

Anton Schmaus kocht für die Deutsche Fußball-Nationalmannschaft

Wenn die Deutsche Fußball-Nationalmannschaft bei einem großen Turnier wie der EURO 2020 antritt, dann richtet sich die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit automatisch auf die Spieler und den Bundestrainer. Doch im Hintergrund arbeiten zahlreiche Profis aus den unterschiedlichsten Bereichen daran, dass das Team bestmöglich vorbereitet auf dem Platz erscheinen kann. Einer von ihnen ist der Koch der Mannschaft.

Anton Schmaus bekocht die Spieler seit mittlerweile vier Jahren. Seine Gerichte geben den Fußballern jene Kraft und Ausdauer, die sie für ihren Sport benötigen. **Der intensive Sport verändert schließlich den Körper.** Je mehr Belastung stattfindet, desto mehr Energie benötigen die Fußballer. Schmaus sorgt dafür, dass die Zufuhr niemals stoppt.



Der Koch der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft kommt aus Bayern. Seinen ersten Stern erkochte sich Schmaus bereits vor elf Jahren. Wenn er nicht mit den Fußballern unterwegs ist, steht er **am Herd seines Restaurants Storstad in Regensburg.** Dort hat er sich auf die skandinavisch angehauchte Küche spezialisiert. Während der EURO 2020 kümmerte er sich jedoch gemeinsam mit einem Küchenteam aus drei Männern um das leibliche Wohl der Fußballer.

Durch Zufall beim DFB gelandet

Früher hat Schmaus selbst Fußball gespielt, doch mittlerweile ist ihm das Verletzungsrisiko zu hoch geworden. Der Fan des FC Bayern München kam eher durch Zufall zur Deutschen Fußball-Nationalmannschaft. Ein Gast seines Restaurants empfahl ihn an DFB-Direktor Oliver Bierhoff. Dabei handelte es sich um den DFB-Physiotherapeuten Klaus Eder. Nach **einer Probezeit beim Confed Cup in Russland** wurde er zum festen Koch der Mannschaft. Dort feierte das Team einen Sieg im Finale gegen Chile.

Schmaus sieht seine Arbeit als einen nicht zu unterschätzenden Teil des gesamten Gebildes. Im Zusammenspiel von Training, Ernährung, Physiotherapie, Ärzten und Psychologen entsteht die Leistungsfähigkeit der Mannschaft. Sein Essen soll den Spielern jene Power geben, die sie benötigen, wenn sie auf dem Platz stehen. Doch in seiner Küche herrscht ein strenges Regiment.

Bei Essen gibt es keine Ausreden

Es gibt fixe Essenszeiten für die Stars, da kommt kein Spieler zu spät. Andere Termine müssen zuvor oder danach stattfinden. Ein Turnier wie die EURO 2020 erfordert jede Menge Planung. Trotzdem behält sich Schmaus vor, flexibel auf die kulinarischen Anforderungen reagieren zu können. Er sorgt für Abwechslung auf dem Speiseplan. Dort finden sich zwar Grundprodukte, wie Kalb, Rind, Hühnchen, Reis, Pasta und Tofu, aber die Zubereitung variiert ständig. Schmaus hat den Anspruch, sich beim Kochen nicht zu wiederholen. Doch es gibt eine Ausnahme.

Der Spieltag folgt einem Ritual

Dabei handelt es sich um Spagetti Bolognese. Diese wird gemeinsam mit Grießbrei oder Milchreis

jeweils am Spieltag serviert. Dieses Ritual ist fixer Bestandteil der Vorbereitung der Mannschaft. Schon sein Vorgänger in der Küche servierte dieses Gericht und bestand nach seinem Abgang auf die Fortführung der Tradition. Schmaus hat daran nichts geändert. Der zeitliche Ablauf vor jedem Spiel ist immer gleich. Frühstück gibt es um 9.00 Uhr vormittags. Das Mittagessen wird um 13.30 Uhr serviert. Rund dreieinhalb Stunden vor Beginn des Spiels nehmen die Fußballer noch einen Snack zu sich, um für Energie zu sorgen. Der Körper stellt schließlich **auf verschiedene Arten und Weisen Energie bereit**. Daher ist es wichtig, das Training und die Wettkampfsteuerung präzise darauf einzustellen.

Nach dem Spiel gibt es noch eine weitere Mahlzeit. Das sind zumeist leicht **verdauliche Kohlenhydrate und Proteine für den Energieaufbau**. Dieses Essen nehmen die Fußballer noch in der Kabine zu sich. Denn sie müssen innerhalb eines Zeitfensters von nur 90 Minuten nach dem Spiel essen, um ihren Energiespeicher wieder neu aufzufüllen.



Die Öffentlichkeit achtet sehr auf die Fitness der Stars

Wie wichtig die Ernährung für Spitzenfußballer ist, beweist aktuell der brasilianische Superstar Neymar. Der befindet sich nach der Copa América auf Urlaub und lässt es sich augenscheinlich gut gehen. Als die ersten Paparazzi-Fotos um die Welt gingen, blieben hämische Kommentare nicht lang aus. Die Fans lästerten in den sozialen Medien über den deutlich sichtbaren Bauchansatz des Fußballers und machten sich Sorgen um seine Fitness.

Schlimm genug, dass Neymar mit seinen Mannschaftskollegen das Finale des Turniers ausgerechnet gegen den schärfsten **Konkurrenten Argentinien verloren hatte, wie Eurosport berichtete**, muss er sich nun auch noch Fragen zu seiner Fitness gefallen lassen. Doch das Mini-Bäuchlein sollte für einen Spitzensportler wie Neymar kein allzu großes Problem darstellen. Sein Klub Paris Saint-Germain gilt auch in der nächsten Saison als klarer Titelfavorit. Die Experten von **Betway geben ihm eine Siegquote von 1,10** (Stand 12.8.2021) und reihen damit alle Verfolger klar nach hinten. Wenn Neymar das Training erst einmal aufgenommen hat, wird er sicherlich in kürzester Zeit wieder mit dem gewohnten Sixpack auflaufen.

Anton Schmaus hat mit Hansi Flick seit 1. August dieses Jahres einen neuen Bundestrainer bekommen. Dieser wird bereits im September mit den ersten Spielen zur WM-Qualifikation auf die Probe gestellt. Die Menüs des Sternekochs sollen daher auch in Zukunft dazu beitragen, dass die deutschen Fußballstars voller Energie einlaufen und ihr Bestes geben können.

Flexible und Powerfull jetzt downloaden

Das eBook „Flexible und Powerful“ kann jetzt heruntergeladen werden. Für jeden, der schon mal sein Beweglichkeitstraining optimieren wollte, liefert dieses eBook das nötige Hintergrundwissen – dabei ist es egal, ob das Ziel der Spagat, Reduktion von Schmerzen oder einfach die

Leistungssteigerung im Sport ist.

Das Buch ist kostenlos – Wenn es als hilfreich empfunden wird, ist aber eine Spende gern gesehen!

Hier gehts zum Download



Wie sicher und legal sind Sportwetten in Deutschland?



Eine der wohl frühesten privaten Sportwetten- Heute sieht das Potenzial online aber ganz anders aus...

Sportwetten sind für viele Menschen eine interessante Möglichkeit, das sportliche Geschehen in den Medien für sie persönlich deutlich interessanter zu machen. Letztlich sind sie der Gipfel der Kapitalisierung des Sports, denn mit der Teilnahme an einer entsprechenden Wette geht ihre finanzielle Betroffenheit durch die sportlichen Ergebnisse weit über den Kauf von Tickets hinaus. Der ein oder andere hat sich bereits eine goldene Nase mit Sportwetten verdient, weil er scheinbar in der Lage ist, die Buchmacher der Wettbüros bezüglich ihrer Einschätzungen zu schlagen – **denn genau das muss man schaffen, wenn man mit Sportwetten tatsächlich Geld verdienen will.**

Der weitaus größere Teil verliert jedoch auf Dauer Geld – anders ließen sich logischerweise kaum große Wettbüros aufbauen und die Gehälter der Buchmacher bezahlen. Letzten Endes bleiben Sportwetten also ein Glücksspiel.

Glücksspiel – das ist doch Staatsangelegenheit?

Das wohl bekannteste Glücksspiel ist wahrscheinlich das Lotto. Erinnern Sie sich eventuell noch an die Zeit, in der viele Menschen die Ziehung der Lottozahlen live im Fernsehen auf den öffentlich rechtlichen Sendern verfolgt haben? Der Grund, warum Lotto dort ausgestrahlt wurde ist, dass dieses Glücksspiel staatlich organisiert ist. Wenn Sie noch einmal genauer zurückdenken, wird Ihnen vielleicht noch etwas anderes auffallen: Irgendwie gab es zu dieser einen Gesellschaft kaum Konkurrenz. Diese Beobachtung kommt nicht von ungefähr, denn es gab lange Zeit ein staatliches Monopol auf Glücksspiel. Um 2010 herum wurde dieses staatliche Monopol gekippt. Die Begründung, die sich bisher in erster Linie auf die staatlichen Mehreinnahmen stützte, war so nicht mehr haltbar. Auch die Eindämmung des Suchtpotenzials konnte nicht mehr als Erklärung angeführt werden, da auch der Staat erhebliche Investitionen in Werbekampagnen tätigte – **so die Frankfurter Allgemeine im Jahr 2010.**

Was bedeutet das für mich?

Für Sie bedeutet das in erster Linie, dass Sie von nun an Zugriff auf einen deutlich größeren Pool an Anbietern haben. Wenn Sie wirklich sichergehen wollen, können Sie sich zukünftig auf einen deutschen Anbieter einlassen. Besonders bei eventuellen Rechtsfragen macht es das um einiges einfacher. Grundsätzlich kann man jedoch davon ausgehen, bei den großen Anbietern innerhalb der EU nicht betrogen zu werden. Jeder Anbieter mit einer EU-Lizenz darf seine Wetten auch in Deutschland anbieten. Es gilt aber im Zweifel das Recht des jeweiligen Landes, sofern keine EU-Regelung darüber steht. Die **online Sportwetten auf wetten.com** bieten einen umfangreichen Überblick über mögliche Anbieter.

Sportwetten hielten sich lange in einer Grauzone

Das staatliche Monopol hielt sich bei den Sportwetten jedoch noch eine ganze Weile. Daher rührt auch, dass die meisten Anbieter, bei denen Sie aktuell wetten können, einen Sitz außerhalb Deutschlands, aber meist innerhalb der EU haben. **Bis zum Oktober 2020 gab es nur den staatlichen Anbieter Oddset**, der völlig legale Wetten nach deutschem Recht anbietet. Erst seit diesem Datum gibt es staatliche Lizenzen für online Sportwetten für deutsche Anbieter. Damit relativiert sich nun endlich dieser Streitpunkt Deutschlands mit der Europäischen Union.

Das Interesse in Deutschland steigt immer weiter

Von 2012 bis heute hat sich der Einsatz der Deutschen bei Sportwetten mehr als verdreifacht. 2019 gaben die Deutschen **mehr als 9,3 Milliarden Euro für Sportwetten aus**. In den Untersuchungen von 2012 **lag der Umsatz noch bei 3,5 Milliarden Euro**. Der Zugriff ist immer leichter und das Wetten salonfähig geworden. Im Gegensatz zum klassischen Glücksspiel im Casino oder am Spielautomaten genießen Sportwetten einen ganz anderen Ruf- insbesondere wohl, weil man hier besonders den Eindruck hat, nicht ganz dem Zufall und dem Anbieter ausgeliefert zu sein, da die Ergebnisse kaum zu manipulieren und die Quoten zuvor vereinbart worden sind. Das ganze System ist somit um einiges transparenter als traditionelles Glücksspiel.

So interessant das Thema auch ist - denken Sie immer daran, Wetten als Freizeitbeschäftigung mit finanziellen Mitteln zu betrachten, auf die Sie nicht angewiesen sind. Auch erfahrene Profis können längere Phasen erhöhter Verluste erleiden. Gerade dann, wenn das Gefühl entsteht, „das Geld wieder reinholen zu müssen“, laufen Sie Gefahr Anzeichen einer Sucht zu zeigen.

Fitness auf dem Rad: Welches Fahrrad ist das Richtige?



Der Sport steht bei vielen Menschen hoch im Kurs. Zum einen wird er als Ausgleich zu einem immer stressigeren Alltag betrieben und zum anderen, um gesund und aktiv zu bleiben. Neben der passenden Ernährung braucht es jedoch ebenfalls die perfekten Gerätschaften. Hierzu zählen neben vielen anderen ebenso die Fahrräder. Denn gerade die Bewegung auf dem Zweirad liegt im Trend. Bei der Menge an Angeboten ist es jedoch nicht einfach, das richtige Fahrrad zu finden.

Verschiedene Fahrradtypen in der engeren Auswahl

Generell ist es wichtig, sich für das Training **einen entsprechenden Trainingsplan** anzulegen. Dieser richtet sich nach speziellen Bedürfnissen und ist nicht ganz simpel zu erstellen. Schließlich hat jeder Sportler ein eigenes Fitnesslevel. Je nach Zielen und individuellem Fitnessstand braucht es entsprechend einen zielgerichteten Plan. Dabei sollte freilich vorher bereits die Frage beantwortet sein, in welcher Sportart man sich letztendlich betätigen möchte. So unterscheidet sich ein Plan für den reinen Muskelaufbau signifikant von dem des Athleten, der lieber in die Pedale tritt. Gerade für Letzter stellt sich dann die Frage, auf welchem Fahrrad der Plan umgesetzt wird?

Zugegeben, das Angebot der unterschiedlichen Fahrradtypen könnte umfangreicher kaum sein. Ein Grund hierfür ist, dass es neben den klassischen „Drahteseln“ ganz moderne Zweiräder gibt, die elektrisch betrieben werden. Für den sportlich aktiven Fahrer sind solche E-Bikes erst einmal nicht zwingend die beste Wahl. Extrem wichtig ist in diesem Bezug allerdings der Fahrradsattel. Vor allem dann, wenn viel mit dem Fahrrad gefahren wird. Minderwertige Ausführungen, zu kleine oder nicht passende führen zu kribbeln, Schmerzen bis hin zum Taubheitsgefühl im Gesäßmuskel sowie Unbehagen an den Genitalien. Insofern ist es wichtig, einen **Fahrradsattel** zu finden, der zum einen den individuellen Anforderungen gegenüber gerecht wird als auch zur Anatomie des Fahrers und dessen Sitzhaltung passt.

Für den Sportler selbst bieten sich in puncto Fahrrad generell drei Modelle an. Da wäre zum einen das Crossbike. Ein Bike, das sich optimal für längere Touren eignet und vor allem in leichtem Gelände hervorragend performt. Zudem liefert es auf diesen Strecken eine hohe Endgeschwindigkeit. Ganz genau betrachtet ist das Crossbike ein Trekkingfahrrad nur ohne Ständer, Gepäckträger oder Lichtanlage. Ebenfalls fehlen im Regelfall die Schutzbleche. Wer sein Smartphone hier befestigen möchte, braucht folglich eine hochwertige **Fahrrad Handyhalterung**. Mit dieser bleibt alles im Blick - selbst wenn die Strecke einmal deutlich länger werden sollte.

Wer lieber abseits der befestigten Wege sein Glück sucht, dem ist das Fully Mountainbike ans Herz gelegt. Ein auf das Downhill spezialisiertes Zweirad mit entsprechenden Bremsen und Vollfederung. So werden große Hindernisse ebenso gut gemeistert wie Singletrails. Hinzu kommt, **dass die Fahrdynamik** aufgrund der erhöhten Bodenfreiheit sowie des längeren Bodenkontakts des Hinterrades verbessert ist. Wer zwar in die Natur will, aber nicht gleich den Berg hinunterfahren, der setzt auf das Hardtrail Mountainbike. Es ist optimal für Einsteiger und bietet mit dem geringen Gewicht und der speziellen Ausstattung für Wald- und Feldwege einen tollen Kompromiss.

Zu guter Letzt gibt es dann noch das klassische Rennrad. Konstruiert ist es, um ein Maximum an Geschwindigkeit zu erreichen. So lassen sich entsprechend lange Strecken schnell meistern. Es ist das perfekte Sportgerät für das Konditionstraining in der Kombination mit dem flotten Vorankommen und dem Blick auf Straßenrennen. Jedes Fahrrad jedoch sollte zum Sport unbedingt auf den Fahrer angepasst sein. Denn kleinste Abweichungen vom Optimum können dazu führen, dass Schmerzen entstehen und die sportliche Betätigung einfach keinen Spaß macht, was letztendlich kontraproduktiv für die individuellen Pläne ist.

Sportwetten - Welcher Typ sind Sie?

Sportwetten sind für viele Menschen eine willkommene Alternative zum sonstigen Glücksspiel. Kein Wunder, denn das Ergebnis scheint wesentlich voraussehbarer und ist zudem stark emotional aufgeladen. Das ergibt sich aus zwei Gründen, aus denen sich direkt zwei verschiedene Typen von Menschen ergeben:

- Wenn Sie Sport in den Medien verfolgen, werden Sie das jeweilige Spiel bzw. die Disziplin ihrer Mannschaft oder Ihres Sportlers umso intensiver verfolgen, wenn Sie tatsächlich Kapital eingesetzt haben. Die Ergebnisse des Sports betreffen Sie auf einmal ganz real. Das macht das jeweilige Match natürlich umso spannender. Für diesen Typen von Mensch wird das Spiel selbst erst durch die direkte Verbindung in Verknüpfung mit dem Einsatz von Bedeutung.
- Der zweite Typ Mensch ist von Anfang an emotional an eine Mannschaft oder einen favorisierten Sportler gebunden. Wo das Kapital für die Wette landet, ist dabei eigentlich von Anfang an klar; da lässt sich ein echter Fan auch nicht von Quoten aus dem Konzept bringen.

Man sieht also, dass der Markt für Sportwetten im Gegensatz zum Markt für sonstiges Glücksspiel noch wesentlich stärker vom emotionalen Verhalten der Kunden profitieren kann. Beim sonstigen Glücksspiel gehen die Menschen üblicherweise mit einer Erwartung bzw. zumindest der Hoffnung auf einen Gewinn in das Spiel. Das ist natürlich im ersten Schritt bei Sportwetten nicht anders - auf der zweiten Ebene zeigt sich, dass es vielen Wettenden neben dem möglichen Gewinn auch um den Prozess während des Wettbewerbs geht. Lottozahlen sind schnell abgeglichen und ein Los schnell freigerubbelt - ein Fußballspiel sorgt jedoch (sofern man es tatsächlich verfolgt) für mindestens 90 Minuten Spannung.

Daraus ergibt sich zugleich auch eine höhere soziale Akzeptanz. Wie sieht es in Ihrem Betrieb oder in Ihrem Bekanntenkreis aus, wenn wieder eine Weltmeisterschaft oder Europameisterschaft ansteht? Gibt es ein Tippspiel? In vielen Betrieben entstehen durch das gemeinsame Wetten vermehrt soziale Interaktionen, die dem Betriebsklima gut tun und das soziale Miteinander stärken. Nicht umsonst **fallen 55% der Ausgaben für Sportwetten auf die meist diskutierte Sportart Fußball.**

Sportwetten haben einen anderen sozialen Status

Dann gibt es aber noch einen dritten Typus. Wechseln wir die Perspektive zu demjenigen, der Sportwetten nicht aufgrund der sozialen Interaktion, sondern vor allem mit Gewinninteresse eingeht. Zunächst einmal muss gesagt sein, dass dies eine ganz besondere Herausforderung darstellt und es ähnlich wie auf dem kurzfristigen Aktienmarkt (z.B. Daytrading) nur wenige gibt, die

tatsächlich regelmäßig Gewinne erzielen, die nicht von Verlusten überschattet werden – aber es gibt sie. Warum sind sie jedoch so selten, wo man doch eigentlich als „Sportexperte“ gute Chancen hat, Ergebnisse richtig vorherzusagen? Die Antwort ist: Sie sind nicht allein und wetten nicht für sich allein. Es bringt wenig, die Ergebnisse richtig vorherzusagen, wenn alle anderen das auch können – inklusive ihres Wettanbieters. Bei Wettanbietern arbeiten Menschen, die sehr erfolgreich mit Statistiken arbeiten können. Wollen Sie langfristig Gewinne erzielen können, ist es Ihre Aufgabe, gegen diese Mitarbeiter zu gewinnen. Das schaffen Sie, indem Sie Einzelevents extrem genau analysieren. Eine kleine Verletzung eines Spielers, die es nicht in die Medien geschafft hat oder andere besondere Randbedingungen eines Spiels, die es nicht direkt in die Statistik schaffen, sind Ihre Chance, tatsächlich abzuräumen. Ein Setzen auf „ewige Gewinner“ ist meist von wenig Erfolg gekrönt. Durch die guten Gewinnchancen sind die Gewinne recht niedrig – geht es dann doch einmal andersherum aus, ist schnell der Gewinn einer ganzen Serie verloren.

Was, wenn ich mal testen will?

Wer einmal in das Geschehen rund um die Sportwetten reinschnuppern möchte, sollte dies zu Anfang erst einmal mit Spielgeld machen. Mit entsprechenden **Gratiswetten und Wettgutscheinen** kann man sein Glück versuchen, ohne direkt eigenes Kapital riskieren zu müssen. Behalten Sie sich jedoch stets einen Grundsatz bei: Riskieren Sie kein Geld, das Sie anderweitig benötigen und machen Sie sich bewusst, dass Sportwetten genauso wie normales Glücksspiel süchtig machen können.

Welcher Typ sind Sie letzten Endes? Wollen Sie Gewinn machen oder steht der Spaß im Vordergrund?

Dextrose (Traubenzucker) im Sport richtig einsetzen

☒ Dextrose ist seit jeher ein beliebtes Nahrungsergänzungsmittel, um die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit kurzfristig zu erhöhen. Wenn man genau hinschaut, ist der Begriff Nahrungsergänzungsmittel hier eigentlich sogar eher fehl am Platz, denn Dextrose ist ein synonym verwendeter (eigentlich veralteter) Begriff für die sogenannte **D-Glukose**. Der Begriff Dextrose ist dennoch der beliebtere und geläufigere im Volksmund. D-Glukose ist ein natürlich vorkommender Einfachzucker, basierend auf 6 Kohlenstoff-Atomen. Abseits der ganzen Chemie ist für uns entscheidend, dass Glukose die einfachste Form der Energie ist, die wir unserem Körper liefern können.

Energie aus Dextrose beim Sport

Der Vorteil der Energie aus Dextrose liegt in der schnellen Verfügbarkeit. Dextro Energy zeigt auf seiner Website, wie die **Energie aus Dextrose** wesentlich schneller bereitsteht als die Energie aus der Banane, die ja weitläufig als schneller Energielieferant bekannt ist. Also ist Dextrose der beste Energielieferant für den Sport?

Ja und nein, denn es kommt auf die Station an.

So setzen Sie Dextrose richtig ein

Wie auf der verlinkten Website zu erkennen, steigt der Blutzuckerspiegel mit Dextrose zunächst wesentlich rascher an als bei der Banane. Das liegt besonders daran, dass Dextrose bereits im Mund von den Schleimhäuten aufgenommen werden kann und nicht erst kompliziert verdaut werden muss. Wenn Sie den Graphen jedoch vollständig betrachten, werden Sie feststellen, dass der Blutzuckerspiegel, nachdem die Energie weitergehend verbraucht wurde, unter das Ausgangsniveau sinkt. Das hängt mit der Insulinreaktion zusammen. Geben Sie Ihrem Körper Kohlenhydrate, wird die Bauchspeicheldrüse entsprechend des Blutzuckerspiegels Insulin ausschütten. Je höher der Blutzuckerspiegel, desto höher die Insulinproduktion. Das Insulin ist im Prinzip ein Türöffner, der es der Dextrose ermöglicht, in die Zelle einzudringen. Ganz genau klappt das mit der Dosierung jedoch nicht, deshalb ist auch dann noch vermehrt Insulin vorhanden, wenn der Zucker so langsam ausgeht. Dadurch fällt der Blutzuckerspiegel dann tiefer als er vor der Einnahme von Dextrose gewesen ist. Das passiert in der Form übrigens auch bei anderem Zucker, z.B. bei Süßigkeiten oder dem berühmten Fast Food und ist nebenbei bemerkt der Grund, warum man so schnell wieder Hunger hat, wenn man eine solche Mahlzeit zu sich genommen hat. Vor diesem Hintergrund ergeben sich folgende Empfehlungen:

- Dextrose kann vor einer kürzeren aeroben bzw. anaerob laktaziden Belastung eingenommen werden. Damit sind kurze schnelle Läufe (z.B. 3-5 Km oder auch 400-800m) gemeint. Somit steht mehr Glukose für die Glykolyse zur Verfügung und mit entsprechender Laktattoleranz kann eine höhere Leistung erzielt werden.
- Vor langen Läufen ist Dextrose nur eingeschränkt empfehlenswert. Im Verlauf der Strecke fällt der Blutzuckerspiegel dann irgendwann plötzlich ab und sie geraten in den sogenannten „Hungerast“. Dextrose kann aber sinnvollerweise mitgeführt werden, um bei langen Belastungen (Halbmarathon, Marathon) auf den letzten Kilometern noch einmal einen Energieschub zu liefern.
- Ihre Sprint- und Maximalkraftleistungen werden sich durch die Einnahme von Dextrose wahrscheinlich nicht verbessern. Diese Belastungen sind zum Großteil anaerob alaktazid. Das bedeutet, dass für diese Bewegung die Energie in erster Linie direkt aus den Energiespeichern der Muskeln bezogen wird.
- Wenn Sie Sport zum Abnehmen machen, sollten Sie beim Laufen eher auf Dextrose verzichten – es sei denn, die Laufleistung steht für Sie im Vordergrund. Wenn während des Laufens Ihre Kohlenhydratspeicher geleert werden, stellt ihr Körper nach und nach stärker auf die ineffizientere Energiegewinnung aus Fetten um. Für viele ist genau das das Ziel. Nehmen Sie Dextrose zu sich, wird Ihr Körper zunächst diese Energie verwenden. Somit macht es bei einem Fettstoffwechseltraining, z.B. für einen Marathon, eher Sinn, mit einem gemäßigten Vorrat an Kohlenhydraten und ohne Einfachzucker zu starten.
- Für den Muskelaufbau kann es Sinn machen, Dextrose nach dem Training in den Shake zu geben. Nach einem intensiven Training befindet sich der Stoffwechsel zunächst eher in einer katabolen Balance. Die Kohlenhydratspeicher in Muskeln und Leber müssen zunächst aufgefüllt werden, bevor Muskeln aufgebaut werden können. An sich passiert das mit der Zeit von ganz alleine. Den Prozess können Sie jedoch durch die Einnahme von Dextrose deutlich beschleunigen.

Fazit

Sie sehen, dass Dextrose oder Traubenzucker vielseitig sinnvoll eingesetzt werden kann. Denken Sie jedoch zuerst an Ihr persönliches Ziel und entscheiden dann über den Einsatz.

Tipp: Lesen Sie sich in die **Grundlagen der Energiebereitstellung** ein.

Jumpers Knee mit Kinesiologie Tapes versorgen

Das Jumpers Knee oder auf Deutsch das Patellaspitzenyndrom ist wohl eines der bekanntesten und zugleich nervigsten degenerativen Erkrankungen, die dem Hobby- oder auch Leistungssportler zu schaffen machen. Gekennzeichnet ist das Syndrom meist durch einen mehr oder weniger stark stechenden Schmerz unterhalb der Kniescheibe - oft besonders in dem Bereich, wo die Patellasehne schmaler wird und am Schienbein ansetzt.

Bezüglich der **Therapie und Prävention** gibt es eine ganze Reihe von Ansätzen, die zumeist auf das selbe Ziel gerichtet sind: Die Spannung des Quadrizeps auf die Patellasehne reduzieren und so dafür sorgen, dass diese ausreichend Zeit zur Regeneration erhält. Denn gerade Sportler, die in ihren Sportarten besonders viel springen, haben auch eine hohe Ruhespannung auf dem Quadrizeps und zugleich oft ein Ungleichgewicht zwischen Hamstrings und Oberschenkelvorderseite. Wichtig ist es, das Problem langfristig und von mehreren Seiten anzugehen. Da es sich um eine degenerative Erkrankung handelt, kann eine weitere Überlastung schnell zu weiterer Zerstörung von Sehngewebe führen. Dennoch bleibt der engagierte Sportler natürlich ungern auf der Couch sitzen und wartet, bis die Verletzung ausgeheilt ist, während sich seine Leistungen in Wohlgefallen auflösen. Eine Möglichkeit im Rennen zu bleiben bieten Kneestraps oder auch Kinesiologie Tapes.



Kinesiotapes in verschiedenen Farben und Größen - Bildquelle: gorillasports.de

Das Prinzip ist bei beiden gleich: Durch gezielten Druck auf die Patellasehne wird zunächst einmal die Belastung verschoben. Der temporär überlastete Bereich wird entlastet und kann regenerieren. In der konkreten Sportsituation führt das oft dazu, dass die Schmerzen plötzlich kaum noch wahrnehmbar oder sogar ganz verschwunden sind. Ein wenig Vorsicht ist dennoch geboten, denn wer es jetzt übertreibt, kann eine Überlastung an einer neuen Stelle erzeugen. Neben der Belastungsverschiebung, die besonders bei einem Kneestrap von Bedeutung ist, kann besonders der kontinuierliche leichte und gezielte Druck durch ein Kinesiologie Tape die dauerhafte Muskelspannung, die an der Sehne ansetzt, etwas reduzieren und die Regeneration zwischen sportlichen Belastungen fördern. Der Zug und die Bewegung des Gewebes durch die aktive Bewegung sollen zudem die Versorgung Sehnen und Faszien mit Nährstoffen verbessern.

Insgesamt bieten Kinesiologie Tapes eines ganze Reihe von nützlichen Einsatzmöglichkeiten - so auch hinter diesem Link beschrieben.

Allerdings muss man dafür auch wissen, wie man das Tape am besten anbringt. Denn mit dem einfachen Aufkleben ist es nicht getan. Je nachdem, welcher Teil auf Dehnung und welcher locker

angebracht wird, entstehen unterschiedliche Spannungen. Unten sind aus diesem Grund zwei Videos eingebettet, die zwei verschiedene Möglichkeiten zeigen, die Patellasehne mit Kinesiotapes zu entlasten. Die erste ist einfacher, etwas gezielter und verbraucht zudem weniger Tape, die zweite bietet eine etwas höhere Stabilität und Führung.

Die inneren Werte stärken

✘ Wenn andere behaupten: »Sport ist Mord« zucken Sie gelassen die durchtrainierten Schultern und verraten, wie viel fitter, ausgeglichener und gesunder Sie sich nach dem abendlichen Work-out oder der Fitness-Session fühlen? Immerhin haben Sie etliche Stunden in Muskelaufbau und Kondition investiert. Oder gehören Sie eher zum Team Sofa? Dann geraten Sie konditionell ohnehin nicht an Ihre Grenzen und der Weg vom Parkplatz zum Schreibtischstuhl oder der Einkauf am Wochenende bringt Sie nicht wirklich aus der Puste. Was beide gemeinsam haben? Trotz Muskelmasse auf der einen Seite und gemüthlicher Konstitution auf der anderen Seite fehlt beiden etwas: die inneren Werte stimmen nicht. Tief in uns verbergen sich versteckte Muskeln, von denen wir meistens noch nicht einmal wissen, dass es sie gibt. Erst wenn wir ungewöhnlicher Belastung ausgesetzt sind, spüren wir die Defizite: Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer in ungewöhnlichen Positionen fehlt; Kreuz- oder Rückenbeschwerden – auch in jungen Jahren! – machen uns zu schaffen. Dagegen hilft langfristig weder das Sixpack noch das Entspannungsbad. Wie stärken wir die innere Muskulatur?

Fun-Factor inklusive: das Balanceboard

Achtzig Zentimeter Holz auf einer Rolle machen nicht nur fit, sondern bringen auch jede Menge Spaß. Das **Balanceboard** funktioniert ähnlich wie ein Surfbrett, nur ganz ohne Wellen und Wasser. Das Brett lässt sich platzsparend in einer Ecke verstauen und zum Training hervorholen – kein langwieriger Aufbau oder sperriger Staubfänger, der mitten in der guten Stube steht. Einfach Rolle und Brett auf den Fußboden oder die Terrasse legen – los geht's. Mit dem Wackelbrett sind Sie völlig wetterunabhängig, je nach Lust und Laune trainieren Sie drinnen oder draußen. Das Ausbalancieren auf dem Brett stärkt die innere Muskulatur ganz einfach, indem Sie versuchen, das Gleichgewicht zu halten. In der ersten Zeit werden Anfänger damit genug zu tun haben, im Laufe der Trainingsphase gewinnen Sie immer mehr Stabilität und können nach und nach verschiedene Übungen in Ihr Programm aufnehmen. Der Schwierigkeitsgrad nimmt mit den Erfolgen zu. Nach einigen Wochen werden Sie in der Lage sein, auf dem **Wackelbrett** in die Hocke zu gehen, auf einem Bein zu stehen und Bewegungen durchzuführen. Die inneren Muskeln werden trainiert und das bringt gleich drei positive Aspekte mit sich: Unsere Haltung wird aufrechter, wir halten uns gerade und wirken somit nicht nur fit und sportlich, sondern auch selbstbewusster und offener. Gelenkschmerzen und Verspannungen treten weit weniger häufig auf, wenn die innere Muskulatur unsere Bewegungen stützt. Je mehr Muskeln wir besitzen, desto höher ist der Grundumsatz, selbst in Ruhephasen verbrauchen Muskeln mehr Kalorien. Das hilft beim Abnehmen oder erlaubt uns das ein oder andere Stück Kuchen on top.

Wer sich mehr als nur etwas unsicher fühlt, für den ist ein Balanceboard erst im zweiten Schritt die richtige Wahl. Um sich Stabilität zu erarbeiten ist –insbesondere nach längerer Krankheit oder

Auszeit – zunächst ein Besuch beim **Arzt oder Physiotherapeuten** vonnöten. Mit einer Grundmuskulatur gelingt dann auch der Sprung auf das Wackelbrett. Übrigens reichen für effektiven Muskelaufbau circa fünfzehn Minuten täglich, meinen Fitnesstrainer, daneben sollte noch etwas Zeit fürs **Dehnen und Stretching** eingeplant werden. Auch drei Sessions à dreißig Minuten haben denselben Effekt. So wird die Muskulatur ohne großen Zeitaufwand ganz nebenbei auf Vordermann gebracht. Let's go!

Olympia & Co.: Die Sportevents 2021

2021 wird in vielerlei Hinsicht ein interessantes Jahr. Im Sport warten einige Spitzenevents auf Zuschauer – vorm Fernseher und im Stadion. Ganz oben auf der Agenda stehen dieses Jahr die Sommerspiele und die Fußball EM. Beide Veranstaltungen werden unter ganz besonderen Voraussetzungen stattfinden. Diese Events sind nur zwei Leckerbissen, auf die sich Sportfans einstellen können. Welche Veranstaltungen werden im Kalender noch alle rot angestrichen? Im Snooker und beim Tennis wird es auch 2021 eine ganze Reihe von Spitzenveranstaltungen geben. Wer sich bis dahin die Zeit vertreiben will, schaut einfach bei **Vulkan Vegas** vorbei.

Olympia 2021: Das Jahreshighlight in Japan

Sportlicher Höhepunkt für den Sommer werden die Olympischen Spiele in Japan. Angesetzt vom 23. Juli bis in die erste Augustwochen, bereitet sich Tokio als Austragungsort seit Jahren auf Olympia vor. Eigentlich waren die Olympischen Spiele bereits für 2020 regulär geplant. Allerdings hat der Ausbruch des neuartigen Coronavirus den Planern einen Strich durch die Rechnung gemacht. Aufgrund der Pandemie wurde das Event um ein Jahr verschoben.

Mit Spannung blicken Sportler und Fans auf die Eröffnungsveranstaltung. Viele Wettbewerbe müssen unter speziellen Vorkehrungen stattfinden. Ungetrübt dürfte die Freude jener Sportfans sein, welche sich die Olympischen Spiele direkt am TV-Bildschirm anschauen. Was Olympia so spannend macht: Kein Event bringt eine so breite Palette unterschiedlicher Sportarten auf so engem Raum miteinander in Berührung. Daher sprechen die Olympischen Spiele viele Sportfans an.

Fußball EM: 2021 steht das runde Leder im Mittelpunkt

Deutschlands Nationalelf hat 2014 die Karriere von **Joachim Löw** mit dem Gewinn des Weltmeistertitels in Brasilien gekrönt. Nach der Rückkehr schlug den Spielern frenetischer Jubel entgegen. Es wird Zeit, dies zu wiederholen. Die Nationalmannschaft hat 2021 sogar Gelegenheit dazu. Einen ganzen Monat von Mitte Juni bis Mitte Juli 2021 findet die EM statt.

Gespielt wird diesmal in einem völlig neuen und besonderen Modus. Es treten in der Endrunde 24 Nationalteams gegeneinander an. Gespielt wird aber nicht an verschiedenen Austragungsorten in einem Gastgeberland. Die Europameisterschaft wird 2021 ihren Namen wirklich verdienen. Die Planer setzen Spiele in elf europäischen Städten plus eine Stadt in Asien an. Dieser neue Spielmodus sorgt für ein besonderes Flair. Klar, die Planungen eines solchen Events sind ungleich komplexer.

An den TV-Bildschirmen und beim hoffentlich stattfindenden Public Viewing wird davon nicht mehr viel zu spüren sein. Wichtig ist am Ende, dass die EM 2021 zu einem echten Leckerbissen und dem europäischen Fußballfest wird.

Nordische Ski WM: Skispringen und Langlauf

Nordische Kombination hat lange im Schatten des Biathlonsports gestanden. Mit den Erfolgen der deutschen Sportler in den Einzel- und Teamdisziplinen rückt der Sport zunehmend in den Fokus. Athleten und Fans fiebern der Nordischen Ski WM in Oberstdorf entgegen. Vom 23. Februar bis 7. März 2021 wird auf der prestigeträchtigen Schanze gesprungen und im Anschluss um Plätze auf dem Podium gelaufen. Fans freuen sich garantiert schon jetzt auf Fabian Rießle und Eric Frenzel. Nur zwei deutsche Athleten, die beim Kampf um die Plätze garantiert ein Wörtchen mitreden wollen.

Klar, dass die WM in der Nordischen Kombination nicht wie gewohnt als Zuschauermagnet ausgetragen wird. Die Veranstalter müssen sich an die aktuelle Situation anpassen. Der Hexenkessel Skistadion fällt aus. Spannende Wettkämpfe am Fernsehschirm wird es aber garantiert auch bei der WM in der Nordischen Kombination geben.

Snooker: World Snooker Championship 2021

In Deutschland ist Snooker nach wie vor ein Nischensport. Ähnlich dem Darts wird die Fanbase allerdings jedes Jahr ein kleines Stück größer. Wer Snooker live erleben will, muss entweder nach Großbritannien oder macht es sich vorm Fernseher bequem. Spartenkanäle übertragen Snooker Events inzwischen als Live Stream. Nachdem 2020 etwas anders als gewohnt ablief, wird es auch 2021 einige sportliche Highlights geben.

Eine der wichtigsten anstehenden Snooker-Turniere ist die World Snooker Championship 2021. Der amtierende Weltmeister Ronnie O'Sullivan wird ganz sicher dabei sein. Auch dessen direkte Rivalen Kyren Wilson, Judd Trump und Mark Selby dürften sich das Event nicht entgehen lassen. Schließlich geht es auch 2021 darum, den besten Snooker Pro der Welt zu küren.

Tour de France 2021: Das Sommerhighlight im Radsport

Radsport hat in den 2000er Jahren gelitten. Nach mehreren Dopingskandalen schien gerade das Thema Tour de France oder der Giro durch. Inzwischen geben sich Radprofis geläutert und kämpferisch. Eine neue Generation Profisportler tritt für einen sauberen Sport in die Pedalen. Auch 2021 fällt wieder der Startschuss für die Tour de France und den Kampf um das Maillot Jaune.

Der Prolog startet am 26. Juni, die letzte Etappe endet am 18. Juli wieder in Paris. Dazwischen werden Fans die eine oder andere heiße Verfolgungsjagd das Peloton auf Ausreißergruppen erleben. Neben den Zeitfahren sorgen 2021 wieder spektakuläre Bergankünfte für Spannung. Unter anderem werden als Etappenziele wieder Andorra oder Luz Ardiden auf dem Routenplan stehen. Seitens der Planer wird das Rennen eine extrem lange Etappe sehen - mit fast 250 Kilometer. Ein echter „Höllentritt“, mit dem Tour de France 2021 zurecht eines der härtesten Radrennen wird.

Motorsport - 24 Stunden Rennen von Le Mans

Der Geruch nach Benzin, verbranntem Gummi und ohrenbetäubender Lärm - Rennfahrern fließt Benzin durch die Adern. Spektakuläre Action gibt in der Formel 1 genauso wie bei Rallyes. Eine extreme Herausforderung für Material und Fahrer bleibt immer noch das 24 Stunden Rennen von Le Mans. Hier wurde in der Vergangenheit Geschichte auf vier Rädern geschrieben. Auch heute ist die

Spannung kaum zu überbieten. Gerade in den Abend- und Nachtstunden liefert das Rennen spektakuläre Bilder.

Der Startschuss für das Event fällt am 12. Juni. Fans dürfen gespannt sein, welches Team und welche Fahrer dieses Jahr die Nase vorn haben. Das 24 Stunden Rennen ist nicht der einzige Kracher im Rennkalender 2021. Natürlich lockt auch die Formel 1 wieder PS Liebhaber an den Fernseher. Da der Rennsportzirkus auf alle Kontinenten gastiert, ist der Fernseher ideal zum Dabeisein. Ob der alte Weltmeister auch der neue WM-Titelträger ist, bleibt abzuwarten. Einige junge Fahrer werden auf jeden Fall versuchen, alten Hasen den Rang abzulaufen. Ob es für Sebastian Vettel 2021 besser laufen wird, bleibt am Ende abzuwarten.

Kampfsport zuhause trainieren - Standboxsack oder klassischer Boxsack?

Gerade in aktueller Zeit findet das Training immer häufiger zuhause statt. Möchte man seine Technik und vor allem auch die sportartspezifische Kraft und Ausdauer erhalten oder am besten noch verbessern, führt als Kampfsportler eigentlich kein Weg am eigenen Boxsack vorbei. Populär sind dabei besonders zwei verschiedene Varianten: Der Standboxsack und die klassische Variante, meist aufgehängt an einer Kette. Verschaffen Sie sich doch am besten erst einmal einen **Überblick über verschiedene Varianten von Boxsäcken**.

Der klassische Boxsack



Klassischer Boxsack von Excalibur aus dem
Maxxus Box Shop

Oftmals kommt ein solcher Sack ungefüllt. Besteht die Möglichkeit, diesen mit entsprechender

Füllung zu kaufen, sollten Sie unter Umständen aber tatsächlich einmal genauer darüber nachdenken, denn mit der falschen Füllung geht schnell viel Spaß verloren. Auch wenn man den Boxsack gerne als Sandsack bezeichnet, sollten Sie nicht auf die Idee kommen, diesen tatsächlich mit Sand zu füllen – das wird nämlich steinhart. Bestens geeignet sind meistens alte Kleider.

Ansonsten müssen Sie sich zunächst überlegen, wie lang der Boxsack sein soll. Je länger und schwerer dieser ist, desto träger verhält er sich auch. Meistens ist die größere Variante auch die bessere Wahl, da diese weniger schwingt und sich so wesentlich effizienter trainieren lässt, ohne dass Sie ständig Zeit aufwenden müssen, um den Sack wieder zum stehen zu bringen. Bedenken Sie aber zum einen ihre Deckenhöhe und auch die Tragfähigkeit ihrer Decke. Für den typischen Altbaukeller mit knapp 2 m Deckenhöhe ist ein solcher Boxsack kaum geeignet, da die Schwingung durch die zu kurze Aufhängung völlig eingeschränkt ist. Für die Aufhängung sollten Sie besonders an Dübel und Schraube nicht sparen. Insgesamt kann man davon ausgehen, dass man einen aufgegangenen Boxsack etwas leiser verwenden kann als einen Standboxsack.

Der Standboxsack



Standboxsack von Punchline aus dem Maxxus Box Shop

Ein Standboxsack ist eine willkommene Alternative besonders für diejenigen, die auch viel mit Kicks arbeiten. Eine Füllung ist meistens nicht notwendig, da die Stabilität durch die Grundkonstruktion gewährleistet ist und ein dickes Schaumstoffpolster die Trefferflächen bildet. Machen Sie sich aber klar, dass der Standboxsack, egal wie schwer er ist, springen wird. Sobald Sie etwas mehr damit machen als diesen nur leicht zu treffen kann dieser noch so massiv sein, ein Springen ist kaum zu verhindern. Das sollten Sie bedenken, wenn Sie darüber nachdenken, den Boxsack in einem Mehrfamilienhaus zu verwenden.

Grundsätzliche Empfehlung

Grundsätzlich gilt: Wer billig kauft, kauft zweimal. Dieser Spruch ist zwar schon lange serienreif, trifft aber hier ganz besonders zu. Produkte unter 100-120€ sind meist eher als Spielzeug denn als Sportgeräte zu verstehen. Selbst ein Anfänger reizt das Potenzial von so einem Gerät schnell aus

und verliert dann unter Umständen auch schnell den Spaß daran. Sparen Sie nicht an falscher Stelle, schließlich wollen Sie Sport machen und nicht nur spielen, richtig?

Ein kurzes Tutorial für totale Einsteiger gibt es übrigens hier.