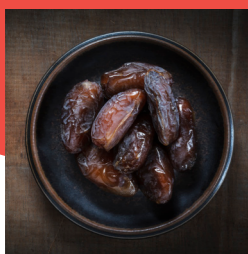




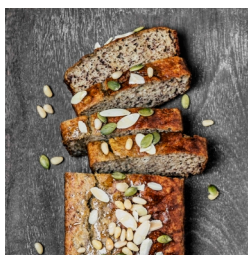
Kraftfutter für Zwischendurch



GEFÜLLTE DATTELN
Gute Kalorien, die Spass machen: Einer der liebsten Snacks von Yann Sommer sind Medjoul-Datteln, gefüllt mit Cashewnüssen. Dazu gibt es einen Löffel natürliche Erdnussbutter obendrauf.



ENERGY-BALLS
Für selbstgemachte Kraftkugeln braucht es nur einen Standmixer, 12 Datteln, 150g Mandeln, 4 EL Kokosflocken, 1 EL Chia-Samen, 1 EL Mandelmus und 1 EL Kakaopulver. Alles fein mixen, Kugeln formen und in 1 EL Kokosflocken wälzen.



BANANEN-BROT
Wer auf Weizen-Gluten verzichten möchte ist mit einem Bananen-Brot an der richtigen Energiequelle. Hafer- oder Maismehl ist eine gute Alternative, mit Sonnenblumenöl statt Butter entsteht eine vegane Variante.

YANN SOMMER

KRAFT FÜRS GYM

Nationaltorwart **YANN SOMMER** erklärt, warum gesunde Ernährung Teil seines sportlichen Erfolges ist. Heute: Optimale Vorbereitung fürs Krafttraining.

Aufgezeichnet: David Schnapp Foto: Nils Grubba

Als Torwart ist es entscheidend, die richtige Balance aus Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit zu finden. Zu viel Kraft kann einem auf dem Weg in die Ecken die entscheidenden Zehntelsekunden kosten. Trotzdem ist Krafttraining ein grundlegend wichtiger Teil einer perfekten Vorbereitung, es muss nur gut überlegt und geplant sein.

Das gilt auch für die passende Ernährung. Einerseits gilt: Wer im Krafraum arbeitet, braucht Energie. Da das Ziel aber keine Muskelberge sind sondern gezielter Aufbau, sind auch keine grossen Mengen Kohlenhydrate nötig, um ans Ziel zu kommen.

Für das Krafttraining heisst das: Ich arbeite am Oberkörper beispielsweise nur mit dem Eigengewicht des Körpers, um die Beweglichkeit hoch zu halten. Es geht um Rumpfstabilität und Bauchmuskeln, aber Kraft braucht es auch – vor allem an exponierten Stellen wie den Fussgelenken. Dabei geht es in erster Linie um den Aufbau von Schnelkraft in den Beinen, daran arbeite ich zum Beispiel mit explosiven Squads, einer Art von Kniebeugen.

TRAINING

Torhüter brauchen vor allem Beweglichkeit und Schnelligkeit, während Kraft gezielt aufgebaut werden muss: Explosivität ist wichtiger als Muskelvolumen. Yann Sommer trainiert einmal pro Woche im Krafraum, vor Spielen macht er ein spezielles Aktivierungsprogramm für Geist und Körper.



Wir Torwarte müssen etwas früher aufstehen, wenn einmal pro Woche Krafttraining ansteht, weil es vor dem regulären Mannschaftstraining angesetzt ist. Nach der reinen Lehre müsste ich zwei Stunden davor meine Energiereserven mit Kohlenhydraten aufladen. Da ich dann aber noch früher aufstehen müsste, habe ich meinen Körper auf eine andere Methode eingestellt.

Abends esse ich so gut und ausgewogen, dass die Kraft bis nach dem Training vorhält. Danach wird in der Garderobe ein Buffet aufgestellt, das sehr abwechslungsreich zusammengestellt wird. Meistens mische ich mir eine Reisbowl aus Wildreis und je nach dem mit frischem Pesto, Broccoli, Renden oder Ratatouille und Nüssen. Jetzt geht es

darum, die Kraftspeicher wieder zu füllen, damit sich der Körper die Energie nicht aus den Muskeln holt, was dort einen Kraftabbau zur Folge hätte.

Um durch die Nacht bis zum nächsten Training und danach einen ausgeglichenen Energiehaushalt zu haben, ist die Wahl der Energiequelle entscheidend. Ich verzichte zum Beispiel weitgehend auf Brot, und verwende stattdessen Quinoa, Süsskartoffeln oder auch mal ein hausgemachtes Bananenbrot. Aber meine wichtigste Kraftquelle bleibt wohl Reis in allen Variationen. Es hat sich einfach gezeigt, das mir das gut tut. Und wenn es um das richtige Essen als Sportler geht, ist für mich meine Intuition ein sehr gutes Rezept. ©

REZEPT



Yann Sommers Wildreispfanne

ZUTATEN
für 4 Personen

240g Reis

400g Broccoli

1 Zucchini

½ Paprika

1 Handvoll Cherry-Tomaten, halbiert

Olivenöl

Frisches Pesto

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Reis gemäss Packungsbeilage zubereiten. Den Broccoli in Salzwasser etwa 10 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und in walnussgrosse Stücke zerteilen. Die Paprika von Strunk, Kernen und weisser Haus befreien und in Streifen schneiden, die Zucchini auf der Röstiraffel hobeln. In einer Wok-Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Broccoli darin anbraten und leicht bräunen. Reis, Zucchini, Paprika und Tomaten hinzugeben und kurz weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer und frischem Pesto würzen und in Schalen anrichten.