

# „Schwarzbrote mit Wurst und Käse, sowie Äpfel“

Interview mit Tim Hartmann zum Thema: Aspirin und Koffein im Breitensport.



*BG: Tim, du warst bei uns von 2008 bis 2010 in der Berufsschule als Zerspaner- Azubi der Firma J.R. Lindner GmbH in der ZM08. Wir haben uns heute gerade beim Osterlauf in Neumünster getroffen. Zurzeit studierst du im 6.Semester Management und Technik an der FH Westküste in Heide. Du bist erst seit kurzem von einem Auslandsemester bei SIG Sauer in den USA zurück. Davon dass du läufst, habe ich damals zufällig erfahren, als wir uns beim Eiderlauf 2009 in Büdelsdorf begegneten. Du läufst hochklassig. Welche Lauf- Titel hast du in deinem Leben bereits gewonnen?*

**TH:** Ich wurde **Landesmeister** im Marathon von Schleswig-Holstein 2011, **Gesamtsieger** beim Finisher-Regional Cup (RD) 2010 und 2011 und **Gesamtsieger** beim Steinburg Cup 2011. (Diese Cups sind Laufserien von ca. 10 Läufen über Strecken von 10km und mehr.)

*BG: Als ich dich nach deinen Zielen fragte, antwortetest du damals, dass du Pascal Detlefs einmal schlagen wolltest. Dieser startet wie du für Athletico Büdelsdorf und ist dort sehr erfolgreich. So weit ich weiß, ist dir das bis heute noch nicht gelungen. Wie viel fehlt da auf 10 km bzw. im Halbmarathon?*

**TH:** Über die 10km fehlen mir heute ca. 3:20min. Über den Halbmarathon habe ich erstaunlicherweise eine bessere Zeit stehen als er mit 1:14:11, die ich 2013 in Drelsdorf, NF, lief. Pascals Bestzeit liegt, soweit ich weiß, bei 1:15:05, die er 2011 bei den Landesmeisterschaften in Boren lief. Er hat sich jedoch nie auf diese Distanz konzentriert. Mit entsprechendem Training könnte er auch diese in der Region um 1:10h laufen.

*BG: Wie viel trainierst du in der Woche?*

**TH:** Der Wochenumfang liegt, je nach Saisonphase, zwischen 50 und 150km.

*BG: Im Fachunterricht hattest du immer eine Riesendose mit Broten und Äpfeln dabei, von denen du unerlaubter Weise im Unterricht gegessen hattest. Ich habe mich da nie so richtig durchgesetzt... Nimmst du Nahrungsergänzung ein und wenn ja, was?*

TH: Nahrungsergänzungsmittel in Form von irgendwelchen Ergänzungspulvern nehme ich nicht. Diese finden höchstens auf natürlicher Basis statt. Zuletzt habe ich meine Müslis mit Chiasamen aufgepeppt. Nahrungsergänzungsmittel bringen allerdings nur in Kombination mit einer gesunden Ernährung etwas, deshalb befanden sich in der „Riesendose“ auch belegte Schwarzbrote mit Wurst und Käse sowie Äpfel.

*BG: Dass Koffein leistungssteigernd wirkt, haben die Schüler während des Projektes im BG herausgearbeitet. Koffein ist außerdem legal. Es ist auch längst im Schulunterricht angekommen. Schüler /-innen nehmen es vor Klassenarbeiten. In den viel konsumierten Energydrinks ist es enthalten und die Kraftsportler unter den Schülern berichten freizügig von den Fett verbrennenden Eigenschaften, auf die sie besonderen Wert legen. Wie siehst du das?*

TH: Der Koffeineinsatz ist bei mir Routine, jedoch halte ich nichts von koffeinhaltigen Energiedrinks, da sie viel zu süß bzw. zuckerhaltig sind. Zwar gibt es zuckerlose Alternativen, von denen ich allerdings noch weniger halte. Dann doch lieber mit Zucker wenn man es dann möchte.

Mein Favorit ist da der ganz normale Kaffee oder alternativ schwarzer Tee in der Regel ohne Milch und Zucker. Die Fett verbrennende Wirkung spielt keine große Rolle. Entscheidender ist die Funktion des Wachhaltens.

*BG: Weißt du, wie die Konkurrenz damit umgeht?*

TH: Der Kaffeekonsum ist völlig normal im Sport und in unserer Kultur. Es gibt natürlich welche, die besonders auf Koffein setzen, in konzentrierter Form von sogenannten „Shots“ und welche die es nicht tun. Am Ende ist ein Mittel nur dann gut, wenn man daran glaubt.

*BG: Aspirin nehmen sehr viele Ausdauer- Hobbysportler ebenfalls ein. Welches Ziel verfolgen sie deines Wissens damit? Käme das für dich in Frage?*

TH: Der Sinn ist eigentlich ein Unsinn, denn diese Sportler setzen es zum Unterdrücken der Schmerzen ein. Schmerzen sind ein Signal des Körpers, dass man sich in einem Grenzbereich befindet, dieser Schmerz ist manchmal sogar pushend, wenn man auf Wegen zu neuen Bestleistungen ist. Ist der Schmerz allerdings unerträglich, dann ist es ein klares Signal des Körpers, dass man zu weit geht. Dies fügt auf lange Sicht mehr Schaden als Nutzen zu. Den Einsatz von Aspirin sehe ich daher sehr kritisch. Es ist ein Medikament und sollte nur eingesetzt werden, wenn es medizinisch wirklich erforderlich ist.

Zumal dies in gewisser Form Doping wäre, da man den Körper überlistet, um über dem Limit zu laufen oder zu arbeiten. Den missbräuchlichen Konsum setze ich persönlich mit dem Einsatz von EPO und anderen Dopingvarianten gleich. Zumal der Gedanke der Einnahme in diesem Falle identisch ist: Sport über dem eigenen Limit.

*BG: Du trainierst vermutlich über Monate gezielt für besondere Wettkämpfe. Ich könnte verstehen, wenn es am Wettkampftag irgendwo zwickt, dass man dann zu einem Schmerzmittel greift. Sonst wäre ja alles Training „für die Katz“. Im Handball ist das, so weit ich weiß, „völlig normal“, wenn es um etwas geht. Wie siehst du das?*

TH: Wenn es vor einem Wettkampf nicht zwicken würde, wäre etwas verkehrt. Meistens laufe ich am Vortag eine kurze, langsame Runde. Vor wichtigen Wettkämpfen zwickt es immer, einfach schon weil man nervös ist und noch nicht weiß, ob sich das Training gelohnt hat.

*BG: Wie bereitest du dich am Wettkampftag auf das Rennen vor?*

TH: 3,5 Stunden vorher aufstehen, bis 3h vor dem Start gefrühstückt haben, danach trinke ich regelmäßig bis eine Stunde vor dem Start überwiegend Wasser, 1-2 Becher Kaffee. Rechtzeitig zum Lauf fahren, so dass ich eine Stunde vorher dort bin. Dann die Startnummern abholen, etwas schnacken und dann Warmlaufen.



BG: Du hast deine Fachhochschulreife berufsbegleitend neben der Ausbildung in der WLS absolviert. Dass die WLS seit 2010 eine Laufmannschaft beim Köstenlauf stellt, ist mit auf deinem „Mist“ gewachsen. Die Zerspannerklassen ZM08a und ZM08b haben den Anfang gemacht. Was gibst du den Schülerinnen und Schülern des 12. Jahrgangs am Beruflichen Gymnasium sportlich mit auf den Weg?

TH: Das wichtigste am Lernen sind die Lernpausen, in denen sich das Gelernte festigt. Hierfür bietet sich in der Regel Ausdauersport an, da sich im lockeren Tempo so manche Unklarheit von alleine klärt. Zudem ist es eine wunderbare Art aktiv mal abzuschalten.

*BG: Und schulisch?*

TH: Der erste Punkt ist im Unterricht aufpassen, denn alles was man dort aufgreift und lernt, braucht man Zuhause nicht mehr nachzuarbeiten. Unter anderem ein Grund, weshalb ich neben meiner Ausbildung die Fachhochschulreife und den Laufsport betreiben konnte.

*BG: Aufpassen im Unterricht: da lacht mein Lehrerherz!*

*Vielen Dank für das Interview und alles Gute für die Zukunft!*

Bernd Galle