

Pétanque zwischen Nudelkoma, Bio – Brause und Fesazu`s

Es hilft nur sehr bedingt, wie ein Weltmeister zu trainieren, und sich zu ernähren wie eine Kaffeetante!

Ein beeindruckendes Beispiel hierzu lieferte uns 2016 der damalige deutsche Spitzenschwimmer Marco Koch. Geb. 1990, Körpergröße 185 cm



Sommerolympiade Rio,
August 2016



Kurzstreckenweltmeisterschaft
in Berlin im Nov. 2016

Dass dies für Breitensportler und Spitzenathleten aus dem Kraft- und Ausdauerbereich gilt, ist wohl unumstritten. Welche Läufer käme auf die Idee, 30 min vor seinem Wettkampf noch schnell eine „Schwarzwälder Kirsch“ oder ein Steak mit Kartoffelsalat zu verdrücken. Welcher Zehnkämpfer würde zwischen Speerwurf und 1500 m – Lauf noch ne` Zigarette rauchen? Und welcher Gewichtheber würde sich eine Bratwurst mit Ketchup und ein „Kühles Helles“ einverleiben, bevor er die Bühne betritt?

Und Präzisionssportler? Dartspieler, Billiard- und Pétanque - Spieler im Breiten- und Leistungssport? Die Protagonisten aus den internationalen Spitzenbereichen zeigen uns immer wieder, dass eine offensichtlich ungesunde Lebensweise mit einer ebenso ungesunden Ernährung und deutlichem Übergewicht, hier scheinbar ohne Folgen bleibt.



Philippe
Quintais,
gehört zum
französischen
Dreamteam
des Petanques



Michael
van Gerwen
aus den
Niederlande.
Er gehört zu
den fünf
besten
Dartspielern
der Welt.

Auch wenn es unseren „Helden“ zu wünschen ist, so wissen wir nicht, wie es ihnen ergeht, wenn es hoch in den zweiten Stock nur Treppen und keinen Aufzug gibt; wenn sie sich bücken müssen, um ihre Schuhe zu binden; oder die Neffen / Enkel mit Onkel oder Opa im Garten Fußball spielen möchten.

Doch nicht alle Superstars aus dem Präzisionssport sind deutlich übergewichtig. Ein beeindruckendes Beispiel ist für mich der nordirische Snooker - Spieler Mark Allen. Noch vor etwas über einem Jahr konnte er sich auf Grund seines Übergewichtes kaum über den Billard - Tisch beugen. Eine saubere Ausführung seiner Stoß - Technik war nur noch bedingt möglich und nach einer Stunde Spielzeit zeigten sich die ersten Schweißausbrüche mit deutlichen Konzentrationsschwächen. In diesem Jahr, 40 kg leichter, spielt er erfolgreich in der Weltspitze mit. Er befindet sich wieder auf Augenhöhe mit ranken, schlanken und durchtrainierten Kontrahenten wie Mark Selby oder Ronnie O’Sullivan. Dass diese Umstellung seines Lebensstiles erst gelang, als Mark gesundheitlich und finanziell „am Abgrund“ stand ist typisch menschlich und kein Einzelfall. Es ist wohl in der Psychologie des „Inneren Schweinehundes“ verankert, dass es nicht selten eines einschneidenden oder gar traumatischen Erlebnisses bedarf, um mit alten Gewohnheiten zu brechen.

Beobachte ich die Ess- und Trinkgewohnheit von Pétanque – Spieler*innen während und neben den Turnieren, orakle ich manchmal, was manche(r) Spieler*in wohl für Leistungssprünge erleben könnte, wenn er/sie den eigenen Körper wie einen Freund und nicht wie einen Mülleimer behandeln würde.

Müssen jetzt alle Pétanque – Spieler*innen zu Veganern, Vegetariern, oder Abstinenzlern werden um erfolgreich zu sein? Keineswegs! Ernährung sollte weder zu einer Religion hochstilisiert noch als Härtestest für Erfolg und ein gesundes Leben begriffen werden. So wie Boule spielen Spaß machen muss, muss mir meine Mahlzeit schmecken – darf ja trotzdem gesund sein ...

Aus meiner Sicht geht es hunderttausenden von Boule-Spielern auf der ganzen Welt im Kern doch meist um zwei Dinge:

- Ein selbstbestimmtes und bewegtes Leben bis ins hohe Alter führen zu können,
- Spaß zu haben und nicht zum Massen – Eremiten zu verkümmern.

Ob diese beiden Ziele mit Wettkampf und Erfolgserlebnissen oder einfach mit Freundschaften und sozialen Kontakten verknüpft werden, ist dabei so unterschiedlich wie der Mensch selbst.

Doch eines ist allen Pétanque – Spielern*innen gleich:

Sie müssen essen und trinken. Denn immer noch gilt: Ohne Nahrung kein Leben! Leider wird hier der zweite Halbsatz gerne vergessen: Ohne gesunde Nahrung kein gesundes Leben!

Dabei lässt sich eine gesunde Ernährung von Boule – Spielern*innen kaum von der gesunden Ernährung eines „normalen“ Menschen unterscheiden.

Der überwiegende Teil der Boule – Spieler*innen befindet sich in einem gesetzteren Alter und damit stehen natürlich für viele fortgeschrittene Mittfünfziger zunächst die ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten im Fokus.

Da wären:

- Zu hohe Fettwerte im Blut,
- Zu hohes Körpergewicht,
- Zu hoher Blutzucker,
- Zu hoher Blutdruck.

In ihrer Gesamtheit werden diese vier Zustände in Fachkreise als „Metabolisches Syndrom“ bezeichnet. Wesentlich dramatischer klingt es, wenn die Bezeichnung „Das tödliche Quartett“ fällt. Um diesen Problemzuständen aus ernährungstechnischer Sicht keinen Vorschub zu leisten, bzw. ihren Verlauf zu lindern gibt es hunderte von Tipps in tausenden von Büchern und Ratgebern. Hier zeigt sich wieder einmal, dass Wissen und Umsetzung auf gar keinen Fall das Gleiche sind. Dies gilt eben nicht nur für das Technikleitbild „Boule“, An dieser Stelle möchte ich einfach auf die 10 goldenen Regeln der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung“ bzw. auf den Flyer des BPV NRW „Erfolgreiches Boule braucht gesunde Ernährung“ verweisen und empfehlen zu recherchieren. Denn wie das Training selbst, liegt auch die gesunde und saubere Ernährung in erster Linie im Wollen und der Selbstverantwortung des Boule – Spielers bzw. der Boule – Spielerin. Ich persönlich halte es hier mit Karl Lagerfeld. Nachdem er für alle Welt deutlich sichtbar abgenommen hatte, wurde er von einem Journalisten zu seiner Diät und seinem neuen Lifestyle befragt. In dem Interview erklärte der Mode - Designer unter anderem, dass es unmöglich sei, sich gesund zu ernähren und dabei dumm zu bleiben.

Wussten Sie schon ...

- Dass Kohlehydrate und Fette ihre Energielieferanten sind, während die Eiweiße als Bausteine ihres Körpers fungieren – und dass Wasser für den Transport bzw. die Wärmeregulierung unverzichtbar ist?
- Dass Verdauung schon im Mund beginnt? Durch mechanische Zerkleinerung und Einspeichelung der Nahrung sorgen Enzyme bereits im Mund für eine Vorverdauung und Aufspaltung von Kohlehydraten. Gut gekaut ist halb verdaut! So lautet zu Recht eine alte Volksweisheit.
- Dass unser Magen nicht das primäre Verdauungsorgan, sondern die Waschmaschine ist?
Er reinigt, desinfiziert, wälzt um und zerkleinert. Mit einem schlecht gekauten Stück Fleisch ist dann unser Magen schon mal 8 - 10 Stunden beschäftigt.
Übrigens: Ein Schnaps nach einer fetten und üppigen Mahlzeit fördert nicht die Verdauung! Der Schnaps wirkt auf den Magen wie ein Fußtritt auf einen Esel, der mit einer schweren Last erschöpft am Boden liegt. Esel und Magen zucken erschrocken zusammen und der Mensch glaubt: „Aah, da geht noch was!

- Dass der Kernbereich der Verdauung mit dem 12-Finger-Darm beginnt? Hier müssen Bauchspeicheldrüse und Galle nach besagtem fettem üppigem Mahl bis zu 3 Liter Gallenflüssigkeit und Speichel zuschießen. Und dies nicht selten mitten in der Nacht.
- Dass unser Dünndarm nicht auf 24 Std. Verdauungsarbeit ausgelegt ist, sondern Pausen zur Erholung und Selbstreinigung braucht? Essenspausen von 5 Stunden fänden unsere fleißigen Helfer im Dünndarm super.
Übrigens: Wenn der Magen knurrt, ist dies keine Aufforderung wieder zum Kühlschrank zu gehen. Die Geräusche entstehen, wenn der Dünndarm in der Essenspause gerade mit der Selbstreinigung beschäftigt ist und durchgespült wird. Wann hat ihr Magen vermeintlich das letzte Mal geknurr?
- Dass der Dickdarm die Heimat unserer Darmflora ist? Dass hier durch Fäulnis- und Gärprozesse Gifte entstehen, die wir bei balaststoffarmer Ernährung bis zu 15 Std. und länger mit uns herumtragen? Wen wundert es, dass es auf mancher Toilette riecht wie am Klärbecken der städtischen Kläranlage.
Die Folgen: Teile eines überdehnten Dickdarms müssen operativ entfernt werden. Und es entstehen Darmkrebs und -entzündungen.

Und wer hat noch nicht erlebt, dass sein Verdauungssystem gestört ist? Klar ist, dass weder Magengrummeln, noch Verstopfung, noch Durchfall zu persönlichen Bestleistungen im Petanque führen.

Und ein Verdauungssystem, das unter Volllast arbeitet, führt dazu, dass dringend benötigte Ressourcen im Kopf nur verzögert ankommen. Der Pétanque – Spieler*in steht mit „Nudel – Koma“ im Wurfkreis und hat höchste Mühe aufmerksam zu sein.

Bestimmen also mein Darm und meine Ernährung über mein Wohlbefinden und damit über meine Leistungsvermögen im Petanque? Aber natürlich!

Im Magen – Darm – Bereich befindet sich unser zweites Gehirn. Wir treffen Bauchentscheidungen, haben Schmetterlinge im Bauch, haben Bauchweh in kniffligen Situationen und wenn wirklich gar nichts läuft, dann läuft uns schon mal ne´ Laus über die Leber. Als „Rotes Telefon“ zwischen Kopf und Bauchgehirn fungiert hier der Vagus – Nerv. Störungen und Informationen werden in Bruchteilen von Sekunden übermittelt. So zieht sich unser Magen zusammen, wenn wir schon wieder auf den einen Spieler treffen - den wir so gar nicht leiden können. Andererseits ist meine Konzentration im Spiel „flöten“ und meine Handöffnung verkrampft, wenn ich eigentlich mal dringend auf die Toilette müsste.

Stellen sie sich vor, ihr Körper wäre eine Stadt mit Milliarden von Einwohnern und sie, sie sind der Chef mit Sitz in der Regierungszentrale ganz oben. Die Einwohner kennen ihre Jobs und Aufgaben. Sie erledigen sie meist, ohne dass sich die Zentrale bewusst einschalten muss. Die Einwohner halten ihre Stadt am Leben und befähigen sie zu körperlichen Höchstleistungen.

Diese Stadt mit einer Struktur, die sich seit 100.000 Jahren bewährt hat, überschütten sie nun täglich mit extrem zuckerhaltigen, klebrigen Flüssigkeiten. Öle und Fette, die in der Stadt eigentlich dringend gebraucht werden, sind zähflüssig und voller Schadstoffe. Die Viskosität stimmt nicht und sie würden diese „Pampe“ nie und nimmer dem Motor ihres geliebten Autos zumuten.

Sie bringen in ihrer Stadt Salze und Säuren aus und trinken so wenig, dass der Transport von lebensnotwendigen Mikronährstoffen nicht mehr richtig funktioniert. Und ohne darüber nachzudenken, tränken und benebeln sie ihre Stadtbewohner täglich mit Nervengiften wie Nikotin und Alkohol bzw. Drogen Industrie- und Umweltgiften. Ist es möglich, dass solche Städte früher abschalten als es der Plan gewesen wäre?

Und wäre es wirklich so dramatisch für ein paar Stunden auf Alkohol und Nikotin zu verzichten?

Führten wir nicht schon ähnliche Diskussionen als es um das Rauchverbot in Gaststätten ging, als der Sicherheitsgurt eingeführt wurde oder aktuell bei Tempolimit 130 auf Autobahnen? Immer wird es Menschen geben, die sich in ihren Persönlichkeitsrechten eingeschränkt fühlen. Immer wird es Menschen geben, die sich um ihren Verdienst sorgen.

Und leider zeigt die Vergangenheit im Großen wie im Kleinen, dass „freiwillige Selbstbeschränkungen“ fast immer Lippenbekenntnisse ohne Veränderungen bleiben.

Vor einigen Jahren habe ich einen Satz gelesen, den manche Mensch Albert Einstein zuschreiben, und der mir in letzter Zeit immer häufiger durch den Kopf geht. Er soll gesagt haben: „Der Weltraum und die menschliche Dummheit sind grenzenlos – wobei ich mir beim Weltraum nicht ganz sicher bin!“

Mir ist es letztendlich gleich, wer sich diesen Satz ausgedacht hat – aber ich hoffe von ganzem Herzen, es möge der Weltraum sein.

Gibt es denn überhaupt eine Spezialernährung für Pétanque – Spieler*innen und andere Präzisionssportlern?

Unser Gehirn, steuert die für die Wurfbewegungen notwendige Muskulatur. Es ist ein absolutes Luxusorgan. Obwohl es nur rund 2 % unseres Körpergewichtes ausmacht, verbraucht unser Gehirn rund 20 % des aufgenommenen Sauerstoffs, fast 30 % der täglichen Kalorienzufuhr und bei anstrengenden Denkvorgängen bzw. Pétanque - Turnieren bis zu 60 % des Glukosevorrats.

Und wann wird unsere Denk-, Schalt- und Steuerzentrale am besten versorgt? Wenn wir aufgewärmt sind, wenn unser Puls leicht erhöht ist und wir uns an der frischen Luft bewegen. Sagen nicht viele Menschen, dass ihnen beim Spaziergehen oft die besten Ideen kommen? Wen wundert`s? Das heißt, Pétanque – Spieler und Kinder mit einem natürlichen Bewegungsdrang machen in ihrem Leben ziemlich viel richtig.

Wichtig zu wissen! Wir können uns durch den Verzehr bestimmter Speisen weder zu einem guten Tireur noch zu einem sensationell Pointeur „futtern“. Aber wir können durch eine ausgewählte Nahrung neben unserer Gesundheit auch unsere geistige Leistungsfähigkeit, sowie unsere Konzentrationsfähigkeit und Stresstabilität positiv beeinflussen.

Hierfür liefern folgende Nahrungsmittel wichtige Rohstoffe:

Ananas: Ananas enthält die Aminosäure Tryptophan, die auf den Körper entspannend wirkt.

Apfel: Äpfel beugen Erschöpfung vor. In der Schale verbergen sich viele wichtige Vitamine (A, B, C). Sie helfen gegen mentale Erschöpfung, stärken das Gedächtnis.

Avocado: Die in den Avocados enthaltenen B-Vitamine aktivieren den Gehirnstoffwechsel.

Bananen: Bananen sind Balsam für die Nerven, bringen Energie, sättigen und wirken stimmungsaufhellend. Aufgrund ihrer beruhigenden Wirkung bilden sie eine Basis für überlegtes Denken und Entscheiden. Sie enthalten B-Vitamine, Kalium, Phosphor und Magnesium.

Beeren: In verschiedenen Beeren, besonders in der Heidelbeere und Weintraube, sind Polyphenylene enthalten. Diese gehören zu den Antioxidantien und schützen die Synapsen, die für das Abspeichern von Erinnerungen und die Weitergabe von Informationen zuständig sind.

Fisch: Fische, insbesondere Seefische wie Lachs, Hering, Thunfisch und Makrelen, sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren kommen in großer Menge in den Membranen menschlicher Gehirnzellen vor. Ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren kann zu Aufmerksamkeitsstörungen, Demenz, Rechtschreibschwäche und Depression führen.

Fleisch: Rotes Fleisch, speziell vom Rind oder Lamm, haben einen hohen Eisengehalt. Eisen gewährleistet die Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff. Nimmt man zusätzlich Vitamin C zu sich, so wird die Aufnahme von Eisen verbessert.

Kräuter: Im speziellen sollen Salbei und Melisse die Merkfähigkeit verbessern, weil sie die Bildung des Gehirnbotenstoffs Acetylcholin anregen. Konzentration fördern mit Rosmarin. Das Gewürzkräut vom Mittelmeer macht Gemüsegerichte interessant und sein Öl bessert die Hirnleistung in puncto Konzentration und Schnelligkeit.

Maroni: Maroni sind Vitamin- und Nährstoffbomben. Sie liefern genügend Energie für den ganzen Tag und aktivieren somit die Gehirnleistung.

Milchprodukte: Kasein ist die wichtigste Eiweißkomponente der Milch und auch in Joghurt, Topfen und Käse enthalten. In Kasein ist die Aminosäure Tyrosin reichlich enthalten, die munter hält und das Gehirn unter Hochleistungsdruck antreibt.

Nüsse: Nüsse sind die Nervennahrung für die Konzentration und Gedächtnisleistung. Sie haben einen hohen Gehalt an Vitamin E, B-Vitaminen, pflanzlichen Eiweiß, mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Folsäure. Walnüsse härten ab gegen Stress und stärken die Konzentration.

Pflanzenöle: Kaltgepresste Pflanzenöle, besonders Rapsöl, Leinöl, Sesam- und Sojaöl, enthalten ungesättigte Fettsäuren, Lecithin und Vitamin E. Sie unterstützen Körper und Geist.

Vollkornprodukte: Sie sorgen für eine anhaltende Zuckerversorgung des Gehirns und daher für mehr Ausdauer beim Denken.

Wasser: 80 % des Blutes besteht aus Wasser. Bei Flüssigkeitsmangel ist das Blut dickflüssiger und fließt langsamer. Damit werden weniger Sauerstoff und Nährstoffe ins Gehirn transportiert, was die geistige Leistungsfähigkeit schwächt. Am besten stilles Wasser oder ungesüßten Kräutertee.

Weizenkeime: Gekeimtes Getreide enthält Zink, Eisen, B-Vitamine und Magnesium, die gemeinsam zu einer Konzentrationssteigerung führen.

Grundsätzlich kommt dem Zitat von Paracelsus insbesondere in der Ernährung große Bedeutung zu:

"Alle Dinge sind **Gift**, und nichts ist ohne **Gift**." Allein die **Dosis macht**, dass ein Ding kein **Gift** ist."

Petanque ist wie das Leben! Es wird immer ein bergauf und bergab geben. Hoffen sie nie darauf, dass ihnen das Spiel schon glücken wird – sorgen sie dafür, dass ihnen das Spiel gelingt.

Behalten sie die Verantwortung für ihr Leben und ihre Ernährung fest in Händen. Geben sie die Verantwortung nicht freiwillig an Ärzte und Pharmakonzerne ab. Übernehmen sie die Verantwortung für ihr Spiel und ihr Benehmen auf dem Platz. Überlassen sie nicht Steinen, nervigen Gegnern oder Alkohol die Macht über sich.

Ach ja: Sie fragen sich immer noch was Fesazu`s sind?

Kennen sie Qualitiland? Ein Land, das Mark Uwe Kling in seinem gleichnamigen Buch beschreibt und dem wir uns mit erschreckender Geschwindigkeit nähern.

Fesazu`s sind ein industriell hergestelltes Lebensmittel. Die Bestandteile sind **Fett**, **Salz** und **Zucker**.

Die Hersteller bewerben es – und die Verbraucher kaufen und essen es. Ich kann mir gut vorstellen, dass es mit den richtigen Farb- und Aromastoffen ein Genuss für Augen und Gaumen ist, während sich unser Darm mit Grausen abwenden würde – wenn er könnte. Wie hieß der Spruch auf Seite 2 nochmal? Ach ja: „Ohne gesunde Nahrung keine gesunden Pétanque – Spieler*innen“ 😊

Und wie setze ich jetzt meine Gedanken und all das Wissen um?

- Ich werde bei unserem nächsten vereinsinternen Turnier dafür sorgen, dass Vollkornbrötchen statt Weißbrot angeboten werden.
- Ich werde dafür sorgen, dass auf den Grill auch ein paar Haferbratlinge kommen.
- Ich werde dafür sorgen, dass Obst und Studentenfutter angeboten werden.
- und ich werde dafür sorgen, dass das Kuchen - Büfett mit Joghurt- oder Quarkspeisen ergänzt wird.

Und wenn ich danach nicht gesteinigt worden bin, erzähl ich Euch davon... 😊

Hausarbeit zum Boule – Trainerlehrgang Breitensport vom 31.07. – 04.08.23. Sie darf im Trainerkreis weitergegeben werden.

Werner Gerbeth, Füssen, 10.08.23

Bücher- und andere Quellen:

- Life Kinetik – Gehirntraining durch Bewegung, Autor Horst Lutz
- Darm mit Charme, Autorin Giulia Enders
- Ich bin dann mal schlank, die Erfolgsmethode von Patric Heizmann
- Der BPV NRW
- Eigene Erfahrungen

... und natürlich das Internet