

Transkript Podcast:

Im Gleichgewicht - Gesa Krause über Regeneration & Ernährung

A.K. (Allianz):

Herzlich willkommen zum Allianz Gesundheitstalk, dem Podcast der Allianz privaten Krankenversicherung rund um Gesundheit, Prävention und persönliche Geschichten, die bewegen. Mein Name ist Antonia Kreuzer aus dem Team Gesundheitsmanagement. Wir sprechen heute über das Thema Regeneration und Ernährung im Sport, und zwar mit einem Gast, der prädestiniert dafür ist. Herzlich willkommen, Gesa Krause!

G.K. (Gesa Krause):

Hallo, ich freue mich, heute euer Gast sein zu dürfen.

A.K.:

Gesa, du bist eine der erfolgreichsten Hindernisläuferinnen Deutschlands. Du hast mehrfach den deutschen Meistertitel im Hindernislauf gewonnen, bist Europameisterin und warst gleich vier Mal Olympia-Teilnehmerin. Deine Bestzeit auf 3000 Meter Hindernis gehört zu den besten Zeiten weltweit. Gerade kommst du frisch aus dem Trainingslager in den USA zurück. Gesa, wenn du an Regeneration denkst, was bedeutet das ganz persönlich für dich und in deinem Alltag als Leistungssportlerin? Wie wichtig ist das?

G.K.:

Für mich ist es unabdingbar. Wer Leistung bringt, braucht eben auch Phasen der Ruhe. Im Sport ist es einfach ganz präsent, weil man nach hartem Training einfach auch Pausen braucht. Man sagt ja auch immer, der Muskel wächst in Ruhe oder Leistung kommt auch nur mit der entsprechenden Regeneration. Das ist aber wahrscheinlich ein bisschen zu pauschal gesagt. Natürlich gehört dazu gesunder Schlaf, ein ausgewogenes Stresspensum – Stress ist nicht immer schlecht, aber es darf einfach nicht übermäßig sein –, eine gesunde oder ausgewogene Ernährung. Wer seinem Körper eine gute Ernährung gibt, gibt ihm Energie, die er braucht, um Leistung zu bringen, aber auch um sich zu regenerieren. Dazu kommt ausreichend Flüssigkeitszufuhr und ein gesundes Mindset. Im Sport kommen oft noch Dinge wie ärztliche Betreuung, Physiotherapie und Regenerationsmaßnahmen dazu. Es ist ein allumfassendes Thema, das mich jeden Tag begleitet.

A.K.:

Eisbäder und Kryotherapie sind im Spitzensport ja zurzeit total trendy. Nutzt du auch solche Methoden zur Regeneration?

G.K.:

Ich bin kein großer Fan von Kälte, das muss ich ehrlich gestehen. Aber ich würde nicht sagen, dass es schlecht ist. Ich habe selbst die Erfahrung gemacht, dass es sehr gut helfen kann. Eisbäder nutze ich besonders im Sommer gerne nach Tempotrainingen, wenn die Muskulatur sehr ermüdet ist und der Körper durch die Hitze enorm aufgeheizt ist. Danach in ein Eisbad zu steigen, finde ich super, vor allem für die Beine, die für mich mein

Hauptarbeitsgerät sind, damit sie am nächsten Tag wieder frisch sind. Dort, wo ich lebe, gibt es keine Kryotherapie in unmittelbarer Nähe, sodass es für mich einfach keinen Sinn macht. Aber wenn man es zur Verfügung hat, ist es sicherlich eine gute Option. Man kann auch einfach an der Tankstelle oder im Supermarkt ein Packen Eis kaufen, es mit kaltem Wasser in die Badewanne schütten und sich für 10 Minuten reinsetzen. Das hilft auch. Es gibt viele Optionen, bei denen Kälte in der Regeneration helfen kann. Ich müsste es vielleicht ein bisschen öfter machen.

A.K.:

Ja, Stichwort mentale Regeneration. Das ist im Leistungssport mindestens genauso wichtig wie die körperliche Regeneration. Wie integrierst du das in deinen Trainingsplan oder Alltag? Ist das ein fester Bestandteil?

G.K.:

Ich muss sagen, da bin ich nicht immer so gut drin gewesen. Oft denke ich, ich müsste einfach mal ein Buch lesen und in eine andere Welt eintauchen, habe dann aber zu viele Dinge im Kopf oder bin zu verkopft und kann es einfach nicht. Ich bin auch schlecht darin, tagsüber zu schlafen. Im Leistungssport ist es nicht unüblich, dass Athleten einen Mittagsschlaf machen, aber das kann ich einfach nicht. Mein größter Benefit ist meine Tochter und mein Familienleben. Wenn ich mit ihr zusammen bin, denke ich in der Regel nicht ans Training, und das ist für mich mentale Regeneration. Das kann ich auch sehr gut mit meiner Familie, meinem Partner und meinen Freunden. Wenn wir gemeinsam essen gehen oder zusammen sind, fühle ich mich mental erholt. Es kann auch ein Hobby sein, das einem hilft abzuschalten. Wenn man das in Einklang mit den Aufgaben des Alltags bringt, kann das helfen, mental frisch für das Training oder die Arbeit zu sein.

A.K.:

Mentale Stärke ist unheimlich wichtig. Würdest du sagen, man kann überhaupt körperlich gut regenerieren, wenn die mentale Stärke gerade nicht in Balance ist?

G.K.:

Jein. Die mentale Stärke und die grundsätzliche mentale Regeneration gehören zusammen. Der Kopf und der Körper müssen zusammenpassen. Jemand, der Kummer hat, trägt diesen Kummer mit sich, und das schwächt einen. Man sagt ja auch, bei Angst zieht sich das Herz zusammen, und bei Freude dehnt es sich aus. Das sind symbolische Dinge dafür, dass man eine gewisse mentale Frische mitbringen muss, um sportlich erfolgreich zu sein. Das merke ich auch. Wenn ich Kummer habe, fällt es mir schwer, Tempoläufe zu absolvieren und meinen Fokus auf das Training zu richten. Es gibt Menschen, die sich gut abreagieren können, wenn sie wütend sind. Das ist von Person zu Person verschieden. Studien sagen, dass sportliche Leistung mehr von mentaler Stärke abhängt als von körperlicher. Man kann Techniken lernen, um präsent zu sein und seine Gedanken und Gefühle zu steuern.

A.K.:

Machst du denn so etwas wie Achtsamkeitstraining oder Meditation? Ist das in deinem Alltag vorhanden?

G.K.:

Manchmal nehme ich mir einfach Zeit für mich, ohne Handy oder andere Ablenkungen, und mache mir Gedanken über diverse Dinge. Konzentrationsübungen finde ich enorm wichtig, um Gedanken zu steuern. Ich müsste das öfter machen, gerade als Mama gibt es nicht oft ruhige Momente. Aber in stressigen Momenten versuche ich, mehr davon in meinen Alltag zu integrieren. Ich bin am ausgeglichsten, wenn ich das Gefühl habe, glücklich zu sein, mich wohlfühle, gesund lebe und in meinem persönlichen Zen bin. Das Umfeld kann man nicht an Dingen festmachen, das muss jeder für sich selbst herausfinden. Atem- und Konzentrationsübungen können sehr hilfreich sein, um Gedanken zu steuern.

A.K.:

Ein weiteres wichtiges Thema ist Ernährung. Worauf achtest du besonders während deiner Trainings- und Wettkampfphasen?

G.K.:

Ernährung spielt eine große Rolle im Sport und wird viel thematisiert. Jeder weiß gefühlt besser Bescheid. Ich habe keine bestimmten Ernährungsformen, denen ich folge, und bin kein Fan davon, Lebensmittel zu verteufeln. Ich habe mir oft eingeredet, was gut und schlecht ist, und mittlerweile bin ich der Auffassung, dass in Maßen alles in Ordnung ist. Ich verzichte auf nichts übermäßig, habe aber eine gute Balance. Ich weiß, was mir guttut. Ich brauche ein energiereiches Frühstück für den Start in den Tag und verzichte nicht auf Koffein. Ich habe kein Problem mit Milch, sei es Kuhmilch oder Hafermilch. Ich versuche, während des Trainings Energie zuzuführen, was ein riesiger Benefit in den letzten Jahren war. Ich achte auf eine ausgewogene Eiweißzufuhr über den Tag verteilt und esse gesunde Beilagen. Ich esse gern Süßigkeiten und trinke auch mal ein Glas Wein, aber nicht jeden Tag. Verzicht, wenn zu lange gelebt, hemmt und macht nicht glücklich. Wenn es mal das Glas Wein mit einer Freundin sein soll, ist das in Ordnung.

A.K.:

Ich höre heraus, dass du keinen strikten Plan hast. Unterscheidet sich das übers Jahr hinweg? Achtest du mehr in Wettkampfphasen darauf und hast auch mal Zeiten, wo es lockerer ist?

G.K.:

Mittlerweile habe ich eine gesunde Balance das ganze Jahr über. Seitdem ich nicht mehr extrem streng auf diverse Dinge verzichte, habe ich nicht das Gefühl, dass sie mir fehlen und ich sie kompensieren muss. Urlaub ist trotzdem Urlaub, da schläft man aus und frühstückt nicht immer zur exakt gleichen Uhrzeit. Es gibt Schwankungen, aber ich stopfe mich nicht mit ungesunden Lebensmitteln voll. Im Hotel esse ich oft die gleichen Dinge,

die mir guttun. Wenn man das ganze Jahr gewisse Strukturen hat, lasse ich diese Prinzipien auch nicht in meiner Offseason fallen. Ich habe ein paar Regeln, wie ausreichende Proteinzufuhr, Gemüse und Obst, ausreichend Wasser, Verpflegung bei harten Einheiten und kein Verzicht auf Frühstück. Diese Regeln sind nicht super streng und helfen mir, das Gefühl zu haben, dass mir nichts fehlt.

A.K.:

Du warst gerade in den USA im Trainingslager. Dein Mann und Kind haben dich begleitet. Auf Instagram habe ich gesehen, ihr wart in einem Fastfood-Restaurant. Wie ist es da? Hast du einen leeren Teller und dein Mann und deine Tochter essen Pommes, oder bist du da auch mit am Start?

G.K.:

Ich muss gestehen, dass ich Lust hatte, dort zu essen. Aber ich hatte vorher einen schnellen 20 km Dauerlauf und danach war mir nicht gut. Ich verpflege meine Einheit und trinke danach einen Protein Shake, der mich satt macht. Ich konnte an dem Tag nichts essen und habe mit einem weinenden Auge zugeschaut. Ich habe ein paar Pommes geklaut, aber ich verzichte nicht darauf. Persönlich kann man mich mit einem Stück Käsekuchen eher erfreuen als mit einem Fastfood-Burger. Das ist meine Neigung. Wir waren auch beim Mexikaner und ich liebe überbackene Nachos mit Käse. Ich habe meine kleinen Sünden hier und da, aber nicht jeden Tag. Einmal in der Woche, wenn man Lust auf Pizza hat, soll man sie auch essen. Ich bestelle oft einen Salat dazu, um eine gesunde Mischung zu haben.

A.K.:

Unsere Zuhörer sind vermutlich eher Hobbysportler. Gibt es pragmatische Dinge aus deinem Regenerations- und Ernährungsalltag, die sich auch für Freizeitsportler eignen? Hast du Tipps, die nicht viel Hightech erfordern?

G.K.:

Man muss nicht immer viel Geld ausgeben. Der Tipp mit den Eiswürfeln in der Badewanne ist eine Möglichkeit. Eine heiße Badewanne kann auch helfen, besonders an kalten Tagen oder bei Muskelschmerzen. Ein lokales Schwimmbad oder Sauna kann genutzt werden. Eine Thai-Massage oder Massage kann man sich gönnen, auch wenn es nicht jede Woche sein muss. Eine Black Roll oder Foam-Roller kann benutzt werden, ein Tennisball oder fester Ball tut es auch. An Ernährung würde ich gesunde Lebensmittel präferieren und zu jeder Mahlzeit eine Portion Obst, Gemüse oder Salat integrieren, um das Tellermodell zu fahren. Ich achte auf die Proteinzufuhr, 2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht am Tag ist eine gute Faustregel. Verzicht ist in Ordnung, aber wenn man nur verzichtet, kommt das irgendwann wie ein Jojo-Effekt zurück. Man kann sich auch etwas gönnen, es muss nur nicht jeden Tag sein.

A.K.:

Vielen Dank für deine wertvollen Einblicke zur Regeneration und Ernährung. Ich wünsche

dir weiterhin viel Erfolg, alles Gute für deine sportliche und private Zukunft und vor allem, bleib gesund und fit. Vielen Dank, da waren einige interessante Tipps dabei. Ich finde es sympathisch, dass du eine gesunde Balance vertrittst. Liebe Zuhörer, passt gut auf euch auf und bleibt gesund.