

SPORT
KOMPAKT

VON
ANDREA RAU

Muskeln statt Märchen

Clifford Opoku-Afari hinterfragt althergebrachte Thesen in Sporternährung und Fitness

Skyliners trainieren auf Mallorca

Der deutsche Basketball-Erstligist aus Frankfurt, die Skyliners, machen sich in diesen Tagen auf Mallorca fit für das bevorstehende Viertelfinale um die deutsche Meisterschaft. Das Team von Trainer Gordon Herbert nutzt die Halle von Bäsquet Mallorca in Inca. Ab Sonntag, 9. Mai, treffen die Hessen in den Play-Offs auf Alba Berlin.

Schwedin gewinnt Triathlon

Die Schwedin Annie Thorén hat am vergangenen Samstag den 13. Triathlon in Portocolom gewonnen. Bei den Männern setzte sich der Spanier Miguel Ángel Fidalgo durch. Insgesamt waren rund 300 Athleten an den Start gegangen.

Dutzende Radler bei Volta Cicloturista

Fest in Händen der Rad-sportler war Llumajor am vergangenen Sonntag. Mehrere Dutzend Radrennfahrer traten bei der 8. Volta Cicloturista an und machten Mallorcas Ruf als Insel des Radsports alle Ehre.

Eine Meile in 4:49 Minuten

Zum ersten Mal fand am Sonntag die „Meile von Algaida“ statt. Rund 700 Läufer machten sich auf, die 1609 Meter lange Strecke in Beszeit zu bewältigen. Am Ende gewann Esteve Barceló in 4:49 Minuten.

23 Kilometer, 1500 Höhenmeter

Anspruchsvoll war der Berglauf „Cursa Vall de Söller“ auch in diesem Jahr. Am schnellsten legte die 23 Kilometer und 1500 Höhenmeter in 2:11 Stunden Tófol Castanyer zurück.

Clifford Opoku-Afari hält viele gängige Ernährungs- und Trainingsregeln für Mythen. Am Wochenende kam er auf die Insel, um ein Dutzend deutsche Fitnessbegeisterte im Rahmen eines Workshops der „McFit“-Studiokette „beachfit“ zu machen. MM war dabei.

Mallorca Magazin: „Die Nudel-party ist out“ schreiben Sie in Ihrem neuen Buch. Wieso?
Cliff Opoku-Afari: Viele Sportler denken immer noch, sie müssten viele Kohlenhydrate essen, vor allem wenn sie Krafttraining machen. Doch der Bedarf ist lange völlig überschätzt worden: Wir verhalten uns beim Essen so, als würden wir einen Kleinwagen fahren, aber für einen Formel-1-Wagen tanken. Und wundern uns dann, wenn wir plötzlich Fett ansetzen. Die Deutsche Ernährungsgesellschaft empfiehlt, 55 Prozent der Kalorienzufuhr aus Kohlenhydraten zu ziehen, dabei würden einem Sportler locker 30 bis 35 Prozent ausreichen. Bewegt sich einer kaum, sollte er sogar besser auf 20 Prozent reduzieren. Die Entwicklung der letzten 30 Jahre, in denen die Müsli- und Getreideriege in unseren Supermärkten extrem dominant geworden ist, spricht Bände: Die Deutschen sind die Dicksten Europas und in Sachen Sport das Schlusslicht.

MM: Was empfehlen Sie also?
Opoku-Afari: Eine proteinbetonte Ernährung. Eiweiße sind wichtig beim Muskelaufbau, aber auch zur Regenerierung. Es ist bewiesen, dass bei einigen Sportarten bei verstärkter Einnahme von Aminosäuren das Verletzungsrisiko um die Hälfte abnimmt. Auch die fett- und cholesterinarme Ernährung ist überholt – doch leider hält sich die-



Mehr Gewicht, wenige Wiederholungen: Opoku-Afari zeigt, wie der Körper geformt wird. Foto: McFit

ser Mythos hartnäckig. Dabei weiß man schon seit zehn Jahren, dass es gar keine Auswirkung auf den Cholesterinspiegel hat, ob jemand viele Eier isst oder keine. Aber die Erkenntnisse werden unterdrückt. Ich selbst habe das früher auch so erzählt, weil ich es so gelernt habe. Bis ich in meiner Arbeit ganz andere Erfahrungen gemacht und diese mit Studien abgeglichen habe...

MM: Welche weiteren Mythen gibt es?
Opoku-Afari: Zum Beispiel, dass Kalzium aus Milch-

produkten hilfreich ist für den Knochenbau. Dabei sind Milchprodukte gar nicht notwendig, Kalzium aus Kohl oder Broccoli reicht aus. Darüber hinaus kann es nicht eingelagert werden, wenn der Vitamin D-Spiegel im Körper zu niedrig ist – das ist bei 85 Prozent der Weltbevölkerung der Fall. Das Verrückte: Vor allem in Südeuropa, also auch hier in Spanien, gibt es diesen Mangel – obwohl das Vitamin durch Sonneneinstrahlung gebildet wird, aber die Menschen gehen scheinbar zu wenig nach draußen.

MM: Warum warten viele trotz Training vergebens darauf, dass man ihnen das auch ansieht?
Opoku-Afari: Frauen haben ja oft das Ziel der Gewebestraffung und Kräftigung, trainieren aber mit vielen Wiederholungen und wenig Intensität vor allem ihre Kraftausdauer. Nur: Das ändert am Aussehen nichts. Gewicht höher wählen, Wiederholungen runterschrauben, heißt also die Devise. Bei Männern liegt das Problem oft genau andersherum: Sie packen zu viel Gewicht drauf, führen die Übungen dann unsauber und zu

schnell aus – dabei ist gerade die Zeit, die ich den Muskel auf Spannung habe, entscheidend.

MM: Ist denn auch der niedrige Puls zum besseren Fettabbau ein Märchen?
Opoku-Afari: Exakt. Dabei mag zwar mehr Fett verbrannt werden, doch das ist nicht gleichzusetzen mit Fettabbau. Besser ist ein hochintensives Training das richtig knallt, dann ist die absolute Zahl Kalorien, die Sie verbrennen, einfach höher – und Sie haben einen längeren Nachbrenneffekt. □

ZUR PERSON

CLIFFORD OPOKU-AFARI

Der Sportwissenschaftler ist Motivations-Coach, Personaltrainer und Gesundheits-experte und wurde unter anderem durch TV-Auftritte in der WDR-Reihe „Fit mit Cliff“ bekannt. Der 32-jährige Leverkusener kann selbst auf eine 16-jährige Laufbahn als Leichtathlet zurückblicken. Seit zehn Jahren berät der Diplom-Trainer Unternehmen, Führungskräfte und Spitzensportler – unter anderem Stabhochspringer Danny Ecker. Als Referent der Deutschen Trainerakademie in Köln bildete er bereits über tausend Menschen aus. Er ist Autor der Bücher „Das Kohlenhydrat-Kartell“ und „Mehr vom Sport. Low-Carb und LOGI in der Sporternährung“.



Fet a Söller
Erlesene Weine aus Mallorca
Versand nach Deutschland und angrenzende Länder
www.fetasoller.com
Direktverkauf: Fet a Söller, SL
Söller: Plaza del mercado
Puerto de Söller: Es Través

Spanisch in nur 6 Tagen lernen!
■ Jeder kann mit unserer preisgekrönten Methode ca. 900 Vokabeln in 72 Kursstunden lernen!
■ Ohne Stress oder langweilige Vokabelpauken und das Beste daran: mit Lerngarantie!
■ Keine Vorkenntnisse nötig!
■ Gratis-Infoseminare!

Alpha College Mallorca
Congress Palace Palma
TELEFON
E - 971 220 134
D - 01805 990 600
info@fremdsprache.de

CANYPLANT
EINE WELT DER MÖGLICHKEITEN FÜR IHR HAUSTIER
Montag bis Freitag von 9 bis 20 Uhr
Samstag 10 bis 20 Uhr
Gran Via Asima, 14
Tel. 971 432 500
www.canyplant.es

Besuchen Sie SOLLER
Fahren Sie mit der Elektrischen Eisenbahn
PLAZA ESPAÑA • PALMA • 971 752 051
DIE GRÖSSTE ATTRAKTION AUF MALLORCA

PALMA - Söller	08.00 h	10.10 h	10.50 h	12.15 h	13.30 h	15.10 h	19.30 h
SÖLLER - Palma	07.00 h	09.10 h	10.50 h	12.15 h	14.00 h	18.30 h	

* Samstag, Sonntag und Feiertag
* URLAUBS - SONDERZÜGE *

