

# Keine Chance für Brot und Bananen

Haller Saluto GmbH analysiert die biochemischen Störungen von über 11 000 Spitzensportlern

VON UWE POLLMEIER

■ Halle. Ein Werbevertrag mit einem Bananenproduzenten dürfte für den Haller Sportwissenschaftler Elmar Wienecke auf lange Sicht kein Thema sein. „Nach 18 Uhr sollte auf Fructose verzichtet werden. Man sollte dann keine Bananen mehr essen“, sagt der 54-Jährige. Sein Kollege Dr. Kurt Mosetter, seit 2011 Mannschaftsarzt der von Jürgen Klinsmann trainierten amerikanischen Fußball-Nationalelf, geht sogar noch weiter: „Nach 14 Uhr soll man auf Bananen verzichten.“ Spitzensportler, die solche Regeln missachten, riskierten biochemische Störungen, die auf die Leistungsfähigkeit drücken und das Verletzungsrisiko erhöhen.

Die Theorien der beiden Mediziner stützen sich auf die Untersuchungsergebnisse der Saluto Gesellschaft für Sport und Gesundheit mbH in der Haller Gerry Weber World von 11 150 Leistungs- und Spitzensportlern aus aller Welt, darunter 5150 Fußballer, 2129 Handballer und 830 Tennisspieler. „Die Ergebnisse zeigen, dass 71 Prozent der Teilnehmer der Studie Verletzungen ohne Einfluss eines Gegenspielers erlitten haben“, sagt Wienecke.

So sei etwa bei der Fußballbundesliga auffällig, dass sie in der gerade abgelaufenen Saison die höchste Verletzungsquote der vergangenen Jahrzehnte erzielte. Sie war Auslöser eines Ärztestreits, bei dem sogar der Kultdoktor des FC Bayern, Hans-Wilhelm Müller-Wohlfarth, auf der Strecke blieb. „Die Bayern hatten 14 verletzte Spieler, bei Dortmund war es kaum besser“, sagt Wienecke. Verglichen mit anderen europäischen Ligen war die Bundesliga diesbezüglich Schlusslicht. Die Bundesligisten investierten, so Wienecke, einfach zu wenig in den medizinischen Bereich.

Den Grund für die überdurchschnittliche Verletzungsanfälligkeit liege, so der Haller Sportwissenschaftler, an einem erheblichen Mangel von Mikronährstoffen. „Wenn energeti-



**Schwören auf fructosearme Ernährung:** Dr. Kurt Mosetter (Mannschaftsarzt der US-Nationalelf, von links), Andreas Beck (Fußballnationalspieler) und Professor Elmar Wienecke mit einem Modell, das die komplexen Abläufe im menschlichen Körper symbolisiert. FOTO: U. POLLMEIER

sche Voraussetzungen nicht passen, ist das Verletzungsrisiko sehr hoch“, sagt Wienecke. Verändere man die energetischen Reserven, so verändere sich automatisch die Befindlichkeit.

Für Dr. Kurt Mosetter, früherer Teamarzt der TSG Hoffenheim und aktueller Mannschaftsarzt der US-Kicker, ist die Ernährung die Schlüsselkomponente für die körperliche Fitness von Sportlern. Zucker schalte die Gene für die Regeneration ab. Der Sportler schlafe daher schlecht und fühle sich morgens nicht ausgeruht. „Früchte und kohlenhydrathaltige Lebensmittel wie Nudeln sind daher am Abend Gift“, sagt Mosetter.

Der Erfolg könnte Mosetter recht geben. Immerhin gewannen die US-Kicker mit fructosearmen Früchten wie Papaya und Avocado und Brotverbot am Abend zuletzt die Testspie-

## Mit Avocados und Papayas den Weltmeister geschlagen

le beim Weltmeister und beim WM-Dritten Niederlande.

Bester Beleg für die Theorien von Wienecke und Mosetter ist der neunfache Fußballnationalspieler Andreas Beck von der TSG Hoffenheim. „Ich war früher ein Kohlenhydrate-Junkie. Brot und Nu-

deln waren mir absolut heilig“, sagt Beck bei seinem Besuch während der Gerry Weber Open. Seitdem er Mosetter, der von 2006 bis 2010 die Hoffheimer Spieler betreute, kenne,

habe sich seine Ernährung verändert. Seit nunmehr fünf Jahren ist Beck verletzungsfrei und verpasst höchstens Mal wegen einer Gelsperre eine Partie. „Man muss als Spitzensportler 24 Stunden am Tag über seinen Körper nachdenken. Das ist der richtige Weg“, sagt Beck.

Früher besonders stark vom Verletzungspech geprägt war der Bochumer Kapitän Patrick Fabian. „Patrick kam zu mir, nachdem er hintereinander drei Kreuzbandrisse erlitten hatte“, sagt Wienecke. Fabian selbst, der per Telefon zum Pressegespräch hinzugeschaltet wurde, hatte damals ganz klar das Karriereende vor Augen.

„Ich war körperlich und mental am Boden“, sagt Fabian. Professor Wienecke habe ihn durchgecheckt und seitdem sei er verletzungsfrei. „Wir brauchen unseren Körper, er ist doch unser Kapital“, sagt der Zweitligafußballer und hofft auf bessere Zeiten und das Ende der Verletzungsserie.