

## Erfolgsfaktor Marathon

Marathonläufer und Inhaber der Confiseur Bachmann AG Matthias Bachmann weiss, worauf es bei der Ernährung im Hinblick auf einen Marathon ankommt. Er setzt in den Wochen vor dem Lauf auf eine vollwertige Ernährung. Zu diesem Zweck hat er eigens ein Marathon-Brot entwickelt, welches er in Partnerschaft mit dem Veranstalter des Lucerne Marathons vertreibt – mit grossem Erfolg!

Der Körper eines Marathonläufers braucht Energie, damit er stark und leistungsfähig sein kann. Energie nimmt der Körper insbesondere in Form von Kohlenhydraten auf. Und hierfür ist Brot ein wichtiger Lieferant.

### Ein gesundes Marathon-Brot

Das offizielle Lucerne Marathon-Brot ist nicht irgendein Brot, sondern ein Pain Paillasse rustic der besonderen Art. Pain Paillasse rustic ist ein aromatisches Vollkornbrot. Es ist luftig und leicht feucht, da Confiseur Bachmann als Lizenznehmer von Paillasse Marketing SA ein Spezialmehl verwendet und den Teig mit wenig Hefe bei tiefen Temperaturen lange aufgehen lässt. Das Brot ist leicht verdaulich, weil die Hefe ausgegärt ist. Das Besondere an diesem Brot sind die beigefügten Trockenfrüchte, welche reiche Vitamin- und Mineralstoffquellen sind. Für den Marathonläufer übrigens sehr wichtige Nahrungselemente.

Das Marathon-Brot ist Bestandteil von Matthias Bachmanns Ernährungsprogramm, der pro Jahr 3-4 Marathons bestreitet. Alle Marathonberichte finden Sie auf [www.confiserie.ch/marathon.asp](http://www.confiserie.ch/marathon.asp).

### Erfolgreiche Lancierung

Das 500 g schwere Marathon-Brot ist in allen Fachgeschäften jeweils in der Zeit vom Lucerne Marathon vom September-November in allen Fachgeschäften von Confiseur Bachmann für CHF 4.80 erhältlich. Die Nachfrage auf das Grossereignis ist jeweils gross.

### Deklaration und exakte Nährwerte des Brotes finden Sie im Brotbooklet:

Download 6.9 MB (PDF)

<http://www.confiserie.ch/brot.pdf>





## Interview mit Matthias Bachmann

### Was für ein Brot ist das Marathon Paillasse?

Das Marathon Paillasse ist ein vollwertiges, aromatisches, vitaminreiches und gesundes Brot mit vielen Kohlenhydraten, was für den Ausdauersportler wichtig ist. Es ist ein luftiges und leicht feuchtes Brot.

### Was macht das Brot speziell?

Es gibt drei Hauptgründe: Das Brot hat eine sehr lange Triebführung. Das gibt dem Brot ein kräftiges Aroma, und der sehr kleine Anteil Hefe ist voll ausgegärt. Dadurch ist das Brot auch leicht verdaulich. Die Trockenfrüchte sind reich an Vitamin- und Mineralstoffquellen und für Sportler wichtige Nahrungselemente. Das Brot beinhaltet auch Bio-Haferflocken, Weizenflocken, Leinsamen, Sonnenblumenkerne.

### Wie entstand die Idee für das Marathon Paillasse?

Die vielen Trainingseinheiten durch die wunderschöne Luzerner Landschaft haben mich inspiriert. Als Marathonläufer ist nebst dem Training die Ernährung ein wichtigster Erfolgsfaktor. Da ich täglich selber viel Brot esse, habe ich mich mit optimalen Zutaten und Marathonliteratur befasst. Das Brot ist das Ergebnis.

### Wieso ein Brot?

Ausdauerleistungen sind Energieleistungen. Wie viel Energie für einen Wettkampf zur Verfügung steht, hängt von der Ernährung ab, da diese über die Qualität und Menge des zugeführten „Brennstoffs“ entscheidet.

Wichtigster Energielieferant in der Nahrung sind Kohlenhydrate, die in Form von Glykogen im Körper gespeichert werden. Glykogen ist der hochwertigste Treibstoff, der dem Menschen für Ausdauerleistungen zur Verfügung steht, allerdings ist die speicherbare Menge limitiert.

Qualität schlägt Quantität: Ernährung nach Plan Ernährung ist wichtig, denn „wir sind, was wir essen“: jede einzelne Zelle unseres Körpers stirbt innerhalb von sechs Monaten und muss erneuert werden. Die Baustoffe dazu kommen aus unserer Nahrung. Was wir essen, bestimmt daher die „konstruktive Qualität“ unseres Körpers.

Bislang spielte in der Beurteilung von Ernährung und Sporternährung vor allem der quantitative Ansatz eine massgebliche Rolle. Dahinter steckte die Annahme, dass der Körper perfekt funktioniert, wenn er nur mit ausreichenden Mengen der notwendigen Nahrungselemente versorgt wird. Dieser Ansatz hat sich aber als falsch erwiesen und einer Menge Athleten Probleme beschert: Mangelerscheinungen, Krankheiten, chronische Verletzungen und Übertraining gehen auf das Konto schlechter Ernährung. Qualitativ hochwertige Sporternährung hilft dem Organismus, verschiedene wichtige Elemente und Nahrungsstoffe optimal aufzunehmen und die Verdauungszeit zu reduzieren. Dadurch wird dem Körper erhebliche zusätzliche Ermüdung erspart. Gär- und Fäulnisprozesse, die die mögliche Ursachen einer schleichenden Vergiftung des körpereigenen Einigungssystems sind, können in erheblichem Masse reduziert werden.

## Mit Brot fit bleiben

### **Kohlenhydrate für konstante Leistungsfähigkeit**

In der Regel stellen Kohlenhydrate die Hauptenergiequelle für unseren Körper dar. Rund 60 % unserer täglichen Nahrung sollten aus Kohlenhydrate bestehen. Diese wiederum sind aus verschiedenen Zuckermolekülen aufgebaut. Dabei unterscheidet man zwischen einfachen Zuckern, vor allem Traubenzucker, Fruchtzucker und Glukose, sowie den aus mehreren Molekülen zusammengesetzten, langkettigen Zuckern (Rohr- und Rüben-zucker) oder komplexen Kohlenhydraten in Form von Stärke. Im Gegensatz zu den einfachen Zuckern, die direkt und relativ schnell aus dem Verdauungstrakt ins Blut gelangen und somit auch rasch Energie abgeben, müssen die komplexen Kohlenhydrate erst einmal durch körpereigene Enzyme gespalten werden. Ihr Übertritt in die Blutbahn wird dadurch verzögert, und die Energieabgabe an die Zellen erfolgt langsamer, aber auch konstanter. Einfache Zucker finden sich in vielen Süßigkeiten, während die langkettigen Zucker in Form von Stärke in Kartoffeln, Getreide, Reis und Brot zu finden sind.

### **„Süßer Kick“ erzeugt Stress**

Es stimmt also, dass das Schoggihängeli der rasche Muntermacher ist, denn der schnelle Anstieg des Blutzuckerspiegels wirkt stimulierend. Nach etwa einer halben Stunde aber ist schon fast sämtlicher Zucker in die Zellen transportiert worden, der Blutzuckerspiegel sinkt schnell wieder ab, nicht selten fühlt man sich nach dem Energie-Kick müder als vorher, teils sogar schon wieder hungrig. Dem Körper tun diese Blutzuckerschübe nicht sehr gut. Im Gegenteil, er reagiert mit Stress, der sich sogar in einem geschwächten Immunsystem äussern, manchmal sogar Symptome wie eine leichte Erkältung hervorrufen kann. Wer sich also auf einen Marathon vorbereitet, sollte seinem Körper also nicht noch den Stress einer ungesunden Ernährung zumuten. Heisst die Lösung also ein „währschaftes, grösseres, kohlenhydratreiches Mittagsmenü“? Auch hier heisst die Antwort „eher Nein“, denn eine üppige Mahlzeit kann unseren Verdauungstrakt so überfordern, dass uns sogar Pizza, Pasta und Risotto ermüden statt erfrischen können.

### **Brot als idealer „Brainfood“**

Um dem ausgiebigen Training und Druck standzuhalten, ist es also empfehlenswert, die Ernährung auf die Basis der langsam ins Blut übergehenden komplexen Kohlenhydrate zu stellen und die Kohlenhydrataufnahme in kleineren Mengen über den Tag zu verteilen. Brot enthält viele komplexe Kohlenhydrate, kann einfach portioniert werden und ist damit eine ideale Grundlage für eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Als Beilagen zum kleinen Brotimbiss zwischendurch eignen sich Früchte, Salat, Rohgemüse wie Karotten und Tomaten, Nüsse, aber auch Joghurt, Hüttenkäse oder Quark.

### **Reich an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen**

Brot ist aber nicht nur ein wichtiger Lieferant von Kohlenhydraten und somit ein idealer Energiespender. Das Getreidekorn ist auch unser wichtigster Ballaststofflieferant. In Brotgetreide stecken zudem viele Mineralstoffe, insbesondere Eisen und Magnesium. Eisen ist im Körper wichtig für den Transport von Sauerstoff in die Zellen, Magnesium hemmt Erregungszustände an Nerven und Muskeln und wird deshalb auch als „Anti-Stress-Vitamin“ bezeichnet. Im Brot steckt aber auch das Vitamin B1, das Konzentration, Gedächtnis und Kondition stärkt und deshalb auch als „Nerven-Vitamin“ bezeichnet wird.

Eine gesunde und bewusste Ernährung wirkt sich positiv auf unseren Gesundheitszustand aus. Abwechslungs-reich und vielseitig zu essen ist der sicherste Weg, um seinen Bedarf an allen wichtigen Nährstoffen (Kohlenhydrate, Eiweisse, Vitamine, Mineralstoffe, Vitamine und Fett) zu decken. Um leistungsfähig und fit zu bleiben, sollten mehrmals täglich kleinere Mengen stärkereicher Nahrungsmittel – am einfachsten in Form von Brot – konsumiert werden.

## Weitere Tipps

### Intervalltraining



Beim Intervalltraining wechselt das Tempo zwischen "schnell" und "langsam". Es macht ausdauernd und schnell. Es gibt verschiedene Arten von Tempotraining. Das Intervalltraining ist die schärfste und eine der effektivsten. Stimuliert von der überraschenden Belastung beim Intervalltraining, die intensiver ist als alles, was Sie vorher gemacht haben, reagieren Herz-Kreislauf und Lunge, die Muskulatur und alle anderen am Laufen beteiligten Körperregionen. **Weiter lesen...**

### Tapering



Unter Tapering versteht man das gezielte Zurückfahren des Trainingsumfangs und der Trainingsintensität in den letzten 5 bis 20 Tagen vor einem Wettkampf. Wer monatelang hart trainiert hat, muss sein Training zurückfahren, um wohl erholt und ohne Gefühle von Müdigkeit am Start stehen zu können. **Weiter lesen...**

### Fotos in der Bäckerei



**weitere Fotos...**