

# Pizza-Verbot! Damit die Hamburger stark werden



Physio Ralf Kanstorf ist bei den Freezern als Cocktail-Mixer für „Aufbaustoffe“ der Profis verantwortlich  
Fotos: Hardt

Beim Anblick dieses Dienstplanes, würden viele Arbeitnehmer kündigen. Das Pensum der Freezers – hammerhart. 22 Spiele in zwei Monaten, nur ein trainingsfreier Tag pro Woche. Wie machen die das? Funktioniert ihr Körper anders?

„Nein“, sagt Team-Doc Bernd-Michael Kabelka. „Wir haben unter anderem spezielle Ernährungspläne zusammengestellt. Und vieles mehr.“ Die Pizza nach der Partie im Bus wurde verboten. Nudeln und Fleisch stehen nun auf der Speisekarte.

Das Ergebnis einer Studie von Prof. Mi-

chael Braumann (Institut für Sportmedizin): Die Freezers können im letzten Drittel zulegen, während die Gegner abbauen.

Physio Ralf Kanstorf ist der „Cocktail-Mixer“, er managt die „Fitmach-Apotheke“. Infusionen, Tabletten, Elektrolytgetränke, Aminosäuren und Vitaminpräparate.

Alle zwei, drei Tage ein Spiel, da braucht der Körper dosierte Aufbaustoffe. Kanstorf: „Die Spieler müssen während der Belastung, eine Stunde danach und auch vorm Schlafen was nehmen.“ Muskuläre

Verletzungen sind im Vergleich zur Vorsaison deutlich zurückgegangen.

Kabelka: „Das Training von Athletik-Coach Pedro Gonzales und die gute Arbeit von Ralf Kanstorf sind weitere Bausteine dafür, daß unsere Spieler länger fitbleiben.“

Für Trainer Mike Schmidt sind die Mixturen überlebenswichtig. „Bei so vielen Spielen in kurzer Zeit, geht es nicht ohne. Im Vergleich zu meiner aktiven Zeit ist das mehr geworden. Ich bin froh, daß ich Ralf habe. Er macht es außergewöhnlich.“

## When and what to eat before a match?

3-4 hours:  
a big meal with carbs



2-3 hours:  
a smaller meal with carbs



1 hour:  
a small carb snack



Lots of fluids



Prof. Klaus-Michael Braumann schreibt vor, was die Freezers vor und nach dem Spiel essen sollen

## When and what to eat after the match?

Within 1-2 hours: simple carb + protein



Within 3-4 hours:  
carb meal + protein  
+ a dessert  
(fruit sorbet, a small piece of cake)



The following hours: a carb rich diet



Lots of fluids:  
In 1 hour 2-4 glasses of mineral water, e.g. mixed with juices

