

## KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

### Der ewige Kampf mit dem Energie-Gel

(ka) - Heute war Wettkampftag - Halbmarathon in Wolfsburg. Nicht wirklich erfolgreich, aber das soll nicht Thema der Kolumne sein. Vielmehr geht es heute um Energie-Gels, die für viele Läufer bei keinem Wettkampf fehlen dürfen.

Ich bin bekennender Nicht-Marathon-Läufer und konzentriere mich eher auf 5 km, 10 km und eben Halbmarathon, meine längste Wettkampfdistanz. Folglich bin ich recht spät zur Läuferernährung gestoßen, denn zugegebenermaßen ist das auf 10 km nicht so entscheidend wie zum Beispiel im Ultrabereich.

Bei meinem ersten Halbmarathon bin ich dann zum ersten Mal auf die wundersamen Gels gestoßen, die in der zweiten Hälfte des Rennens ungeahnte Kräfte frei setzen sollen. Nun, warum nicht. Bis dahin dachte ich zwar immer, dass Bananen fehlende Energie wiederbringen. Wer aber mal versucht hat, bei einem Puls von 170 Schlägen eine Banane zu essen, der versteht, warum Energie-Gels Hochkonjunktur haben.

Ein Kollege hat mir also dann einen kleinen eingeschweißten Beutel geliehen. Nennen wir das Gel mal der Einfachheit halber Quetschie, um schleichende Werbung zu verhindern. Ich nahm meinen Quetschie nach 13 km, als mein Akku völlig am Ende war. Die ersten 1-2 km danach passierte nichts, aber dann entfaltete Quetschie seine Wirkung und ich bekam sinnbildlich Rückenwind. Ende sprang eine gute Zeit heraus und seitdem habe ich auf jedem Halbmarathon ein bis zwei Quetschies dabei.

Trotz der potentiellen Leistungssteigerung sind Quetschie und ich aber nie echte Freunde geworden. Und das hat verschiedene Gründe, die allesamt auch heute in Wolfsburg wieder bestätigt wurden. Die hohen Temperaturen waren



Am

(ka - 13.09.2015)



schweißtreibend und die Kräfte ließen schneller nach als mir lieb war. Also war schon nach 9 km der Griff zum Energie-Gel dran. Die Verpackung aus Kunststoff stellt aber ein ernstes Hindernis dar. Einfach mal aufreißen? Keine Chance. Schon mit trockenen Fingern eine Herausforderung, aber während des Laufens mit feuchten Händen kaum zu schaffen. Also müssen die Zähne ran, um an den powervollen Inhalt zu gelangen. Nach drei Anläufen und einsetzenden Zahnschmerzen habe ich eine winzige Öffnung und quetsche den Beutel, um etwas Gel zu erhaschen. Mittlerweile bin ich am Getränkestand vorbei und habe vor lauter Zähne knirschen vergessen, einen Becher Wasser mitzunehmen.

Muss also ohne gehen, obwohl der Hersteller das eindeutig verneint. In meinem Mund schmecke ich Cola, eine gute Geschmacksrichtung, wie ich finde. Anders als bei Cola bin lassen sich Energie-Gels aber nicht trinken. In meinem Mund fühlt es sich an, als ob ich eine Überdosis Kukident Haftcreme gegessen habe. Gott sein Dank spricht mich niemand an, denn meine Zähne bekomme ich kaum noch auseinander. Warten auf die nächste Getränkestation. Die ist in Wolfsburg Gott sein Dank nicht sehr weit, aber schon vom weitem brüllen die fleißigen Helfer „Iso, Iso, Iso“. Nein, bitte nicht auch das noch. Kein Wasser in Sicht, also notgedrungen süßes Iso. Im Mund erreicht die Mixtur zwar kein Geschmackserlebnis, aber immerhin ist der Mund wieder halbwegs frei. Anders als meine Hände. Leider ist ein Teil des Beutels doch an die Hände gekommen und stellt dort in Kombination mit Luft jeden 2-Komponentenkleber in den Schatten. Hände waschen mit Iso fällt aber aus, es sollen ja immer noch reichlich Wespen unterwegs sein.

Nun gut, mittlerweile bin ich bei Kilometer 12, aber dieses Mal bleibt der erhoffte Schub aus. Das will ich aber bewusst nicht auf Quetschie schieben, sondern auf meine momentane Form. Nach Kilometer 16 wiederhole ich Prozedur und tatsächlich: die letzten 4 Kilometer fallen wir wieder deutlich leichter.

Was bleibt also vom Mythos Energie-Gel? Ich bin kein Ernährungswissenschaftler und kann keine Fakten sprechen lassen. Sicherlich mag der Inhalt funktionieren, aber ich kann mir durchaus vorstellen, dass mehr als der Inhalt des Beutels der Kopf des Läufers dafür verantwortlich ist, ob die Energie in den Beinen ankommt.

In den meisten Fällen klappt es bei mir und deshalb werde ich auch beim nächsten Halbmarathon wieder zum Quetschie greifen. Da das aber erst im nächsten Frühjahr der Fall sein wird, hoffe ich, dass es endlich eine neue Verpackung gibt, die mir das Leben leichter macht.



(ka - 13.09.2015)

Bis dahin esse ich einfach Bananen.

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus