

# Wie macht es Edgar Morschhäuser?

Ein Interview von Dr. Ernst Riemann mit Edgar Morschhäuser



**Wenn man erfolgreiche Sportler nach der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln befragt, bekommt man überwiegend zur Antwort: Nichts. Angesichts des ganz offensichtlich boomenden Marktes erscheint dies zumindest verwunderlich.**

Nachdem ich mit Edgar Morschhäuser sprach, gewann ich den Eindruck, dass er ganz offen bereit war, Auskunft darüber zu geben. Dabei geht es mir darum, nicht zu diskutieren, was theoretisch besser sein könnte. Zu keinem einzigen angeblich leistungssteigernden Nahrungsergänzungsmittel gibt es eine unabhängige Studie mit randomisiertem (1) doppelblindem (2) multizentrischem (3) placebokontrolliertem Prüfdesign. Wir wissen also ziemlich wenig über die tatsächliche Wirksamkeit. Wenn wir uns darüber klar sind, dass Experten fatal daneben liegen können, gibt es für uns noch die Möglichkeit, retrospektiv Erkenntnisse zu gewinnen.

Edgar Morschhäuser ist Jahrgang 1960, ist bei vier Deutschen Meisterschaften über 50 km gestartet und hat vier Altersklassen-DM-Titel mit sehr guten Zeiten geholt. Seine

Bestleistung über 50 km aus dem Jahr 2014 war 3:25:18. Seine Marathon-Bestzeit liegt bei 2:45:03 (2013). Er selbst sieht seinen größten sportlichen Erfolg im Gewinn des Mannschafts-EM-Titels im Marathonlauf bei der Senioren-EM 2012 in Zittau und als bester Deutscher auf dem 4. Einzelplatz. Er trainiert zu Spitzenzeiten über 200 km die Woche, morgens nüchtern 8 km, abends und am Wochenende den Rest in Anlehnung an Greif.

Seine Ernährung besteht aus relativ kohlenhydratarmer Mischkost. Er nimmt neben Gemüse, Fleisch, Fisch, Eiern auch viel Quark zu sich. Er machte einmal für knapp ein halbes Jahr eine ketogene Diät. Sehr wenig Kohlehydrate, viel Fett und normale bis erhöhte Eiweißzufuhr sollten einen Hungerstoffwechsel erzeugen, bei dem die Energieerzeugung nicht mehr auf Verbrennung von Fett und Kohlenhydraten beruht, sondern nur noch auf Fettverbrennung. Der im Körper erzeugte Glukoseersatz sind dann die Ketonkörper. Er empfand, dass zwar die Ausdauerfähigkeit besser wurde, jedoch die Schnelligkeit darunter litt. Zudem taten sich Schwierigkeiten bei der Durchführung dieser Ernährungsform während der Arbeit mit dem Kantinenessen auf.

Die Mischung seines Frühstücksquarks ist bemerkenswert: Ca. 250 g Quark, 2 Teelöffel Leinöl, 1 TL Curcuma, ½ TL Zimt, 1 TL Maca-Pulver, 2-3 TL Chiasamen, eine Prise Pfeffer und eine Messerspitze Chilipulver.

Nach dem Training nimmt er 30 g eines 95%igen Proteinpulvers zu sich, nach harten Trainingseinheiten und Wettkämpfen auch „Ultra Sports Refresher“ plus „Add on Amino“.

Oft Vitamin C + Magnesium aus dem Supermarkt.

Regelmäßig ein Orthomol Sport Fläschchen täglich.

Nur im Winter: Eine Zink-Selen Kombination fürs Immunsystem.

Im Wettkampf nimmt er Ultra Buffer zu sich, wobei er etwas weniger als die halbe empfohlene Menge auf einen Liter Wasser verwendet. Dazu gibt es Ultra Gel Chips, die man auch ohne Flüssigkeit zu sich nehmen kann.

Ich danke Edgar ganz herzlich für die freundliche und bereitwillige Auskunft und wünsche ihm weiterhin viel Erfolg.

1: Verfahren, bei dem Versuchspersonen unter Verwendung eines Zufallsmechanismus unterschiedlichen Gruppen zugeordnet werden.

2: Verfahren, bei dem weder der Versuchsleiter noch der Proband wissen, wer die Substanz und wer den Placebo erhält.

3: Multizentrische Studien werden an mehreren von einander unabhängigen Einrichtungen/Orten durchgeführt

Placere (lat.) = gefallen; placebo = ich werde gefallen.