

RED BULL – ENERGIEDEPOT FÜR SPORTLER

Red Bull als Sport-
getränk – Tipps
von Toni Hasler,
Trainer von
Natascha Badmann



Red Bull ist eindeutig mehr als ein Partygetränk. Auch Sportlern hat der originäre Energy Drink einiges zu bieten. Was steckt drin, wie wirkt es und wie ist es im Sport sinnvoll anzuwenden? Toni Hasler, Trainer und Ernährungsberater, erklärt wie's geht.

Für Toni Hasler steht fest: «Red Bull schliesst wichtige Lücken im Ernährungsplan jedes Sportlers.» Er muss es wissen, schliesslich trainiert er die weltbeste Triathletin, Natascha Badmann und gut zwanzig weitere Spitzenathleten im Ausdauerbereich. Zudem ist er ausgebildeter Ernährungsberater.

WAS STECKT DRIN?

Der Inhalt der silbrig-blauen Dosen hat schon zu einigen Diskussionen und Gerüchten Anlass gegeben. Tatsächlich ist die Zusammensetzung kein bisschen obskur: Koffein, Taurin, Kohlenhydrate und Vitamine (B6, B12) sind die wichtigsten Ingredienzen und bedeutsame Bestandteile des Leistungsfaktors. Das Koffein (eine Dose enthält in etwa so viel Koffein wie eine Tasse Filterkaffee) bringt Kreislauf und Gehirn auf Touren, man fühlt sich wach und ist bereit für die Leistung. Die Mythenbildung um Red Bull entzündete sich am Taurin – einer Aminosäure, die der menschliche Körper selber herstellt und bei Ausdauerleistungen verstärkt abbaut. Kohlenhydrate bezeichnet Toni Hasler als «Superbenzin» im menschlichen Motor. Eine Dose Red Bull kommt dank Glucose, Saccharose und Glukuronolaktone auf einen Brennwert von 135 kcal. Die B-Vitamine unterstützen den Stoffwechsel, namentlich die Verteilung und Verwertung der Energielie-

feranten. Red Bull sorgt somit gleich selber dafür, dass es vom Organismus optimal in sportliche Leistung umgesetzt wird.

RED BULL VOR, WÄHREND UND NACH DEM SPORT

Der optimale Einsatz von Red Bull als Sportlernahrung variiert je nach der Disziplin. Sportler, bei denen Schnelkraft und Koordination im Vordergrund stehen, brauchen Nahrung, die belebt und die Konzentration stärkt. Ausdauerathleten sind vor allem auf volle Energiespeicher angewiesen. Eine Mischung aus beidem macht Ball-, Mannschafts- und Turniersportler erfolgreich, die über eine längere Zeit präzise Bewegungsabläufe ausführen, sei es um einen Ball in ein Netz zu befördern oder auf dem Snowboard Sprung an Sprung zu reihen.

Die wichtigste Regel vorweg: Red Bull ersetzt nicht die Flüssigkeitsaufnahme! Besonders Ausdauersportler sollten ihren Energy Drink mit Wasser mischen (Verhältnis 1:1). Bekanntlich sollte die Grundnahrungsaufnahme vier Stunden vor grossen Ausdauerleistungen abgeschlossen sein. Einem Schützen oder Schachspieler hingegen, kann das Energiegetränk zehn Minuten vor dem Einsatz den entscheidenden Kick verleihen. Während dem Sport ist zu beachten, dass sich ein

kurzzeitiger Zuckerschub negativ auswirkt, da der darauffolgende Abfall des Zuckerspiegels das Gefühl der Ausgelaugtheit erhöht. «Wer einmal mit Zucker angefangen hat, und das tut man mit Vorteil erst in der Endphase, der muss regelmässig nachtanken, um die Wirkung bis ins Ziel aufrecht zu erhalten», erklärt Toni Hasler. Gemischt mit Wasser und über längere Zeit regelmässig eingenommen verflacht sich der Zuckerschub. Stattdessen wirkt das Energiegetränk wie eine zusätzliche Brennstufe einer Trägerrakete – richtig getimt reicht der Extraschub bis ins Ziel.

«Sport ist Belastung und Entlastung. Das richtige Verhältnis führt zum Erfolg.» Toni Hasler weiss, was es braucht, um einen Ironman oder ein Strassenradrennen zu verdauen. Regeneration heisst auch, die geleerten Energiedepots wieder aufzufüllen. Auch da leistet Red Bull gute Dienste – nicht nur nach endlos langen Wettkämpfen sondern nach und in jedem Training.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:
Toni Hasler Sportcoaching
www.toni-hasler.ch office@toni-hasler.ch
Telefonnummer +41 34 445 5808

Broschüren/Ernährungsinformationen
für Sportler: Red Bull Communications,
redbull.communications@ch.redbull.com