



Radfahrer sollten unterwegs möglichst oft und dann immer in kleinen Mengen trinken.

FOTO: LUTZ WÜRBACH

# Speiseplan für unterwegs

**MZ-RADPARTIE** Gut frühstücken und ausreichend Wasser trinken - das empfiehlt die Ernährungsexpertin den sportlichen Lesern. Was sie von einem Glas Radler hält.

VON LUTZ WÜRBACH

Wer zur MZ-Radpartie an den Start geht, braucht im Vorfeld keinen speziellen Ernährungsplan. Dafür sind die Strecken nicht lang genug. „Wer die große Runde fahren will, kann aber gerne am Abend davor eine sogenannte Nudelparty veranstalten“, sagt Manon Richter, Diplom-Ökotrophologin. Dahinter verbirgt sich gewissermaßen eine Extraportion Kohlenhydrate, die in den Nudeln steckt, und die von Ausdauersportlern als Energiequelle gebraucht werden. Im Hobbysportbereich reiche eine normale, ausgewogene Ernährung, sagt die Expertin des Instituts für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung der Universität Halle-Wittenberg. Dennoch gibt es aus ihrer Sicht ein paar Dinge zu beachten.

**1 Wie sollte das Frühstück am Morgen des Tages der Radtour aussehen?** Es muss sich nicht wesentlich von einem normalen Frühstück unterscheiden. Es sollte reich an Kohlenhydraten sein. Dafür greifen die Radfahrer am besten zu Vollkornbrot oder -brötchen. Das hat den Vorteil, dass ein hoher Blutglukosespiegel lange gehalten wird. „Bei Weißbrot kommt es zu einem sehr schnellen Anstieg von Blutglukoseanstieg, die Spitze hält aber nicht lange an und fällt dann rasch wieder ab“, erklärt Richter. Das heißt: Weißbrot liefert zwar schnell Energie für den Körper, aber nur kurzzeitig.

Wie dem auch sei, aufs Vollkornbrot darf gerne ein Aufstrich. Frischkäse, Marmelade und Nusscreme sind in Ordnung, auch ein Frühstücksei darf sein. „Auf das Ei sollte etwas Salz gestreut werden“, sagt die Ernährungsexpertin. „Wegen des Natriums.“ Denn: Beim Sport braucht der Körper auch Mineralien und verliert sie auch, zum Beispiel beim Schwitzen.

Nichts einzuwenden gibt es aus der Sicht der Expertin gegen die morgendliche Tasse Kaffee. Eine Zwischenmahlzeit bis zum Start am Vormittag hält sie für nicht unbedingt nötig. „Dafür ist der zeitliche Abstand zwischen Frühstück und Start zu gering.“

## Sonntag anmelden

**Für Kurzentschlossene** besteht am 11. Juni noch die Möglichkeit, sich für die MZ-Radpartie anzumelden. Das ist am Start- und Zielort auf dem Gelände des Medienhauses Mitteldeutsche Zeitung in Halle in der Deltitzscher Straße 65 möglich. Das Starterpaket gibt es an diesem Tag aber ohne T-Shirt.

**Startzeiten:** 9 Uhr (85 Kilometer), 9.30 Uhr (60 km), 10 Uhr und 10.30 Uhr (43 km), 11 Uhr (16 km).

**Schicken Sie Ihre Bilder** von unterwegs - einfach fotografieren oder Video drehen und an eine der unten angegebenen Adressen schicken. Die besten Fotos sollen am Montag in der Zeitung zu sehen sein.

» Bilder schicken per Mail an [redaktion.online@dumont.de](mailto:redaktion.online@dumont.de), Facebook: [www.facebook.com/mzradpartie](http://www.facebook.com/mzradpartie), WhatsApp: [0160/95 38 97 97](tel:016095389797)



„Für den schnellen Energieschub unterwegs eignet sich auch mal ein Rosinenbrötchen.“

**Manon Richter**  
Ernährungsberaterin  
FOTO: LUTZ WÜRBACH

**2 Wie sollten sich Radfahrer unterwegs stärken?** Zunächst einmal hängt die Antwort von der Länge der Strecke ab, die geradelt wird. Wer viel Energie verbraucht, muss viel zu sich nehmen. Unabhängig davon rät Richter, ausreichend zu trinken. Das sei zunächst einmal wichtiger als feste Nahrung, sagt die Expertin. Ihr Tipp: mineralstoffreiches Wasser, möglichst stilles. Geeignete Sorten aus der Kaufhalle sind nach ihren Worten unter anderem Gerolsteiner und Gänsefurter. Allerdings lässt sich bei anderem Wasser auch nachhelfen, indem die Mineralstoffe eingerührt werden. Die gibt es zum Beispiel in der Apotheke.

**3 Sind Fruchtsäfte während des Sports zu empfehlen?** Das sind sie an dieser Stelle nicht. „Weil sie hyperton sind“, wie Richter sagt. Das lässt sich etwa so erklären: In Fruchtsäften ist ein vergleichsweise hoher Anteil an Teilchen, sprich Kohlenhydraten und Mineralien. Das hat zur Folge, dass der Darm dem Körper Wasser entziehen muss, um diese Teilchen aufnehmen zu können. Aber das Gegenteil ist ja gewollt: Der Körper soll Flüssigkeit bekommen.

Auf längeren Strecken ist eine Schorle eine gute Alternative zum Wasser. Ein Teil Saft, zwei bis drei Teile Wasser - diese Mischung wird von der Expertin empfohlen. Beim Saft rät sie zu Apfelsaft oder Johannisbeere. Beides ist ihrer Meinung nach für die Sport-Schorle gut geeignet.

Ansonsten sollten laut Richter beim Trinken ein paar Regeln beachtet werden. Erstens: Viel schwitzen - viel trinken. Zweitens: Nicht erst zur Flasche greifen, wenn das Durstgefühl sich eingestellt hat. Durst signalisiert nämlich bereits einen Flüssigkeitsmangel. Drittens: Unterwegs lieber regelmäßig in vielen kleinen Schlucken trinken als einmal einen großen nehmen.

Propos stilles Wasser, warum sollte es eigentlich kein Wasser mit Kohlensäure sein? „Weil Kohlensäure das Aufstoßen fördert, den Magen dehnt und zur Übersäuerung beiträgt“, sagt Richter. Das sei auf dem Fahrrad eher unangenehm.

**4 Was sollten die Freizeitsportler essen?** Apfel, Banane und Müsliriegel machen Sinn. Das gilt laut Aussage der Ernährungsexpertin auch für anderes wasserreiches Obst, zum Beispiel kernlose Trauben. „Für den schnellen Energieschub unterwegs eignet sich auch mal ein Rosinenbrötchen“, sagt Richter. Allerdings hält sie das nur bei langen Strecken für notwendig. Wer zum Beispiel die kurze Familientour zur MZ-Radpartie wählt, muss ihrer Meinung nach unterwegs keine Extraportion Energie tanken.

**5 Also keine Bratwurst am Pausenort?** Steak und Bratwurst sind schwer verdaulich. „Wer aber eine längere Pause einlegt und eine eher gemütliche Tour plant, kann Wurst und Fleisch essen“, beruhigt Richter. „Es geht ja auch um den Spaß.“ Unabhängig davon sollten die Radfahrer beim Essen das Völlegefühl vermeiden. Das sei eine zusätzliche Belastung für den Körper. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht gibt es noch ein ganz anderes Argument gegen die Bratwurst. „Ihre Eiweiße und Fette können beim Sport kaum genutzt werden“, erklärt Richter. „Die Kohlenhydrate sind hingegen die Energiespender. Die Muskeln können sie sofort verwerten.“ Doch wie gesagt, der Leistungsgedanke ist eventuell bei der 80-Kilometer-Tour relevant.

**6 Und nach der Radpartie gibt es ein Radler!?** „Radler? Na ja, Alkohol bremst den Regenerationsprozess“, sagt die Ernährungsberaterin. Aber weil die MZ-Radpartie ja letztlich auch ein Familienfest ist und Spaß machen soll, will sie das Radler nicht ganz streichen. Zunächst sollten die Fahrer jedoch ihren Flüssigkeitsverlust ausgleichen. Das machen sie vorzugsweise mit Wasser. Darüber hinaus kommt wegen der Mineralien und Spurenelemente alkoholfreies Bier infrage. Was Hobbyfahrer nach Überzeugung von Richter nicht brauchen, sind spezielle Regenerationsdrinks. „Das ist etwas für Leistungssportler“, sagt sie.

» Weitere Informationen zur MZ-Radpartie unter [www.mz-radpartie.de](http://www.mz-radpartie.de)

## IN KÜRZE

### Rollator braucht starke Schultern

Wer einen Rollator nutzt, sollte regelmäßig etwas für die Muskulatur in den Schultern tun. Dafür nimmt man sich am besten ein paar Minuten täglich Zeit, rät die Zeitschrift „Senioren Ratgeber“ auf ihrer Homepage. Eine einfache Übung ist, bei aufrechtem Oberkörper die Schulterblätter nach hinten zu ziehen - so als wollte man die Ellenbogen in die Gesäßtaschen der Hose stecken. Eine andere Übung könnte sein: Man steht möglichst gerade, zieht die Schultern so weit es geht nach hinten und versucht dann, seitlich die Arme zu heben. Solche Übungen können laut der Veröffentlichung helfen, einem Rundrücken und Verspannungen vorzubeugen.

» Weitere Tipps des Ratgebermagazins: [www.senioren-ratgeber.de](http://www.senioren-ratgeber.de)

tung von rund 70 Watt. Wer einen hohen Blutdruck hat und lange nicht mehr beim Sport war, sollte nach Meinung der Experten vor einem Saunagang den Arzt um Rat fragen.

» Weitere Informationen zum Thema Bluthochdruck im Internet unter: [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

### Lotion kreisend verteilen

Die Finger verteilen Milch oder Öl zur Reinigung am besten in kreisenden Bewegungen auf dem Gesicht. Danach wird die Lotion mit klarem, kaltem bis lauwarmem Wasser abgewaschen. Dazu rät das Portal Haut.de. Auf Seife sollte bei der Gesichtereinigung besser verzichtet werden, heißt es weiter. Denn sie könne die Haut austrocknen.

» Weitere Informationen zur Pflege im Internet unter [www.haut.de](http://www.haut.de)

### Risse deuten auf Mangel hin

Immer wieder fährt die Zunge über die winzigen Einrisse am Mundwinkel - und macht es nur noch schlimmer. Sogenannte Rhyaden, wie die Risse in der Fachsprache heißen, werden besser mit Lippenpflegestiften mit Dexpanthol oder Melissenextrakt behandelt, empfiehlt die „Apotheken Umschau“. Speichel trocknet die Lippen nur weiter aus. Bleiben die Risse über längere Zeit oder kommen sie immer wieder, kann ein Mangel an Vitamin B 12 oder Eisen dahinterstecken. Patienten sollten in diesem Fall zum Arzt gehen und einen Bluttest machen lassen. Manchmal genügt schon eine Umstellung der Ernährung, um den Mangel zu beheben. Und dann verschwinden bestenfalls auch die Rhyaden.



Für die Pflege des Gesichts eignet sich Reinigungsmilch. FOTO: DPA

### Tuch muss zum Hemd passen

Bei Einstecktüchern machen viele Männer einen großen Fehler: „Das Einstecktuch sollte zum Hemd passen und nicht - wie viele denken - zur Krawatte“, erklärt Etikette-Expertin Carolin Lüdemann. Grundsätzlich ist bei zusätzlichen Accessoires wie Einstecktüchern Zurückhaltung sinnvoll. „Mit jedem zusätzlichen Gegenstand macht man mehr aus seinem Outfit.“ Kämen dann zum Beispiel noch Manschettenknöpfe hinzu, könne es schon kritisch werden. „Da klettert man immer eine Stufe höher und kann gegenüber Kunden oder Geschäftspartnern schnell eine ziemliche Distanz erzeugen“, sagt Lüdemann.

### In die Sauna trotz hohen Blutdrucks

Wer einen hohen Blutdruck hat, muss nicht unbedingt aufs Saunieren verzichten. Darauf weist die Deutsche Hochdruckliga in ihrer Zeitschrift. Der Blutdruck muss allerdings gut eingestellt sein. Bei 20- bis 50-Jährigen sollte er bei einer Belastung mit 100 Watt auf einem Fahrradergometer nicht über einen Wert von 200 zu 100 mm Hg steigen. Ein Saunabesuch entspricht einer Belas-