bevor ich zum Wandern aufbreche?

Unmittelbar vor dem Wandern muss man etwas essen. Niemals hungrig an den Start gehen. Das ist schlecht fürs Gehirn und für die Nerven, aber auch für die Energie. Allerdings sollte man auch nicht mit zu vollem Magen eine Wanderung beginnen. Auch jetzt wieder sind leicht verdauliche Speisen wichtig.

Meiden Sie bitte fette Speisen: Fett macht träge. Auch jetzt sind Kohlenhydrate wichtig: fettarme Milchprodukte, Haferflocken, kein weißer Zucker. Beim Eiweiß, das man für die Energie braucht, kommt es auf die Qualität, nicht auf die Quantität an. Kombinieren Sie pflanzliches Eiweiß 50 zu 50 mit tierischem: Also Getreide, Hülsenfrüchte mit Geflügel oder Käse, Ei, Fisch.

Ganz wichtig:

Vor dem Wandern ausreichend trinken. Magnesiumreiches stilles Mineralwasser oder Heilwasser, Apfelsaft und Wasser 50 zu 50 gemischt, Himbeersirup 1 zu 7 mit Wasser aufgegossen, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, ungesüßte Früchtetees.

Was sollte ich während der Wanderung essen und trinken?

Auch während des Wanderns sollte man viel trinken, am besten alle 30 Minuten $\frac{1}{4}$ Liter. Nicht warten, bis sich Durst einstellt. Dann ist es schon zu spät. Vergessen Sie nicht: Sie schwitzen beim Wandern, wenn Sie einigermaßen flott gehen, in 1 Stunde bis zu 3 Liter Flüssigkeit aus. Wenn Sie nicht nachfüllen, kann es zu Schwindel, Erbrechen und Muskelkrämpfen kommen. Hände weg von Schwarztee oder Kaffee. Beide treiben zu viel Flüssigkeit aus dem Körper, fördern das Austrocknen.

Essen sollte man während des Wanderns nur ganz besonders leicht verdauliche Speisen: Bananen, Trockenfrüchte, Müsliriegel ohne Zucker, Popcorn, Joghurt, als konzentrierte Energie-Spritze ein kleines Stück Traubenzucker. Ohne Bewegung würde das einen gesundheitsschädlichen erhöhten Insulinausstoß verursachen. Das ist beim Wandern nicht der Fall. Das wird durch das Hormon Katecholamin verhindert.

Auch sind die Apfelschorle und der Himbeersirup die idealen Getränke während der Wanderung. Oder Hagebuttentee.

Wenn Sie auf der Wanderung in den Beinen extrem müde werden, nützen Sie einen sehr bekannten Griff aus der chinesischen Akupressur: Suchen Sie den Punkt M 36. Er liegt 4 Finger breit unter der Kniescheibe und eine Fingerbreite seitlich vom Schienbein.

Hier drücken sie mit beiden Daumen an beiden Knien oder massieren in kreisenden Bewegungen, jeweils 30 Sekunden, Pause, mehrmals wiederholen. Das gibt den Beinen fürs Wandern schnell neue Kraft.

Was sollte ich nach dem Wandern essen und trinken?

Nach der Wanderung sind wieder Kohlenhydrate wichtig: Zuerst leicht und schnell verdauliche Kohlenhydrate

wie Weißbrot, geschälter Reis. Etwa nach 2 bis 3 Stunden ist es dann wieder sinnvoller, Vollkorn-Teigwaren und Naturreis einzusetzen. Da braucht der Körper Vollwert-Nahrung, um alle Kraftspeicher aufzufüllen.

Ganz wichtig ist nun auch die Eiweißzufuhr. Je anstrengender die Wanderung war, desto mehr Eiweiß wird im Organismus gebraucht. Ideal: Pellkartoffel, Dinkel-



grießbrei, Haferflockensuppe, Milchreis, Topfen, Joghurt, Reis mit Gemüse.

Damit tankt man schnell verfügbare Kohlenhydrate und hochwertiges Eiweiß. Auch nach dem Wandern ist ein Müsli mit frischen Früchten von Vorteil.

Wichtig nach dem Wandern ist die Zufuhr von Vitamin C in Form von Zitrusfrüchten, Zitronenlimonade oder Sanddorn-Sirup, 1 zu 7 mit Wasser verdünnt.

Ebenso sollte man auf die Zufuhr von Eisen aus der Natur achten: mit Kresse, Kürbiskernen, Zwetschken und Nüssen.

Nach dem Wandern wäre es auch wichtig, einige Entspannungs-Übungen zu machen:

Hinstellen, Schultern heben und senken, lockert Nacken und Schultern.

Im Stand gehen und dabei die Knie in Hüfthöhe anheben.

Auf den Zehen auf und ab wippen.

Bei sehr müden Beinen ein lauwarmes Fußbad mit einer Handvoll Salz, danach Fußsohlen mit Rosmarinöl einreiben. Bei brennenden Fußsohlen: mit Hirschtalgsalbe.

Ich wünsche Ihnen für Ihre Wanderungen und Touren gutes Gelingen und sowohl vorher, währenddessen und auch danach guten Appetit.

Ihr Hademar Bankhofer