



Scharfmacher für Schwimmer

Pfeffer, Chilis und Kurkuma – Gewürze. Einige dieser Substanzen haben das Potential, das Schwimmtraining effektiv zu unterstützen. Wirkungen wie reduzierte Entzündungszustände, Linderung von Muskelschmerzen und Stoffwechselaktivierung, können durch regelmäßigen Verzehr einiger Gewürze erzielt werden.

Chilis befeuern den Energiestoffwechsel

Wer schon einmal mit den wirksamen Inhaltsstoffen eines Pfeffersprays, u.a. dem Capsaicin, konfrontiert war, wird eine effektive Wirkung nicht bestreiten können. Ähnlich effektiv wirkt Capsaicin aus Paprika und Chilis, wenn es verzehrt wird. Die wahrgenommene Schärfe ist kein Geschmack im eigentlichen Sinn sondern ein reiner Schmerzreiz. Er wird von sogenannten Capsaicinoiden hervorgerufen. Dreiviertel davon macht dabei in Paprika und Chilis das Capsaicin aus.

Es ist so „effektiv“, dass das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) im Jahr 2011 eine Stellungnahme zur Risikoabschätzung von Lebensmitteln mit hohen Capsaicingehalten verfasst hat. Vom Genuss herkömmlicher, scharfer Speisen wird nicht abgeraten. Aber vor Chiliextrakten und speziellen Würzmischungen wird gewarnt, da schwere gesundheitliche Beeinträchtigungen möglich sind. Besonders Kinder sollten bei der Verwendung von Chili vorsichtig sein.



Hot-Chili-Pepper

Fast jeder hat schon einmal die Erfahrung gemacht, wie nach Verzehr sehr scharfer Lebensmittel die Körpertemperatur drastisch zu steigen scheint. Die Wirkung von Capsaicin, enthalten auch z.B. im Cayennepfeffer, ähnelt der des Koffeins. Beide stimulieren bestimmte Nervenzellen und die Ausschüttung von Adrenalin. Capsaicin steigert den Energieverbrauch leicht, aber leider zu gering, um damit effektiv abnehmen zu können. Wiedereinsteiger und wenig trainierte Schwimmer, die Gewicht reduzieren möchten, könnten dennoch profitieren, da bei geringen Trainingsintensitäten der Anteil der Fette an der Energiebereitstellung etwas steigen soll.

Interessant könnte der Einsatz auch zur Unterstützung eines Fettstoffwechseltrainings sein, auch wenn bei trainierten Schwimmern eine verstärkte Kohlenhydratverwertung durch Capsaicin gemessen wurde. Ein Effekt auf den Energiestoffwechsel scheint in jedem Fall zu bestehen und

damit wird der Verzehr von Chilis und Co. zwei bis drei Stunden vor Trainingsbeginn oder einem Wettkampf sowohl für ambitionierte als auch für gesundheitsorientierte Schwimmer durchaus interessant.

Viele Ergebnisse wurden durch Capsaicin-Tabletten und mit Konzentrationen erzielt, die mit den bei uns üblichen Ernährungsgewohnheiten kaum durch Lebensmittel einer Mahlzeit zu erreichen sind. Aber schon der regelmäßige Verzehr von Capsaicin haltigen Gemüse ist für Schwimmer empfehlenswert. Denn belastungsbedingte Schmerzen, z.B. nach intensiven Trainingseinheiten, können abgemildert werden. Zudem werden leichte Entzündungszustände, wie sie nach Wettkämpfen und harten Trainingseinheiten zu erwarten sind, verbessert. Da sich regelmäßige Verwender an die Schärfe anpassen und immer höhere Konzentrationen tolerieren, sollte Chilis sehr bewusst eingesetzt werden. Ob mit der Anpassung auch die genannten Effekte eine verminderte Ausprägung erfahren, müssen weitere Studien zeigen.

Weniger Schmerzen mit Ingwer

In Asien wird Ingwer seit vielen Jahrhunderten zur Behandlung zahlreicher Erkrankungen, zur Schmerzlinderung und gegen Entzündungen eingesetzt. Die wichtigste Wirksubstanz des Ingwers heißt Gingerol.



Ingwer

Belastungsbedingte Muskelschmerzen, auch Muskelkater, und die bereits erwähnten, durch intensives Training provozierten lokalen Entzündungszustände konnten in einigen Studien mit täglichem Verzehr von zwei bis drei Gramm Ingwer unterdrückt werden oder wurden vermindert stark wahrgenommen. Diese Menge ist auch mit den bei uns üblichen Verzehrsgewohnheiten zu erreichen. Dabei scheint es gleichgültig zu sein, ob der Ingwer einzeln oder z.B. gemeinsam mit anderen Speisen und erhitzt verzehrt wird. Wichtig ist eine mehrere Wochen andauernde, regelmäßige Einnahme notwendig. Einmaliger Ingwerverzehr führt in der Regel nicht zu schnelleren Folgen.

Auch für Schwimmer, die aus Gewichtsmanagement-Gründen aktiv abnehmen, kann der regelmäßige Ingwerkonsum einen Versuch wert sein. Denn Übergewicht ist oft mit leichten, chronischen Entzündungszuständen assoziiert. Die Marker dieser chronischen Entzündungen konnten in Studien mit 10g Ingwer Einnahme reduziert werden. Daraus ergibt sich aber auch ein möglicher Einsatzgebiet für Vieltrainer und leistungsorientierte Schwimmer. Bei intensiver und je häufiger trainiert wird, umso mehr Muskelschäden auf zellulärer Ebene mit lokalen Entzündungsherden entstehen, vor allem bei einem unzureichenden Antioxidantienstatus.

Klingen diese, oft kaum wahrnehmbaren lokalen Entzündungen in der nächsten Trainingseinheit nicht vollständig ab, kann es leichter zu Übertraining bis hin zum Übertraining kommen. Ingwer kann dazu beitragen, dass diese Entzündungsprozesse schneller abklingen und so die nächste harte Trainingseinheit risikofreier absolviert werden kann.

Kurkuma zur Regeneration

Eng verwandt mit dem Ingwer ist Kurkuma, auch Gelber Ingwer oder Turmeric genannt. Das Wirkungsspektrum ist daher ähnlich, aber besser erforscht. Kurkuma wird frisch oder getrocknet als Gewürz und gete-

stoff verwendet und ist Hauptbestandteil des Currypulvers. Die kräftige gelbe Farbe wird durch das zur Gruppe der Polyphenole zählende Curcumin hervorgerufen.



Kurkuma

Curcumin kann auf mehr als 20 verschiedenen Signalwegen auf den Körper Einfluss ausüben und soll antibakteriell, entzündungshemmend, antioxidativ und Blutzucker senkend wirken.

Allerdings hat Curcumin eine niedrige Bioverfügbarkeit, wird schnell abgebaut und ausgeschieden. Daher ist eine regelmäßige langfristige Aufnahme und ein gewisses KnowHow bei der Verwendung notwendig, um die gewünschten Effekte erzielen zu können.

Wenn es gemeinsam mit dem Scharfstoff Piperin aus Pfeffer verzehrt wird kann die Bioverfügbarkeit erhöht werden. Daher werden derzeit gekapselte Präparate getestet, die beide Substanzen enthalten. Piperin sollte aber gerade bei akuten Entzündungen nicht verwendet werden. Um die Bioverfügbarkeit dennoch deutlich zu verbessern und da Curcumin nicht in Wasser sondern in Öl löslich ist, kann das Gewürz gut mit hochwertigem Speiseöl gemischt verzehrt werden.

Nachteilige Effekte sind auch bei Langzeitverwendern nicht zu erwarten. Allerdings wurden viele der dokumentierten positiven Effekte mit hohen Dosierungen (z.B. 300 mg Curcumin/Tag) erzielt, die überwiegend mit Nahrungsergänzungen erreicht werden konnten.

Neben der Entzündungshemmung können für Curcumin weitere sport-spezifische Effekte dargestellt werden. Bei längerer Einnahme soll es selbst bei intensiven Trainingseinheiten zu einer Verbesserung der antioxidativen Kapazität kommen. Kurkuma könnte zudem die Adaptationsfähigkeit an hohe Trainingsbelastungen unterstützen und die Ermüdung während des Trainings verzögern.

Beschrieben werden auch geringer ausgeprägte Erschöpfungszustände und eine effektivere Regeneration nach intensiven Trainingseinheiten.

Je schärfer, desto schneller?

Wie effektiv Gewürze und scharfes Gemüse Muskelschmerzen und Entzündungsreaktionen reduzieren, ist von der Höhe des oxidativen Stresses abhängig. Dieser wird bestimmt vom allgemeinen Ernährungsverhalten und vom Trainiertheitsgrad. Daher sollten Schwimmanfänger und Wiedereinsteiger sowie leistungsorientiert Trainierende, die besonders intensive Trainingsreize setzen müssen, um sich noch verbessern zu können, von der regelmäßigen Verwendung von Chilis & Co. profitieren können.

Kurzfristige, messbare Einflüsse auf die Leistungsfähigkeit sind kaum zu erwarten. Einzig scharfe Chilis könnten durch ihre Wirkung auf die Stresshormone die Bestzeit leichter erreichbar machen. Da die genannten Substanzen aber ohne Nebenwirkungen bleiben, wird im schlimmsten Fall einfach keine Wirkung erzielt. Gewürze können bereits durch ihre geschmacklichen Eigenschaften das Spektrum der täglich verzehrten Mahlzeiten und Lebensmittel erweitern. Schon aus diesem Grunde sind sie für die Schwimmerküche empfehlenswert.

Uwe Schröder /
Günter Wagner

IS
INSTITUT FÜR
SPORTERNÄHRUNG e.V.
BAD NAUHEIM

Anzeige

15 Jahre BvAP – Die Highlights der AquaPäd 2015

Im März dieses Jahres jährte die Gründung des BvAP, des Bundesverbandes für AquaPädagogik e.V. bereits zum 15. Mal. Von Seiten der etablierten Verbände zunächst als Eintagsfliege bezeichnet, erfreut sich der BvAP und das ihm als Namensgeber dienende Konzept der AquaPädagogik im Jubiläumsjahr 2015 bester Gesundheit und kontinuierlichen Wachstums. Verband und Konzept sind inzwischen weit über die Grenzen Deutschlands hinaus bekannt – gerade begrüßte man die ersten sechs chinesischen Mitglieder.

Zur nachträglichen Geburtstagsfeier treffen sich Mitglieder, Freunde und Partner des BvAP bei der nächsten AquaPäd am 7. und 8. November im Maritim-Hotel in Halle an der Saale. Nachdem bislang meist Baby- und Kinderschwimmen im Fokus der Veranstaltung standen, wird nun erstmalig der Bereich AquaFitness durch die diesjährige Topreferentin Dr. Daniela De Toia in den Vordergrund gerückt. Frau Dr. De Toia wird eine Vortragsreihe unter dem Thema „Sport im nassen Element – speziell für Mama mit Baby, Senioren & alle Fitnessbegeisterten“ präsentieren.

Zum Thema „Wie kann man Angstblockaden mit Hilfe der energetischen Psychologie lösen?“ finden ein allgemeiner Vortrag von Diane Knitsch am Samstag sowie ein Vortrag mit Workshop am Sonntag statt. „Motorische, emotionale und kognitive Entwicklungsschritte im Wasser beim Säuglings- und Kleinkinderschwimmen mit viel Freude erleben“ wird Samstag und Sonntag in verschiedenen Vorträgen von Katharina Gräfen behandelt.

An beiden Veranstaltungstagen werden zudem verschiedene Rechts- und Steuerfragen für Schwimmschulen von Fachanwälten der BvAP-Partnerkanzlei „Anton – Heinekamp – Teufel“ erläutert und diskutiert. Informationen zu tätigkeitsnahen Themen wie Aquasport in Theorie und Praxis, Baby- und Kleinkinderschwim-

men, Recht und Versicherung, Wirtschaft, Sportökonomie und eine Kontakt- und Wissensbörse ergänzen das Angebot der 16. AquaPäd.

Wer in die AquaPädagogik einsteigen möchte, hat auf der AquaPäd die Chance, alles über die Ausbildung zum AquaPädagogen zu erfahren, wichtige Kontakte zu knüpfen und in Gesprächen Tipps zum Alltag einer Schwimmschule zu erhalten. Sie sind Schwimmbadbetreiber und haben freie Hallenzeiten? Sie suchen Ideen zur Umstrukturierung Ihres Betriebes? Auf der AquaPäd 2015 werden Sie bestimmt viele Anregungen sowie neue Ideen finden.

