

Schön schlank oder krank?

Die gute Figur in allen Ehren, und Reithosen zeigen ja gnadenlos jedes Gramm zuviel. Jojo zwischen Diät und Turnierbratwurst gefährdet die Gesundheit und macht schlapp im Sattel. Iss Dich fit für den Ritt – Tipps von **inRide**-Autorin **Dr. INGA WOLFRAMM**.

Wer eines der großen, internationalen Turniere besucht, hat hinterher immer viel zu erzählen: von Pferden, deren Spring- oder Bewegungsvermögen wohl niemanden kalt lassen; von Hindernissen, so hoch und breit, dass einem schon beim bloßen Hinsehen der Angstschweiß auf die Stirn tritt; von Reitkünsten der Superlative, die einen normal sterblichen Reiter zum Schwärmen bringen; kurz, vom Pferdesport der Extraklasse.

Ach ja, und da wären dann natürlich auch noch die unzähligen kulinarischen Genüsse: die doppelte Portion „Pommes rot-weiss“; die Currywurst, die so riesig ist, dass sie handbreit über den Rand der Plastikschale ragt; die kross gebackenen Kartoffelpuffer, die von Fett nur so triefen und die zahllosen Fässer an fröhlich-bunten Süßigkeiten. Gesündere Alternativen wie Früchte-Smoothies gibt es natürlich auch. Leider nur gegen einen ebenso saftigen Aufpreis!

Gewichtsvorschriften

Übrigens sollte jetzt nicht der Eindruck entstehen, dass ein gesundes Nahrungsangebot nur auf internationalen Turnieren eine eher untergeordnete Rolle spielt. Auf einem durchschnittlichen Dorfturnier sieht es nämlich kaum

anders aus – außer vielleicht, dass die Smoothies fehlen. Sollte man nun den Schluss ziehen, dass im Reitsport wenig Wert auf gesunde Ernährung gelegt wird? Dass Reiter, ganz egal auf welchem Niveau sie reiten, alles in sich hinein schaufeln, solange es nur gut schmeckt? (Und da Fett bekanntlich ein sehr effektiver Geschmacksträger ist, bedeutet fettig eben oft auch besonders lecker!)



Mindestens 50 Prozent der täglichen Kalorien sollten aus Kohlenhydraten gewonnen werden, also Brot, Nudeln, Reis, Obst und Gemüse. Fett (am liebsten ungesättigt) und Eiweiß bilden jeweils 35 und 15 Prozent.

Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index (GI) – Vollkornnudeln, Vollkornbrot mit ganzen Kernen, Nüssen, Joghurt, die meisten Obstsorten – sorgen für einen geringen Anstieg von Blutzuckerwerten und einem ebenso geringem Abstieg hinterher. Sie sind zum Verzehr zwischen den Trainingseinheiten geeignet. Lebensmittel mit hohem

Genau das Gegenteil scheint in der heutigen Reiterszene der Fall zu sein: Dem Reitsport zum Beispiel (und übrigens auch dem Distanzreiten) unterliegen strenge Gewichtsvorschriften, was nicht selten zu extremen Maßnahmen führt: Abführmittel, Diuretika, Kilometer lange Läufe in Schwitzanzügen, Marathon-Sauna-Sitzungen. Und natürlich, alles Gegessene und Getrunkene wieder übergeben, sind keine

GI versorgen kurz vor einem intensiven Training oder Turnier die Muskeln mit Extra-Energie und helfen so, vorschnelle Übermüdung zu vermeiden. Passen Sie Ihre Kalorienaufnahme an Ihr Bewegungsniveau an: Wer viel Galopparbeit leistet, darf auch ein Brot mehr essen. Nahrungsfett (am besten ungesättigte Fettsäuren) ist eine wichtige Energiequelle für Reiter und unterstützt außerdem verschiedene Organfunktionen. Gehen Sie also nicht zu sparsam mit Butter, Käse und Öl um. Eiweiß spielt als Energiequelle zwar nur eine untergeordnete Rolle, ist jedoch ein effektiver Appetitzügler. Eiweißhaltige Mahlzeiten machen also schneller und länger satt.

Ausnahmen, sondern gehören zum – leider nur sprichwörtlichen – täglichen Brot vieler Jockeys.

So fit wie möglich

Nun könnte man selbstverständlich argumentieren, dass Jockeys ganz besonders in dieser Hinsicht eine Ausnahme bilden. Trotzdem spielt in den Disziplinen mit ästhetischer Komponente, wie zum Beispiel der Dressur oder dem Voltigieren, für viele Reiterinnen und Reiter das eigene Aussehen bzw. die Figur, eine sehr wichtige – vielleicht sogar zu wichtige – Rolle.

Verschiedene Studien zeichnen ein entsprechendes, teilweise beunruhigendes Bild. Eine Internet-Umfrage aus diesem Jahr unter 180 reitenden, hauptsächlich weiblichen, Teilnehmern zeigte, dass beinahe 95 Prozent aller Teilnehmer der Meinung waren, dass Reiter auf ihre Ernährung achten sollten. Die eine Hälfte dieser Teilnehmer meinte, dass Reiter Athleten seien, und sich daher so fit wie möglich halten sollten. Die andere Hälfte war der Meinung, dass sportlicher Status nur bedingt damit zu tun habe, aber dass Reiter ebenso wie Nicht-Reiter, so gesund wie möglich bleiben sollten. Rund 80 Prozent jener Teilnehmer gab weiterhin an, immer oder

meistens gesund zu essen. Alles durchaus positiv – bis man ein bisschen tiefer gräbt. Ein Viertel aller Teilnehmer gab zu, entweder ständig oder mindestens einmal im Monat Diät zu halten, entweder um gut auszusehen (41 Prozent) oder um gesünder zu sein (39 Prozent).

Spätestens jetzt stellt sich die Frage, an welchem Punkt der sehr lobenswerte Versuch, sich gesund zu ernähren, aufhört und eine ungesunde Obsession mit dem eigenen Gewicht anfängt.

Die US-Wissenschaftlerin **Toni Torres-McGehee** zeigte in einer amerikanischen Studie aus dem Jahr 2011, dass 42 Prozent der amerikanischen Hochschul-Reiterinnen ein „gestörtes Essverhalten“ aufwiesen. Diese Zahlen waren nur unwesentlich geringer als solche für Tänzerinnen (45,6 Prozent) oder Cheerleader (50 Prozent).

Auch in der bereits erwähnten Internet-Studie gaben rund 20 Prozent der Teilnehmer an, eventuell an einem gestörtem Essverhalten zu leiden, ohne dass dies jedoch jemals von einem Arzt oder Psychologen diagnostiziert wurde. Übrigens bedeutet ein gestörtes Essverhalten, dass sich diese Reiterinnen nicht mehr auf eine normale, ihrem Körpergewicht und Aktivitätsniveau entsprechende Art und Weise ernähren.

Fragen Sie Ihren Arzt

Obwohl ein gestörtes Essverhalten nicht automatisch mit einer Essstörung gleichzusetzen ist, ist der Übergang oft fließend. Wer sich ständig Gedanken um das eigene Aussehen bzw. Gewicht macht, läuft Gefahr, irgendwann tatsächlich die krankhafte Symptomatik von verschiedenen Essstörungen, wie zum Beispiel der Magersucht, Ess-Brech-Sucht oder Esssucht zu entwickeln, die allesamt schwere gesundheitliche Schäden nach sich ziehen können.

Es ist im Rahmen dieser Kolumne nicht möglich, eine ge-

nauere Beschreibung bzw. Diagnose von gestörtem Essverhalten bzw. Essstörungen zu geben. Weiterhin ist dieser Text nicht als Behandlungsmaßnahme von gestörtem Essverhalten bzw. Essstörung zu verstehen, sondern lediglich als Informationsquelle. Bei weiteren Fragen bezüglich der eigenen Symptomatik, wenden Sie sich bitte in erster Instanz an ihren Hausarzt oder medizinischen Spezialisten.

Reiten ist Sport

Besonders in Sportarten, in denen sich abzeichnet, dass Teilnehmer gefährdet sein könnten, muss die notwendige Aufklärungsarbeit bezüglich der Gefahren von gestörtem Essverhalten einerseits und der Wichtigkeit einer gesunden Einstellung zum Essen andererseits unbedingt geleistet werden!

Was also bedeutet eine gesunde Ernährung für Reiter? Besonders Turnierreiter sollten sich in erster Linie bewusst werden, dass der Reitsport tatsächlich „Sport“ ist – allerdings ist der Grad der körperlichen Anstrengung davon abhängig, in welcher Gangart und wie lange eine Reiteinheit ausgeführt wird. Zum Beispiel fordert der Galopp im allgemeinen energetisch das meiste von Reitern, wohingegen der Schritt oft viel weniger anstrengend ist. Je nachdem also, ob das tägliche (oder wöchentliche) Training hauptsächlich aus Galopparbeit oder ruhigem Schrittreiten besteht, sollten Reiter auch die eigene Energieaufnahme entsprechend anpassen.

Energiebausteine

Besonders im intensiv ausgeführten Reitsport gelten dann auch dieselben Regeln wie in anderen Sportarten. Kohlenhydrate bilden zum Beispiel die wichtigsten Energiebausteine für Sportler, da diese, umgewandelt in die leichter zu verarbeitende Energiequelle Glykogen, hauptsächlich in der Muskulatur und



Dr. Inga Wolfram promoviert in Sportpsychologie im Pferdesport und ist Dozentin an der Fachhochschule Van Hall Larenstein. Sie ist akkreditierte sportpsychologische Expertin in Deutschland, den Niederlanden und Großbritannien und begleitet regelmäßig Reiter aller Disziplinen.

Leber gespeichert werden. Nur wenn Muskeln ausreichend mit Glykogen versorgt sind, können sie auch bei sportlicher Betätigung (auf dem Pferd!) die nötige Leistung vollbringen.

Fett ist wichtig

In der Reiterpraxis bedeutet das, dass Lebensmittel mit einem geringen GI hauptsächlich zwischen Trainingseinheiten verzehrt werden sollten, um ein zu schnelles Ansteigen – und ein entsprechendes Absinken hinterher – zu vermeiden. Kurz vor oder nach intensiven Einheiten (zum Beispiel einem Springparcours oder einer Cross-Runde) können Lebensmittel mit einem hohen GI dazu beitragen, die Leistungsfähigkeit von Muskeln zu verbessern bzw. Übermüdung der Muskulatur zu vermeiden.

Eiweiß oder Protein dient hauptsächlich zur Unterstützung der verschiedenen Körperfunktionen, wie zum Beispiel der Instandhaltung und Reparatur von Gewebe, unter anderem auch der Muskulatur. Als Energiequelle ist Protein eher ungeeignet und sollte daher nur zu 15 Prozent zur täglichen Energiezufuhr

beitragen. Allerdings – Eiweiß macht auch schneller satt und kann somit ab und zu als Appetitzügler eingesetzt werden. Aber auf keinen Fall auf Kosten der Zufuhr von Kohlenhydraten!

Und dann wäre da natürlich das nur zu oft verpönte und verschmähte Fett. Dabei ist Fett aus Nahrungsmitteln gerade für Sportler überaus wichtig, da es unter anderem erstens eine wichtige Energiequelle für Ausdauersportler ist und zweitens wichtige Organfunktionen fördert und unterstützt.

Besonders Reiter, die mehrere Stunden im Sattel sitzen, sollten die eigene Fettzufuhr also auf keinen Fall zu sehr einschränken. Gleichzeitig gilt jedoch auch, dass ein Zuviel an Fett nicht der Leistung – und letzten Endes auch nicht der Figur – zu Gute kommt. Reiter sollten also den täglichen (am besten ungesättigten) Fettanteil auf 35 Prozent der Kalorienzufuhr beschränken.

Fazit

Ganz klar: Wer ständig auf Diät ist, sich jeden Bissen vom Mund abspart, gleichzeitig aber reiterliche Höchstleistungen von sich erwartet, setzt jeden Tag die eigene Gesundheit aufs Spiel.

Gleichzeitig bedeutet das anscheinend mangelnde Verständnis unter vielen Reitern einerseits und Turnierveranstaltern andererseits davon, was „gesunde Kost“ nun eigentlich ausmacht, dass es für Turnierreiter immer schwieriger wird, sich besonders in Zeiten großer sportlicher Anforderung richtig zu ernähren. Fazit: Das muss anders werden. Denn: Du bist, was du isst – auch im Sattel!