

Interview mit Markus Klausmann, dem Mountainbike Downhill Profi über seine Ernährung



Markus Klausmann, 11-facher Deutscher Meister im Mountainbike Downhill, im Interview über Ernährung im MTB – Leistungssport.

Herr Klausmann, Sie betreiben bereits seit vielen Jahren das MTB-Downhill als professionellen Sport und verfügen daher über enorme Erfahrung.

Welche Anforderungen werden an diesen extremen Sport gestellt, pysisch und psychisch?

Herr Klausmann: Downhill ist ein sehr vielseitiger Sport. Ich muss Ausdauer für 3 Tage haben, Schnellkraft und eine Menge Kraftausdauer. Es ist natürlich auch wichtig, immer voll konzentriert zu sein, um die Leistung auf den Punkt abzurufen.

Ist die Ernährung in solch einem Sport ein wichtiger Faktor für Erfolge?

Herr Klausmann: Ja, da durch Mangel bestimmter Stoffe Leistungseinbußen in Kraft, Ausdauer, Koordination auftreten. Der Körper sollte daher immer mit allen notwendigen Nähr-, Vital- und Schutzstoffen ausreichend versorgt sein, um in diesem Sport, die maximale Leistung abrufen zu können.

Reicht für die optimale Versorgung des Körpers eine ausgewogene Ernährung oder spielen hierbei auch Nahrungsergänzungen eine wichtige Rolle?

Herr Klausmann: Bei einem Trainingsaufwand von 25 Stunden pro Woche mit Kraft-, Konditions- und Downhilltraining reicht die tägliche Nahrungsaufnahme nicht mehr aus. Ich kombiniere daher ausgewogene Ernährung mit gezieltem Einsatz von Nahrungsergänzungen wie z.B.:

NemaBas[®], zur Verbesserung des Säure-Basen-Haushalts.

VascuSel[®], hoch dosiertes, ebenfalls basisches, Magnesium-Kalium-Präparat zur Vermeidung von Krämpfen und zur Optimierung der Reaktionszeit.

Opticell[®], wichtige Antioxidantien für den Zellschutz und das Immunsystem, mit PTC für verbesserte Sauerstoffversorgung.

Sind Sportgetränke für Sie ein Thema? Nehmen Sie ein Spezielles im Training, Wettkampf, oder zwischen den Einheiten?

Herr Klausmann: Ja, ich nehme das basische Elektrolytgetränk NeproSport[®] Energy-Drink, das nach sportmedizinischen Erkenntnissen zusammengesetzt ist. Mit dem Drink bin ich bisher sehr gut zurecht gekommen.

Welche besonderen Erfahrungen haben Sie mit dem NeproSport[®] Energy-Drink gemacht?

Herr Klausmann: Ich bin fast süchtig nach NeproSport[®] Energy-Drink, für mich gehört es zur täglichen Ernährung dazu. Um optimal versorgt zu sein, versuche ich 2 Liter über den Tag verteilt zu trinken. Bei intensivem Training und nach Wettkämpfen bin ich auf einen geregelten Basenhaushalt und eine schnelle Regeneration angewiesen, durch NeproSport[®] Energy-Drink kann ich nach kürzester Zeit mit meinem normalen Trainingsprogramm wieder beginnen.

Herzlichen Dank für das Interview und noch weiterhin viel Erfolg im Weltcup sowie für die weiteren Ziele.