



Grünes Doping

Top-Triathletin Natascha Badmann ernährt sich konsequent mit Bioprodukten. Ihr Leistungsausweis ist dementsprechend beeindruckend.



Sportlerin Natascha Badmann: Ihre Früchte wachsen ohne Chemie.

Früchte, Salat und Gemüse machen zusammen rund 60 Prozent der täglichen Nahrung von Triathletin Natascha Badmann aus. Sie stammen zum grossen Teil aus dem eigenen Garten der Spitzensportlerin und sind weder gespritzt noch gedüngt. Fleisch steht nicht auf ihrem Speiseplan, dafür Fisch wegen der Omega-3-Fettsäuren, Hülsenfrüchte, des Tofus und Öls, der Eier und Milchprodukte.

«Laut Studien sind Biolebensmittel weniger mit Schadstoffen belastet», sagt die sechsfache Siegerin des Ironman Hawaii. «Selbst wenn dies nur ein bisschen stimmt, so haben wir Biokonsumenten doch ein bisschen besser gelebt.» Direkt spürbar sei für sie der Unterschied vor allem bei Früchten und Gemüse. «Pflirsiche, Äpfel und Rüeblen schmecken viel fruchtiger. Sie sind einfach besser.» Selbst beim Wein setzen die 31-Jährige und ihr Lebenspartner und Trainer Toni Hasler, der im gemeinsamen Haushalt für Einkaufen und Kochen besorgt ist, auf biologische Qualität.

Das Wissen um die gesunde Ernährung tut gut

Was sagt die Medizin dazu? Hat Bioernährung positive Auswirkungen auf die Gesundheit? «Dazu gibt es meines Wissens keine Studien», sagt Sportärztin Sibylle Matter (36), ebenfalls erfolgreiche Triathletin und überzeugte Bioanhängerin. «Ich denke nicht, dass es gesundheitsschädigend ist, wenn man konventionell angebaute Produkte isst, unser Gesundheitsgesetz ist streng genug. Aber es tut sicher gut, sich biologisch zu ernähren: einerseits die Idee, gesund zu essen, andererseits das Wissen, eine gute Sache zu unterstützen.» Dass sich Bioernährung positiv auf die Leistung auswirke, glaubt die Siegerin des Ironman Switzerland 2009 allerdings nicht.

Auch Toni Hasler will sich nicht auf die Äste hinauswagen. Aber er gibt doch zu bedenken:

«Natascha mischt seit 20 Jahren erfolgreich im Spitzensport mit, ohne je verletzt oder krank gewesen zu sein – abgesehen von einem schweren Unfall vor drei Jahren.

Inwiefern dies mit Bio zu tun hat, können wir nicht abschätzen. Aber damit ist Natascha eine Ausnahmeerscheinung, und das spricht für sich.» Karin Zahner

Das natürliche Aufputzmittel

Rezept von Trainer Toni Hasler für einen Bio-Powerdrink zur Erholung nach dem Training:

Sechs Rüeblen, ein Viertel Sellerie, eine halbe Randenknolle, ein halber Apfel (alle in Bioqualität) je nach Belieben. Ein nussgrosses Stück Ingwer. Alles im Mixer mischen, fertig!

Tipps: Wer den Saft flüssiger möchte, kann ihn mit Wasser oder mit Rüeblensaft etwas strecken.

Empfehlung: Zu trinken eine Stunde nach dem Training.



ABNEHMEN TEIL 14



Kleine Rückfälle gehören dazu. Das weiss auch Vittorio Lella (43).

Arrivederci, Vittorio!

Fünf Kilo hat Parkettleger Vittorio Lella aus dem Zürcher Unterland abgenommen. «Aber», sagt er, «ich muss mein Gewicht weiter halten, schliesslich will ich im Sommer am Strand eine gute Figur abgeben.»

Deshalb hier noch einmal Vittorios heisseste Tipps:

- Auch Getränke haben Kalorien. Deshalb Fruchtsäfte mit Wasser verdünnen.
 - Sich flüssig ernähren: Gemüsesuppen sättigen gut.
 - Hungerattacken mit Rüeblen zum Znüni und Kohlenhydraten am Mittag bekämpfen.
 - Alles essen, aber kleinere Portionen und in neuem Verhältnis: Gemüse mit Pasta statt umgekehrt.
 - Kurze Strecken zu Fuss gehen und konsequent Treppen statt Lift benutzen.
 - TV-Werbepausen als Fitnesspausen nutzen. Zum Beispiel für ein paar Liegestütze.
 - Muskeln aufbauen, denn sie verbrauchen mehr Kalorien und verbrennen Fett.
 - Rückfälle gehören dazu. Sich nicht entmutigen lassen.
- Buona fortuna ragazzi, euer Vittorio**