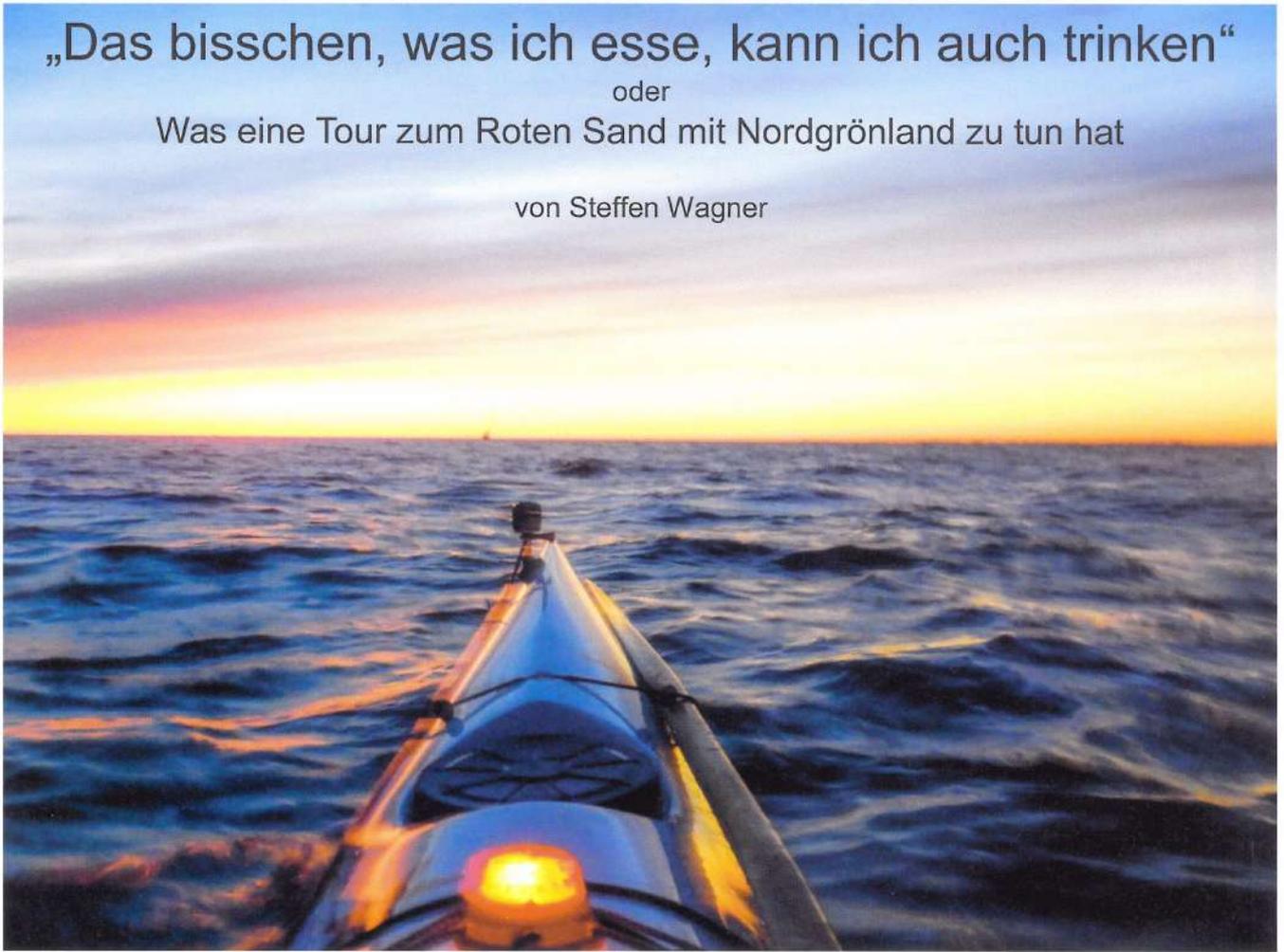


„Das bisschen, was ich esse, kann ich auch trinken“ oder Was eine Tour zum Roten Sand mit Nordgrönland zu tun hat

von Steffen Wagner



Aussenems bei Sonnenaufgang

In diesem Artikel geht es um die scheinbar banale Frage der Ernährung während vielstündiger Törns.

Wenn Dein Tourenrhythmus spätestens alle 3-4 Stunden eine Pause an Land vorsieht, dann kannst Du getrost weiter blättern, es gibt hier nichts Wichtiges für Dich. Falls Du aber gerne Ziele hinter dem Horizont ansteuerst, Küstenlinien auf der Suche nach langen Querungen absuchst, Helgoland ruft oder Du es liebst, wenn nach Stunden nächtlicher Paddelerei die Sonne über dem Meer aufgeht, dann kann dies interessant für Dich sein.

Jeder, der längere Ausdauerleistungen erbringt, weiß um die Wichtigkeit einer kontinuierlichen Nährstoffversorgung. Egal ob lange Rad-, Ski- oder eben Paddeltouren: Wenn Du bei der Zuführung von Energie ins Hintertreffen gerätst, kommt irgendwann der Mann mit dem Hammer, Stichwort Hungerast.

Mit „Quäl dich, du Sau!“ soll Udo Bölts 1997 seinen Teampartner Jan

Ulrich auf der Tour de France-Etappe am Col du Hundsrück angetrieben haben, als dieser abreißen lassen musste, weil er seinen Körper nicht ausreichend versorgt hatte. Die Muskulatur kann dann innerhalb kürzester Zeit dicht machen. Du willst nicht, dass das mit Deinen Armen passiert, wenn es noch 15 km bis zur Küste sind.

Dabei gibt es vielerlei Gründe, warum wir es versäumen können, unterwegs ausreichend zu essen und zu trinken:

- Im Fluss der Bewegung verspüren wir ein Hunger- und Durstgefühl oft erst, wenn es zu spät ist. Energie und Flüssigkeit sollte aber regelmäßig und bereits kurz nach Beginn der Belastung zugefügt werden. Auf mehrstündigen Touren hat es sich bewährt, spätestens jede Stunde eine ca. fünfminütige Pause einzulegen, um die Muskeln zu entspannen, etwas zu trinken und zu essen. In Gruppen ist es Aufgabe des Fahrtenleiters, daran regelmäßig zu erinnern. Der Drang, das Ziel bald zu

erreichen, kann zur Versuchung führen, diese Stärkung zu übergehen oder aufzuschieben. Vielleicht hast Du selber schon die Erfahrung gemacht, dass dies sich rächt.

- Der Körper hat nach dem x-ten trockenen Riegel oder süß-klebrigen Gel diese Art von Ernährung über. Man hat einfach keinen Appetit mehr darauf und tröstet sich damit, dass die Küste ja bereits in Sicht ist und es schon reichen wird, später an Land zu essen.
- Auf einer heißen Sommertour kann schlichtweg das Wasser knapp werden. Ohne Wasser bekommt man aber auch keinen Bissen mehr runtergespült. So ging es mir einmal, nachdem ich meinen 3 Liter-Sack unterwegs ausgetrunken hatte. Ich musste einen Segler anhalten und ihn um Nachschub bitten.
- Die See kann zu ruppig sein, um den griffbereiten Riegel in der Weste aufzureißen oder das Pausenbrot aus

der Tagesluke holen zu können. Wenn man solo unterwegs ist und kein Floß bilden kann, ist das durchaus eine Limitierung der Möglichkeit der Nahrungsaufnahme.

- Bei sehr langen Touren habe ich die Erfahrung gemacht, dass feste Nahrung nur noch schwer „durch den Hals“ geht. Der Verdauungstrakt ist durch die Anstrengung gereizt und ein paar Bissen Butterbrot können dann wie ein Stein im Magen liegen, wenn sie denn überhaupt erst mal so weit gerutscht sind. Das Einzige was dann noch geht, ist flüssige Nahrung.

Womit wir beim Thema wären. Aber was sind eigentlich „sehr lange Touren“? Das muss jeder für sich selbst herausfinden. Hier kurz meine Erfahrungen.

Um meine persönlichen Grenzen auszuloten und mir neue Ziele zu setzen, habe ich in den letzten Jahren die Zeit, in der ich ohne auszusteigen paddelte, stetig gesteigert. Nach 5 bis 6-stündigen Nonstop-Touren in der Wesermündung folgten lange Tagestouren an der Südküste der Bretagne, darunter eine 10-stündige Nonstop- Solotour um einen ziemlich ausgesetzten Leuchtturm herum.

„Nonstop“ heißt hier: Kurze Pausen auf See, aber keine Anlandung. 2019 legte ich auf der 83 km langen Strecke von Horumersiel zur Jubi am Flugplatz auf Juist unterwegs noch eine einstündige Pause auf Norderney Ost ein.

2020 erreichte ich, mit schnellerem Kajak und Wingpaddel anstelle von Aleutenblatt, im Rahmen meines Projektes „Jade-Ems Traversale“ vom selben Startpunkt aus Juist-West nach 92 km und 13 Stunden nonstop. Nach wenigen Stunden Rast ging es nachts weiter, die Ems rauf bis Knock. Gesamt 131 km in zwei Tiden/24 h.

Kurz darauf paddelten Ralf und ich von Cuxhaven zur Nordspitze von Helgoland (68 km/8 h). Zurück am nächsten Morgen auf demselben Wege.

Anfänglich habe ich mich dabei unterwegs konventionell ernährt, also etwa mit Fruchtschnitten, Schokoriegeln, Nüssen, Salami und Butterbrot. Aus den

oben aufgezählten Gründen jedoch erlebte ich diese Ernährung auf Langstrecken als nicht optimal und ich suchte nach einer Alternative, einem idealen „seafood“.

Sie sollte in jeder See-Situation sofort zur Verfügung stehen, schnell aufzunehmen sein, die Energie lang anhaltend zur Verfügung stellen und dabei noch einigermaßen lecker und bekömmlich sein.

Erste Versuche mit Flüssignahrung machte ich im Winter 2019 auf der „Expedition Amundsen“, einem Skirennen in Norwegen mit Gepäck über mehr als 30 Stunden bei oft anspruchsvollen Wetterbedingungen.

Das eingesetzte Nährstoffpulver („Tailwind“) war jedoch ausschließlich kohlenhydratbasiert und obwohl damit eine erstaunlich schnelle Erholung beim Abflachen der Leistungskurve möglich war, ist es nicht für eine alleinige Nährstoffversorgung über viele Stunden ausgelegt.

Die perfekte Lösung bot sich mir in Form eines Helden aus meiner Jugend. Arktisreisen begeistern mich seit Kindheitstagen und Expeditionsberichte füllen zum Leidwesen meiner Frau meterweise unsere Regale.

Mitte der 80er las ich mit „Der Weiße Horizont“ den Bericht des Südtirolers Robert Peroni über die erste Durchquerung des Inlandeises Nord-Grönlands,

also an dessen breitester Stelle. Um die für 1400 km erforderliche Nahrung für drei Monate im Schlitten noch mit eigener Körperkraft von der Stelle bewegen zu können, war Peroni die übliche Nahrung zu schwer (siehe hinten: „Flüssignahrung: Funktion und Zusammensetzung“).

Es galt damals auch unter Experten als unmöglich, Ausrüstung, Nahrung und Brennstoff für eine solche Zeit mit eigener Kraft zu bewegen. Peroni griff daher eine von der NASA für die Raumfahrt entwickelte Formula Diät auf und passte sie in der Zusammensetzung für arktische Reisen an.

Trek'n Eat stellt das nach seinem Erfinder „Peronin“ genannte wasserlösliche Pulver heute noch her. Es enthält alle Bestandteile einer vollwertigen Ernährung (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Vitamine und Spurenelemente) in einer physiologisch sinnvollen Zusammensetzung.

Zur Wahl stehen heute die Geschmacksrichtungen Vanille, Orange und Kakao. Eine 100g-Portion wird mit ca. einem halben Liter Wasser aufgeschüttelt und bietet mit 430 Kcal fast die Energie einer Alltags-Hauptmahlzeit. Der Geschmack ist ein wenig süßlich aber nicht zu sehr.

Da es vom Körper nicht erst stoffwechselkompatibel umgeformt werden muss, steht die Energie nach wenigen Minuten zur Verfügung und das be-



Alte Weser

kannte Müdigkeitsgefühl nach einer größeren Mahlzeit entfällt völlig. Außer Peronin wird keine andere Nahrung benötigt.

Peroni und seine zwei Begleiter wagten das Experiment und ernährten sich auf der 90-tägigen, erfolgreichen Expedition praktisch ausschließlich von der Pulverdiät. Womit der Beweis für dessen Vollständigkeit wohl ausreichend erbracht ist. Ich lernte Robert in seiner Wahlheimat Tasiilaq in Ostgrönland 2016 jedenfalls quicklebendig kennen.

Im Peronin-Shake habe ich meinen „Zaubertrank“ gefunden und staune immer wieder darüber, dass er es ermöglicht, auch nach vielen Stunden noch vollen Paddeleinsatz zu bringen. Peronin enthält dabei jedoch keine aufputschenden oder chemisch leistungssteigernden Inhaltsstoffe. Die Funktion besteht einzig in den fast sofort zur Verfügung stehenden, physiologisch kompletten Inhaltsstoffen.

Um nicht unterwegs mit dem Pulver hantieren zu müssen, mixte ich mir zunächst jeweils mehrere Fahrrad- und Nalgene-Flaschen, von denen ich stets eine griffbereit an Deck führe. Dies ging solange gut, bis ich auf einer Tour zum Leuchtturm Roter Sand bei ruppiger See die Decksflasche ins Cockpit verlagern musste, um sie vor der über das Deck gehenden See zu schützen. Da sie nun nicht mehr so leicht erreichbar war, merkte ich nach fünf Stunden, dass ich zuwenig Energie aufgenommen hatte und die Kraft langsam schwand.

Aufgrund dieser Erfahrungen führe ich den fertig angemischten Shake jetzt in einem 2 Liter-Trinksystem mit, das ich in der Tagesluke vor dem Cockpit verstaue. Der Sack liegt dabei auf einem flachen Schaumstoffkeil zur besseren Entleerung des Sackes und der Trink-



Peroninsack

schlauch geht stramm durch den durchbohrten Lukendeckel aufs Deck. So ist der nächste Schluck nur einen Griff entfernt.

Das Pulver verdünne ich im Sack etwas stärker als auf der Packung empfohlen. Nachbauer weise ich darauf hin, dass es unterschiedliche Schlauchdurchmesser für denselben Sack gibt und auch die Beißventile unterschiedliche Durchlässe haben. Am effizientesten finde ich ringförmige Ventile.

Was rein geht, muss auch wieder raus: Früher oder später stellt sich die Frage der Entsorgung. Für das kleine Geschäft verwende ich auf Langtouren sog. Kondom-Urinale (sorry Mädels!).

Die gibt es im Sanitätshaus komplett mit Schlauch und einfach entleerbarem 2L-Beutel. Klebt besser als „Mann“ nachher lieb ist, also keine Sorge - auch bei ordentlich Welle kannst Du gelassen bleiben und „dabei“ einfach weiterpaddeln.

Vorheriges Training hilft, denn der Körper hat seit frühester Kindheit eine Hemmschwelle gegenüber dem Wasserlassen in „unerlaubter“ Umgebung antrainiert. Hier hilft der Widerspruch von Konzentration bei totaler Entspannung.

Und was ist mit „number two“? Nun, Peronin ist praktisch frei von Ballaststoffen. Nach einer Ernährung damit über mehrere Tage fällt kaum noch Stuhlgang an. Vor sehr langen Touren ersetze ich daher schon am Vortag die Mahlzeiten durch Pulver.

Mein Fazit:

Ich bin überzeugt, dass mit einer Peronin-Diät längere Touren möglich sind, als ich sie bisher durchgeführt habe!



Peronin in Tagesluke

Hier die Erfahrungen von Marcus, der auf meine Empfehlung hin Peronin beim Hiddenseemarathon 2020 eingesetzt hat. Marcus hatte sich ausschließlich mit dem Geschmack "Orange" verproviantiert. Für etwas Abwechslung habe ich auf längeren Touren gerne unterschiedliche Geschmacksrichtungen dabei:

Hiddenseemarathon: 70-km-Seekajakrennen mit Peronin von Marcus Schmietendorf

„Ausgehend von einem bis zu 10 Stunden dauernden Wettkampf, stellte sich mir die Frage der Energieversorgung.

Sämtliche Quadrathlon-Wettkämpfe hatte ich mit diversen Gels bestritten. Die dauerten aber nie mehr als 3,5 Stunden.

Gels waren für mich immer ein notwendiges Übel zur schnellen Energiebereitstellung: Zu klebrig, zu süß, ständiges Aufstoßen.

Peronin ist geschmacklich und von der Konsistenz eher wie ein Milchshake. Die Energie steht schnell zur Verfügung und hält länger an.

Allerdings hatte ich das Zeug nach ca. 7 Stunden auch langsam über und musste davon aufstoßen. Dann führte ich noch ca. 0,25 Liter zu und bestritt die letzten 1,5 Stunden ohne Energiezufuhr.

Es reichte aber, um nach 9 Stunden ohne Einbruch mit einem leichten Endspurt über 10 km nicht völlig fertig ins Ziel zu kommen. Außer Peronin (und Trinkwasser) habe ich keine weiteren Energielieferanten zu mir genommen.

Fazit:

Peronin ist ein verhältnismäßig wohl-schmeckender, unmittelbarer Energielieferant, ohne so extrem zu pushen wie ein Gel. Es hält länger vor als ein Gel, aber irgendwann hatte ich genug davon.

Grundsätzlich würde ich es wieder bei längeren Wettkämpfen einsetzen.“