

TRAININGSVORBEREITUNG

MIT BISS

STEFFEN HENSSLER SURFT NICHT NUR, ER BOXT UND LÄUFT AUCH. EINMAL HATTE SICH DER STARKOCH SOGAR FÜR DEN „JEDERMANN“- PARCOURS BEI EINEM TRIATHLON ANGEMELDET – ABER DANN DOCH SEINE ANMELDUNG ZURÜCKGEZOGEN. „ICH BIN EINFACH EIN MIESER RADFAHRER“. DER TRIATHLON BLEIBT EINE HERAUSFORDERUNG: „LUST HÄTTE ICH SCHON“, GIBT HENSSLER ZU. WÄRE DA NUR NICHT DAS

RADFAHREN... AM 05. UND 06. JULI 2008 WIRD DER MEHRKAMPF DER DISZIPLINEN SCHWIMMEN, RADFAHREN UND LAUFEN WIEDER IN HAMBURG AUSGETRAGEN. SECHS WOCHEN VORHER BEGINNT FÜR DIE ATHLETEN DIE HEISSE PHASE DER VORBEREITUNG. STEFFEN HENSSLER WEISS, WORAUF ES NEBEN DEM TRAINING U.A. BESONDERS ANKOMMT: AUF EINE OPTIMALE ERNÄHRUNG. FÜR SAYC HAT DER 35-JÄHRIGE MIT DER UNTERSTÜTZUNG DER ÖKOTROPHOLOGIN HEIKE LEMBERGER EIN NÄHRSTOFFREICHES TRAININGSREZEPT ENTWICKELT. NEIN, KEINEN WOCHENPLAN MIT LAUFEINHEITEN UND MINIMUMBAHNEN, SONDERN EINE SCHMACKHAFTE STÄRKUNG DIE ALLE NÄHRSTOFFE ENTHÄLT, DIE DER SPORTLERKÖRPER BENÖTIGT. ET VOILÀ: DAS „PACIFIC-STEAK

Perfektion:
Detailtreue in
der pazifischen
Küche



Ausgleich: Beim Boxen tankt Steffen Henssler Selbstvertrauen.



Sein Stil, sagt der Hamburger „Pacific-Cuisine-Koch“, sei irgendwo zwischen Japan und Kalifornien verortet. Gelernt hat der Profikoch in L.A. in der „California Sushi Academy.“ Die leichte Bräune hat das Jury-Mitglied der „Kocharena“ nach Deutschland importiert und so hat man das Gefühl, dass er gerade erst vom Strand kommt, wenn er von den Wellen erzählt, vom Surfen in Venice Beach, „richtig cool“, und vom vielen Sushi essen. Mehr als 60 Schritte zum Wasser ging er damals wie heute nicht. Sein Restaurant „Henssler & Henssler“, das er zusammen mit seinem Vater betreibt, ist in Sichtweite des Elbufers. Surfen kann man an Hamburgs Stränden zwar nicht so gut, aber der sportive Hanseat bleibt dennoch im Training. In der Freizeit sprechen seine Fäuste, tänzeln die Beine, regiert das Auge. Henssler boxt und kennt die Herausforderung des Ausdauersports. Wie der Triathlon fordert das Box-Training nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Henssler schätzt besonders die mentale Herausforderung im Sparring. Dort gibt es kein Verstecken hinter Ausreden, kein endloses Ausweichen, denn nach nur wenigen Schritten kommen die Seile. Man muss sich stellen, auch wenn man kassiert. Das Prinzip ist einfach, „wer öfter trifft, ist der Bessere“, sagt Steffen Henssler. Diese Auseinandersetzung, Mann gegen Mann, das ist für den Restaurantbesitzer das Schlimmste: „Wenn du das hinter dir hast, kann dir nichts mehr passieren.“ Mit diesem Selbstbewusstsein aus den Trainingskämpfen meistert Henssler seinen Alltag entspannt. Businessstermine? Stress in der Küche? „Kein Problem, ich bin völlig relaxed.“ Denn so richtig aufregend ist nur das Boxen. Henssler erinnert sich noch genau an seinen ersten Kampf: da war er gerade erst 20 Jahre alt. Mit schweißnassen Händen und einem hohen Puls ging er in den Ring – und gewann. Insgesamt vier Fights bestreift der Hobbykämpfer, mit einer Quote von 50 zu 50. Die verlorenen Kämpfe wertet er natürlich als „Schiebung.“ Hensslers jüngerer Bruder Peter tritt nicht nur in seine Fußstapfen, er überrundet den Koch. Der 25-Jährige wird im Juni seinen ersten Kampf als Profi bestreiten, und vielleicht wird Henssler auch da sein Sportrezept vor dem Kampf kochen. Wenn der sportliche Sushi-Experte nicht mit einem Sandsack übt, läuft er drei Mal die Woche als Ausgleich. Denn besonders auf Reisen passen Turnschuhe eher in das Gepäck als das ganze Boxequipment. Sein persönlicher Rekord – die Außenalster in 28 Minuten. Sein jetziger Boxstall ist der Hamburger Kultschuppen

die „Ritze“. Der 35-Jährige kennt den Besitzer persönlich. So wird ihm auch spät abends noch Einlass gewährt. „Halbschwergewicht“, schätzt Henssler seine Kampfklasse und fasst sich an den nicht vorhandenen Bauch, „jedenfalls wenn ich in Form bin.“ Der Hamburger ist nicht nur beim Kampfgewicht bescheiden. Er kennt seine Stärken, aber auch seinen Schwächen. Das seine letzte Kochsendung abgesetzt wurde, dafür hat er eine einfache Erklärung „Sie war ehrlich gesagt ein Abklatsch“. Aufgeben? Das tut ein Boxer, nicht und so feilt Henssler an den nächsten 12 Runden oder an den nächsten Ausgaben eines eigenen Formates. Aber noch befindet er sich im Aufbautraining und kann daher keine genaueren Angaben machen.

EIN SCHMACKHAFTES PACIFIC-STEAK – 6 WOCHEN VOR DEM TRIATHLONSTART

Auch seine Pacific-Cuisine entwickelt sich weiter: Henssler ist heimlicher Grill-Fan und drückt es wie Tanzmotivator DJ-Soost aus: „Richtig schmeckt, was brennt.“ Die Karte des Edelrestaurants an der Elbe wird ergänzt, mit lecker gebratenem Fleisch. „Grillen, das ist auch was für Sportler“, erklärt der Koch, „das Fleisch wird mit kaum Fett erhitzt.“ Gut, wären da nicht die Saucen, aber „der rauchige Geschmack ist einfach lecker“, schwärmt Henssler. Für die Triathleten hat der Amateurboxer mit der kompetenten Beratung von Heike Lemberger ein besonderes Rezept entwickelt.

In rekordverdächtigen 1,30 Minuten ist es fertig – das „Pacific-Steak“ à la Steffen Henssler: Zack, Paprika und Champignons geschnitten, Zisch, Fleisch in die Pfanne usw. Das schnelle Sportgericht sieht gut aus und hat alles, was der Körper in der Trainingsvorbereitung braucht (siehe Rezept). Für Laienköche liegt die Rekordmarke der Zubereitung bei rund 5 Minuten. Ernährungsexpertin Heike Lemberger hat die Zutaten mit ausgewählt. „Die richtigen Nährstoffe im Training beeinflussen die sportliche Leistung um ca. 15 Prozent“, sagt die Expertin. Die Basis des Trainingsrezeptes ist – wie es der Name bereits verrät – ein gutes Rumpsteak. Wichtig ist das Eisen „für die roten Blutkörperchen, damit die Puste nicht ausgeht“, erklärt die Ökotrophologin. Eisen ist das zentrale Element bei der Bildung von Hämoglobin, dem Hauptbestandteil der roten Blutkörperchen (Erythrozyten), die den Sauerstoff transportieren. Aber das Fleisch kann noch mehr: „Das fettarme, rote Fleisch liefert das Eiweiß für den Muskelaufbau und

die Immunabwehr“, ergänzt Lemberger. Bei der Eiweißsynthese spielt Zink eine Schlüsselrolle. Der Mineralstoff ist als Abwehrstärker bekannt und ist ebenfalls im Steak und in den Sesamkörnern enthalten. Neben allen Ölsaaten (z.B. Mohn und Kürbiskernen) sind auch Schalentiere zinkhaltig. Das Vitamin D aus Champignons und anderen Pilzarten oder Fisch sorgt für einen stabilen Zuckerspiegel. Ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E, wie im verwendeten Olivenöl oder den Walnüssen, stärken den Zellschutz und das Herz. Und ein starker Sportler braucht eine starke Pumpe.

„WER SPORT MACHT, HAT EIN RECHT AUF KOHLENHYDRATE“

Eine halbe Stunde vor dem Start beim Hamburger Triathlon zählt aber nur noch eins: Kohlenhydrate. Eigentlich hätten diese den Titel des Unworts des Jahres verdient. In jeder Zeitschrift mit Diät-Tipps, in jedem Morgenmagazin zum Thema Bikini-Figur werden sie regelrecht verteuert. Kohlenhydrate, das heißt im Prinzip Zucker. Die Ökotrophologin arbeitet seit Jahren eng mit Sportlern zusammen und weiß um die Vorzüge der verpönten Stoffe. „Sportler haben ein Recht auf Kohlenhydrate“, sagt sie. Die Rücklagerung erfolgt in den Muskelzellen in der Nähe der Kraftwerke, der Mitochondrien. Bei intensiver Belastung steigt der Anteil der Kohlenhydrate bei der Energiegewinnung. „Die Muskelkohlenhydrate sind ausschließlich für die Bewegung zuständig“, erklärt die DSSV-Fitnesstrainerin.

Ohne die eingelagerten Reserven sind sportliche Maximalleistungen nicht möglich. Beim Triathlon werden alle Einlagerungen gebraucht. Die Ernährungsexpertin empfiehlt: „Direkt vor dem Start eine reife Banane essen.“ Das ist die gesunde Variante. Ansonsten ist all das, was in den Frauenzeitschriften verboten ist, genau richtig: Weißbrot, Laugenbrötchen, Kartoffeln und sogar Gummibärchen. „Der Sportler muss selbst entscheiden, was er gut verträgt“, erklärt die Fitnesslehrerin. Die so genannten schnellen Kohlenhydrate können auch während der sportlichen Leistung aufgenommen werden, vorausgesetzt, die Dauer beträgt über 60 Minuten. Da gekochte Kartoffeln im Fahrradkorb beim Triathlon areodynamisch gesehen viel Zeit kosten würden, steigen Sportler oft auf KH-Gele oder Traubenzucker um. Wer sich außerhalb des Trainings mit gesunden Nährstoffen versorgen möchte, für den eignet sich die so genannte Logi-Methode (LOW Glycemic and Insulinemic Diet). Ein-



Zucker für die Muskeln: Heike Lemberger berät Sportler in Ernährungsfragen

leistungsstarker Teller hat folgende Bestandteile: 50 % Gemüse, Salat, Pilze, 35 % fettarme, eiweißreiche Lebensmittel, 5 % Raps-, oder Olivenöl und 10 % Beilagen, z.B. Nudeln. Aber für den intensiven Sport gilt nur eins: keine Kohlenhydrate, keine starke Leistung.

Ausdauersportarten wie der Triathlon haben eine weitere Tücke, die sich mit guter Vorbereitung minimalisieren lässt. Besonders auf der Schwimmstrecke haben die Athleten immer wieder mit Krämpfen zu kämpfen. Dagegen hilft nur der Ernährungstriathlon: Magnesium, Natrium und Wasser: Wenn die Sportler am 05. und 06. Juli in die Alster springen, geben sie ihr Bestes. Nach dem Zieleinlauf auf dem Rathausmarkt ist der Körper regelrecht ausgebrannt. Während die Teilnehmer sich noch erschöpft von ihren Anhängern feiern lassen, arbeiten die Enzyme bereits unter Hochdruck für die Regeneration. Also gilt es, schnell den Kohlehydrat Haushalt wieder auszugleichen. Ideal: gezuckerter Quark. Das Milchprodukt ist besonders Glutaminhaltig. Glutamin kommt vermehrt in den Muskelzellen vor und wirkt bei körperlicher Anstrengung dem Abbau von Muskelgewebe entgegen. Außerdem dient es der Wassereinlagerung in den Zellen und beschleunigt die regenerative Phase. Die Kohlenhydratspeicher lassen sich natürlich auch wieder mit dem „Pacific-Steak“ und einer Spagetti-Beilage auffüllen.

Und vielleicht überlegt es sich Steffen Henssler doch noch einmal mit der Anmeldung beim Jedermann-Cup. Die richtige Küche für die optimale Ernährungsvorbereitung hat er ja.



Einsatz: In 1 1/2 Minuten zum vollen Geschmack

DAS REZEPT

UND SO WIRD DAS „PACIFIC-STEAK“ ZUBEREITET:

BASIS – DAS STEAK:

Olivenöl in der Pfanne stark erhitzen. Das Steak mit Salz und Pfeffer würzen und dazugeben. Steak bei hoher Temperatur kurz – je nach Geschmack, rare bis well done – anbraten.

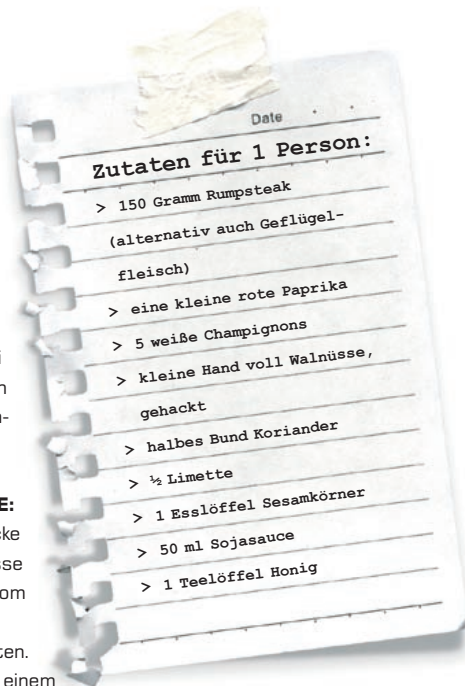
ON TOP – DIE „PACIFIC-“ BEILAGE:

Paprika und Champignons in Stücke schneiden – nicht zu klein. Walnüsse hacken und die Korianderblätter vom Bund abzupfen.

Paprika leicht in der Pfanne anbraten. (Tipp des Experten: Paprika mit einem Sparschäler enthäuten, „isst schöner“). Dann die Pilze dazugeben und danach die gehackten Walnüsse. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Sesamkörner und den Koriander beifügen dazu einen Löffel Honig zum leichten Karamellisieren der Pacific-Beilage. Zum Schluss einen kleinen Schuss Sojasauce dazugeben.

FÜRS AUGE – DAS ANRICHTEN:

Das Fleisch auf einem Teller anrichten und mit etwas Limettensaft abschmecken.



Date _____
Zutaten für 1 Person:

- > 150 Gramm Rumpsteak
(alternativ auch Geflügel-
fleisch)
- > eine kleine rote Paprika
- > 5 weiße Champignons
- > kleine Hand voll Walnüsse,
gehackt
- > halbes Bund Koriander
- > ½ Limette
- > 1 Esslöffel Sesamkörner
- > 50 ml Sojasauce
- > 1 Teelöffel Honig

Dann die Pacific-Beilage auf das Fleisch drapieren und mit etwas Koriander dekorieren. Sieht gut aus, schmeckt hervorragend, ist schnell gemacht und enthält alle wichtigen Nährstoffe für ein optimales Training.

BEILAGE – KOHLENHYDRATE PUR:

Bei Bedarf Spaghetti kochen, mit ein bisschen Olivenöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer anrichten.



HAMBURG CITY MAN 2008 – DIE „GRÖSSTE TRIATHLON-VERANSTALTUNG DER WELT“.

Der Hamburg City Man 2008 empfängt die deutsche Triathlon-Elite, internationale Topstars und mutige Freizeitsportler: Die Zahl der Startplätze für den Jedermann-Parcours ist auf 8.400 Teilnehmer aufgestockt worden. Wie in den letzten Jahren werden zahlreiche Zuschauer erwartet, die die Hobby-Sportler und Starter der Sprintdistanz und der Olympischen Disziplin bis zum Zieleinlauf auf dem Hamburger Rathausmarkt anfeuern. Bei der siebten Auflage des Sportevents wird eine weitere Disziplin erstmalig im Programm sein. Jeweils drei Personen können sich zum Staffel-Triathlon anmelden. Am Sonntag, den 6. Juli 2008, werden 300 Teams auf den folgenden Original-Wettkampfstrecken antreten: 500 m Schwimmen, 22 km Radfahren und 5 km Laufen.

