



# ISS DOCH MAL WAS NEUES!

## Auf Bio-Exkursion mit Imke Schiersch

von Andreas Schur



Stopp! Klappen Sie augenblicklich Ihre RUNNING zu! Betrachten Sie unser Model auf der Titelseite. Sieht so eine Müslitante aus? Nicht? Diesen Namen hat sie sich aber unter ihren Berufskollegen erworben. Profi-Triathletin Imke Schiersch, durchtrainierte 67 Kilo, verteilt auf 1,85 Meter Körpergröße,

hatte als bekennende Naturköstlerin bezüglich Ernährung einen Außenseiter-Status. Dabei predigt sie in keiner Weise Verzicht, Worte wie meiden oder weglassen kommen in ihrem Wortschatz nicht vor. Vielmehr spricht sie von ergänzen, ausprobieren und begeistert damit Besucher von Fitness-Workshops. RUNNING stand sie exklusiv für ein Interview zur Verfügung.

Schur: *Imke, bedeutet das Vorleben einer gesunden Ernährungsweise nicht Verzicht und Disziplin?*

Schiersch: Absolut nicht! Ich sehe mich als Genussmenschen. Ich darf alles essen, worauf ich Lust habe und was mir bekommt. Von Schokolade und italienischem Kaffee zum Beispiel kann ich nicht die Finger lassen. Will ich auch gar nicht.

Schur: *Wird nicht immer gesagt, Schokolade sei viel zu fett und süß?*

Schiersch: Ich bevorzuge Schokolade mit hohem Kakaanteil. Da kommt es nicht auf die Süße, sondern auf das Aroma des Kakaos an.

Schur: *Wann hast Du Dich erstmals bewusst mit dem leistungssteigernden Aspekt der Ernährung für das Training auseinandergesetzt?*

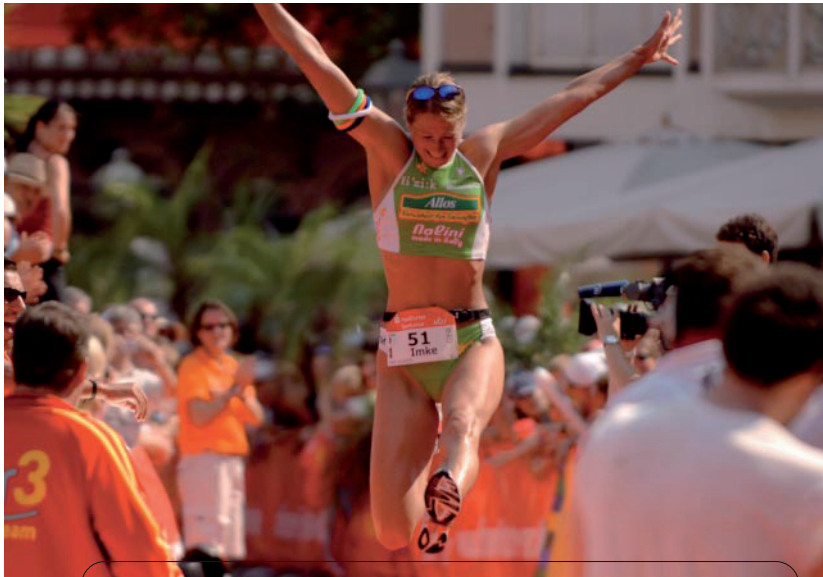
Schiersch: Bei uns zu Hause gab's immer Bio-Vollkornbrot. Wenn es mal Weißbrot gab, dann war das ein Fest. Mit Bio-Ernährung war man damals absonderlich. Also, ich bin schon so aufgewachsen.

Schur: *Was hältst Du für die beste Sportler-Ernährung?*

Schiersch: Das ist die, die einem persönlich am besten bekommt. Eine bestimmte Ernährungsweise dogmatisch durchzupeitschen, ist nie von langfristigem Erfolg gekrönt. Alles, was aufoktroiert wird, kann nicht dauerhaft funk-

### Sieben Geheimtipps von Profi Imke Schiersch:

- 1 Simplifizieren Sie Ihre Nahrung! Dadurch bekommen Sie ein ausgeprägteres Gefühl für den Eigengeschmack des einzelnen Lebensmittels. Testen Sie so zum Beispiel, welche Pasta den besten Geschmack hat.
- 2 Vollkornunverträglichkeit? Probieren Sie mal Kamut oder Dinkel statt Weizen. Diese Getreide sind vielfach bekömmlicher.
- 3 Keine Angst vor Fetten: Fett ist nicht gleich Fett: Nüsse und Ölsaaten werden leicht verstoffwechselt, geben Geschmack und füllen den Magen nicht so stark nach langen Trainingseinheiten.
- 4 Reis – die magenfreundliche Sättigungsbeilage: leicht verdaulich, vielfältig kombinierbar als Risotto.
- 5 Tofu – viel mehr als „Fleischersatz“: Lieferant von leicht verdaulichem, pflanzlichem Eiweiß. Seine geschmackliche Stärke liegt in seiner Neutralität: Gewürze geben ihm den richtigen Pep!
- 6 Amaranth – das Wunderkorn der Inkas: Das kleine Korn besticht durch nussigen Geschmack und einen hohen Lysingehalt. Lysin ist die Aminosäure, die in Getreiden nur wenig vorkommt. Amaranth steigert so die Wertigkeit des pflanzlichen Eiweiß.
- 7 Gewürze: Das Gewürzregal bietet viel mehr als nur Pfeffer und Salz. Toll für Auge und Gaumen: Gewürzblütenmischungen aus dem Naturkostladen.



► Mit Power ins Ziel: Imke Schiersch

tionieren. Jeder Mensch is(s)t anders. Was dem einen gut tut, muss für den anderen längst nicht richtig sein. Wichtig ist, dass jeder Sportler seine innere Stimme und seinen Appetit schult und sich fragt, was ihm schmeckt und bekommt. Das lässt sich genauso trainieren wie das Laufen selbst. Nichts weglassen in der Ernährung, aber sich einlassen auf Experimente, etwas Neues ausprobieren.

**Schur:** *Wie trainiere ich diese innere Stimme?*

**Schiersch:** Du stellst Dich nach einer anstrengenden Trainingseinheit, wenn Du richtig Hunger hast, vor den Kühlschrank und fragst Dich ganz bewusst:

Was macht mich jetzt am meisten an? Außerdem: nicht alles zusammenman-schen! Lebensmittel mal einzeln testen und erleben, wie sich das anfühlt. Würzen erst nach der Zubereitung. Neues ausprobieren, jeder sollte sein eigener Food-Designer werden: Bekommst Du von Milch Verdauungsprobleme, dann geh mal in den nächsten Bioladen und probier Reismilch aus. Verträgst du keine Weizenvollkornprodukte, dann bietet Dir das Naturkostsortiment andere Getreide wie Kamut, die als Vollkorn bekömmlicher sind. Bekannte Getreide wie Hafer und Weizen werden als Müsli Mischung durch das südamerikanische Amaranth zu einem wahren Powermix komplettiert. Das Personal im Fachgeschäft berät einen da gern.


**Schur:** *Hast Du selbst auch schon mal für Dich Neues ausprobiert?*

**Schiersch:** Klar, zum Beispiel: Ich bin seit 18 Jahren Vegetarierin. Aber während der Diplomarbeit habe ich einen riesigen Appetit auf so'n richtig blutiges Stück Rinderfilet bekommen. Das musste es dann drei oder vier Mal sein, danach war das Verlangen wieder vorbei. Wie gesagt: keine Dogmen verfolgen, sondern auf seine innere Stimme hören. Und experimentieren: In meinem nächsten Workshop gab es Rinderfilet mit Erdbeeren, die waren total begeistert, wie das schmeckt.

**Schur:** *Wann sind denn Leute bereit, mal etwas Neues auszuprobieren?*

**Schiersch:** Viele erst, wenn sie krank werden. Und dann ist es schwierig, die Ursache in der Ernährung zu erkennen: Die „Ernährungsmühlen“ mahlen sehr langsam. Aber laufend Sand im Getriebe, das macht irgendwann den Mühlstein kaputt. So weit sollte man es nicht kommen lassen.

**Schur:** *Ein letzter Appell an die Leser?*

**Schiersch:** Hört auf Eure innere Stimme, was Euch wirklich gut tut. Lasst Euch auf neue Geschmackserlebnisse ein. Genießt Euer Essen mit allen Sinnen. Entdeckt im Naturkostladen oder Biomarkt, was die Natur neben dem Altbekanntem für den Athleten noch Interessantes zu bieten hat. 



### Vita Imke Schiersch

Am 12.06.1970 erblickt Imke im friesisch herben Jever das Licht der Welt. In der Jugend liegt für sie das Glück dieser Erde auf dem Rücken der Pferde. 1988 wird sie für den Mittelstreckenlauf entdeckt. Aus dem Stand heraus wird die „friesische Gazelle“ Dritte der Niedersachsen-Meisterschaften über 800 Meter. 1992 finisht Imke ihren ersten Marathon ohne spezielle Vorbereitung in 3:54 Stunden. 1993 erste Radlizenz in Serrig, danach Sossenheim, Schwabach und Erlangen, absolviert eine Trainingseinheit mit ihrem Nachbarn Udo Bölts –

200 km: „Ich hab's überlebt!“ 1999 Studium der Sportwissenschaften in Erlangen, tritt dem SC Roth (Triathlon) bei. 2001 erster Ironman in Roth: Imke wird Elfte in 10:26 Stunden mit einem Marathon von 3:30 Stunden; Beginn der Profi-Karriere. Mehrere Top-Ten-Platzierungen, darunter beim Ironman Frankfurt zwei dritte Plätze und einmal wird sie Vierte. Bestzeit: 9:33 Stunden. Berufe: Schreinerin, Model, Diplom-Sportwissenschaftlerin, spricht fließend vier Fremdsprachen.