Fotos: Christian Forcher

Der Erfolg geht durch den Magen

Ernährungstrainerin Sandra Stiegler zeigt im Olympiazentrum den heimischen Spitzensportlern den Weg zu gesundem Essen

Radhoffnung Martin Weiss und Ringerin Martina Kuenz holen sich bei Ernährungstrainerin Sandra Stiegler immer wieder Tipps und Vorschläge ab.

Gesunde Ernährung? Da spuckt Google mehr als 5,6 Millionen Antworten aus. Wenn ein Sportler einen wettkampfgerechten Speiseplan sucht, verliert er beim Überangebot an Super-Diäten und Wunder-Kuren schnell den Überblick.

Die heimischen Spitzensportler finden Hilfe im Olympiazentrum Tirol in Innsbruck. Die diplomierte Ernährungstrainerin Sandra Stiegler zeigt dort den Athleten den Weg zu gesundem Essen: „Ich möchte den Sportlern dabei helfen, ihren Körper besser kennen zu lernen, und noch mehr auf den Bauch zu hören. In erster Linie sollte man das essen, was einem gut tut."

Ernährungstrainerin Sandra Stiegler mixt leckere Aufstriche.

> *Essen ist für den Körper, wie der Sprit für das Auto. Wenn man nicht das Richtige tankt, fängt er an zu stottern.*
>
> Ernährungstrainerin Sandra Stiegler

Die Beratung beginnt mit einem Vier-Augen-Gespräch. Stiegler versucht in der Analyse mögliche Fehler in der Ernährung zu finden, danach erhält der Sportler einen individuellen Speiseplan: „Es kommt darauf an, ob jemand Muskelmasse aufbauen, Fett reduzieren oder das Immunsystem stärken will."

Als frühere Langläuferin, die kürzlich den Wasa-Lauf bestritt, weiß Stiegler ganz genau, wie Spitzensportler ticken. Da gibt es für jeden Typen die passende Betreuung. Von einem groben Leitfaden bis zu einem detaillierten Speiseplan.

Die Ernährungstrainerin hilft auch in schwierigen Fällen wie Ringerin Martina Kuenz, die bei der U23-EM in Polen auf eine Medaille spekuliert: „Martina ist Vegetarierin. Da muss man schauen, dass sie auf ihren notwendigen Eiweißbedarf kommt." N. Niederacher

PS-Geflüster

Ein echter Rennfahrer als Fahrlehrer? Wer einmal mit Vollgas über eine Rennstrecke fahren will, kann das mit Dominik **Baumann** erleben. Der Rumer GT3-Pilot arbeitet nebenberuflich auch als Rennsport-Instruktor. „Meine Aufgabe ist es, den Leuten die schwierigen Stellen auf der Strecke zu zeigen und die Ideallinie beizubringen", sagt der 22-Jährige, der in dieser Woche am Mugello-Ring Laien in die Geheimnisse des Motorsports einweiht.

Baumann sucht Partner

Ein Geheimnis ist noch, mit wem der Tiroler Pilot das Cockpit in der am 24. April in Oschersleben beginnenden ADAC GT Masters teilt. Fix ist, dass Dominik wieder für das Team **Schubert** in einem BMW Z4 GT3 die hochkarätige Rennserie bestreitet. „Wir suchen noch einen Fahrer, mit dem Dominik die Meisterschaft gewinnen kann. Der Titel ist das große Ziel", stellt Manager-Vater Oliver Baumann klar.

Der Youngster hat sich die ganze Saison dem Rennwagen-Hersteller aus Bayern verschrieben. BMW-Motorsport hat Dominik als einen der 16 Piloten für die Langstrecken-Rennserie am Nürburgring aufgestellt, dazu sind auch Einsätze in der Blancpain Sprint Series geplant: „Es wird eine spannende Saison."

Norbert Niederacher