

# Lümmel, Schope, Bier ohne Alkohol und viel, viel Wasser

Von Bernd Biedermann

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ wusste schon der griechische Philosoph Sokrates zu berichten. Diese Weisheit scheint gerade hochaktuell zu sein. Oder warum ist dieses „Fernsehköcheln“ so in Mode gekommen? Jeder Sender muss unbedingt seinen eigenen Küchenbullen haben: Mälzer, Witzigmann, Lichter, Lafer und wie sie alle heißen. Bei seinem Rückblick auf die Stadtranglistenläufe 2010, den Leichtathletikkenner Bernd Biedermann ausnahmsweise vor dem letzten Lauf schrieb, nahm er diesen Trend auf und stellte Speis und Trank in den Mittelpunkt seiner Betrachtungen.

Magdeburg. Wasser, meist mineralhaltiges, gehörte zum Standardangebot der Veranstalter der diesjährigen Stadtranglistenläufe, egal ob an der Sternbrücke, im Hopfengarten, im Kannenstieg, Herrenkrug oder in Sudenburg. Zu Recht, denn zu wenig Wasser ist gerade für Ausdauersportler nicht gut.

Doch kann man auch zu viel Wasser trinken? Aber sicher! Beim Stundenlauf in Ottersleben gaben hilfsbereite Schüler in jeder Runde eine Runde aus. Da musste man schon einmal freundlich ablehnen, denn beim Boston-Marathon 2008 erlitt eine Läuferin einen tödlichen Kollaps, weil sie 16 Becher Wasser in sich hinein gekippt hatte.

Der Kuchenbasar beim Hopfengartenlauf ist fast so traditionell wie der Lauf selbst, wird von Aktiven, Betreuern und Besuchern stets gut angenommen und hat dennoch seine Tücken. Zumindest die Läufer sollten bedenken: Mohnsamen enthält Morphin - und Morphin steht auf der Dopingliste! Wie Untersuchungen ergaben, kann der Verzehr von nur einem Stück Mohnkuchen zu einem positiven Dopingbefund über mehrere Tage führen. Im Leben eines Sportlers gibt es viele Dopingfallen, doch da bei Stadtranglisten-Läufen noch nie eine Dopingkontrolle durchgeführt wurde, möchte ich das Thema nicht weiter vertiefen.

Ein Banner mit „Otto sagt Hallo“ beim 8. Sudenburglauf irritierte mich kurz, denn Kaiser Otto I. konnte ich auf der Halberstädter nicht entdecken. Auch Magdeburgs Ex-Bürgermeister Otto von Guericke begleitete nicht seinen amtierenden Kollegen Lutz Trümper, der wie meist die Veranstaltung feierlich eröffnete. Ich vergaß: Seit diesem Jahr sind wir Magdeburger alle ein bisschen Otto! Dann könnte man die Sache aber etwas präzisieren und für alle Rennen ein Banner mit „Otto läuft“ anfertigen lassen, zumal sich fünf echte Ottos, Otto allerdings als Nachname, in den Ergebnistabellen der Stadtrangliste finden lassen.

Doch zurück zum Essen und Trinken. Wer einen Marathon absolvieren will, muss sich ernährungstechnisch besonders vorbereiten, wobei Kohlenhydrate für die Muskelarbeit eine besonders große Rolle spielen. Eine Nudelparty am Vorabend der klassischen 42,195 Kilometer ist inzwischen internationaler Standard und fand für den 7. Magdeburg-Marathon am Samstagabend in der Messehalle 1 statt. Am Sonntagvormittag pustete ein sehr kräftiger und sehr kühler Wind die letzten Blätter von den Bäumen und machte vor allem den Marathonis mächtig zu schaffen. Doch die Organisatoren hatten sich drauf eingestellt:

Als ich am Versorgungspunkt unterhalb der Turmschanzenstraße etwas trinken wollte, bekam ich einen warmen Becher zu fassen. „Okay, nehme ich eben Tee, ist bei der Kälte nicht verkehrt. Aber wie dünn ist der denn“, wunderte ich mich. Zwei, drei Schlucke später war mir klar: Es ist magenfreundlich angewärmtes Wasser!

Nach Überqueren der Ziellinie trank ich alkoholfreies Bier\* einer bayrischen Brauerei, nach wissenschaftlichen Untersuchungen bestens zur Regenerierung des ausgepumpten Körpers geeignet, bevor ich zum von mir bevorzugten Schwarzbier aus Thüringen wechselte.

Wer in den Laufzeitschriften blättert, stellt schnell fest: Die Sportlernahrung ist ein weites Feld. Da tummeln sich Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Kalium, Calcium neben Vitaminen, Spurenelementen und Ballaststoffen. In Sudenburg ist das Ess- und Trinkangebot wegen der vielen Läden und Verkaufsbuden besonders groß. In unmittelbarer Start- und Zielnähe wurde eine Rostbratwurst namens Lemsdorfer Lümmel, eine Spezialität der Delikata-Fleischer nach uraltem Rezept, verkauft. Empfiehlt es sich diesen Lümmel vor, während oder nach dem Rennen zu verspeisen? Oder vielleicht besser gar nicht? Mal sehen, vielleicht findet sich ein Forschungsinstitut und klärt diese Frage bis zum nächsten Sudenburglauf.

Der Saisonabschluss im Stadtpark muss diesmal ohne mich stattfinden. Aus den Vorjahren weiß ich aber,

dass der Silvesterlauf kein bierernster Wettkampf ist, weshalb in der Gaststätte am Sportplatz Seilerwiesen schon einmal vor dem Start vom Gerstensaft genascht wird.

Ist es verwerflich, wenn man nach einem Wettkampf Appetit auf Lemsdorfer Lümmel, Schope, so heißt die Otterslebener Rostbratwurst, oder Bier mit Alkohol hat? Halb so schlimm, selbst hochqualifizierte Ernährungswissenschaftler empfehlen: Hören Sie auf die Signale des Körpers, er weiß oft besser als der Verstand, was ihm gut tut!

Bevor ich den etwas anderen Rückblick auf das Magdeburger Läuferjahr beende, möchte ich noch den uralten Sokrates-Spruch ergänzen: Auch das Laufen hält Leib und Seele zusammen, denn vor allem der Leib kann ohne Sport ganz schön auseinandergehen.

\*Anmerkung eines Bierliebhabers: Alkoholfreies Bier ist wie ein BH auf der Wäscheleine – das Beste ist raus!



Start zum Magdeburg Marathon 2009. Mit insgesamt 5 900 Teilnehmern fand die diesjährige Auflage einen neuen Teilnehmerrekord. Die Landeshauptstadt Sachsen-Anhalt entwickelte sich in den vergangenen

Jahren mit seinen zahlreichen Angeboten gerade für die sogenannten Freizeitläufer immer mehr zum Laufmekka. Das unterstrich nicht nur der Magdeburg Marathon. Fotos (2): Eroll Popova



Wasser, Wasser, Wasser! Lieblingsgetränk der Läufer auch beim diesjährigen Sudenburger Straßenlauf.



Eine feste Größe im Magdeburger Laufkalender ist der Ottersleber Stundenlauf, hier beim Start in diesem Jahr.

---