

Wem das Superbenzin hilft – und wem nicht

Hype um Ketone Das teure flüssige Nahrungsergänzungsmittel soll Ausdauersportler schneller machen und besser regenerieren lassen. Radprofis schwören darauf. Doch die Sache hat einen Haken.

Tobias Müller

Leichtere Velos, aerodynamischere Socken und immer ausgeklügeltere Trainingsansätze: Auch die Radfahrerinnen und Radfahrer an der WM in Zürich lassen nichts unversucht, um die letzten Prozente und Promille herauszuholen, wenn es darum geht, im Zeitfahren schneller im Ziel zu sein, an einem langen Anstieg die stärkeren Beine oder im Schlusspurt die entscheidende Radlänge Vorsprung zu haben.

Ein essenzieller Bereich ist dabei die Ernährung, und gerade im Bereich der Nahrungsergänzungsmittel kommen immer speziellere Produkte auf den Markt, die Wunder versprechen. Nicht nur für die Cracks wie Tadej Pogacar oder Demi Vollerling, sondern auch für Hobbygümmeler.

Eines der Hype-Produkte der letzten Jahre sind Ketone, die zum ersten Mal im Vorfeld der Olympischen Spiele in London 2012 für Schlagzeilen sorgten, als britische Athleten im Training damit experimentierten und danach gross abräumten: Grossbritannien landete im Medaillenspiegel hinter den Grossmächten USA und China auf Rang 3. Die Wissenschaftler, die ihre Untersuchungen und Resultate dokumentierten, sprachen vom «Supertreibstoff für ernsthafte Athleten».

Täuscht das Wunder?

Ketonkörper sind ein Nebenprodukt des Fettstoffwechsels. Ein Not-Energiespender, wenn sich der Körper im Überlebensmechanismus befindet. Beispielsweise, wenn jemand fastet oder über einen längeren Zeitraum keine Kohlenhydrate zu sich nimmt.



Energiezufuhr: Beim Team Visma / Lease a Bike nutzt auch Jonas Vingegaard Ketone im Training und rund um die Rennen. Foto: AFP

Durch die Zufuhr von Ketonkörpern erhoffen sich vor allem Radsportler, aber auch Athletinnen aus anderen Ausdauersportarten einen zusätzlichen Treibstoff, damit die so wertvollen Kohlenhydratspeicher länger geschont und erst bei der entscheidenden Attacke am Berg oder im Schlusspurt aufgebraucht werden.

Heute nutzen mehrere Profiteams die «Wunderflüssigkeit», unter anderem die Mannschaft Visma / Lease a Bike mit dem zweifachen Tour-de-France-Sieger Jonas Vingegaard. Diese propagiert, dass Ketone eine entscheidende Rolle bei ihren jüngsten Erfolgen spielten. Doch dabei gibt es einen kleinen

Haken: die ernüchternden Resultate aus den jüngsten Studien. Mehrere Untersuchungen kamen zum Schluss, dass die Flüssigkeit gar nicht diese Wunder erfüllt, die man sich von ihr verspricht.

Während hoher Belastung führten Ketone nämlich oft nicht zu einer signifikanten Leistungssteigerung. Darum wird das Mit-

tel heute weniger während des Trainings oder eines Rennens eingenommen, sondern danach, da in der Regeneration tatsächlich ein Boost nachgewiesen werden konnte. Ketone machen Fahrer also nicht direkt schneller, lassen sie aber schneller erholen. Das zumindest ist der heutige Stand der Sportwissenschaft.

Doch wie gross sind die Vorteile, und können auch Hobbyradfahrer davon profitieren, wenn sie schneller regenerieren möchten und als Folge davon mehr trainieren können? Sporternährungsexperte Daniel Hofstetter sagt klar: «In einem hochseriösen Umfeld wie im Profi-Radsport, wo jede Pedalumdrehung untersucht und optimiert wird, mögen Ketone ihre Daseinsberechtigung haben. Doch der Hype um das Produkt ist völlig verfliegen. Der grösste Effekt für die breite Masse ist der Placeboeffekt, mehr nicht.»

Was er damit meint: Umgabelange das Mystische die Thematik Ketone, wobei man sich Leistungssteigerungen von zwei bis drei Prozent erhofft hatte, so wurden in den letzten Jahren diese Hoffnungen im Labor widerlegt. Die positiven Effekte auf die Regeneration seien minimal, sagt Hofstetter.

Für Hobbyfahrer irrelevant

«Für Profis, die perfekt trainieren und alles für die optimale Erholung unternehmen, können Ketone eventuell Sinn machen. Für Hobbyfahrer sind sie aber irrelevant», bringt es Hofstetter auf den Punkt und begründet: «Hobbysportlerinnen haben so viele andere Hebel, an denen sie ansetzen können. Ein guter Trainingsplan, die richtige Ernährung, genügend Schlaf und weniger Alltagsstress. Jedoch sind das alles Aspekte, die sich nicht vermarkten lassen, und darum sind sie für viele ambitionierte Sportlerinnen und Sportler zu wenig ausgefallen. Aber schlussendlich sind das die Grundbausteine für eine bessere sportliche Leistung. Und nicht irgendein sogenanntes Wundermittel.»

Absurder Streit eskaliert – Verstappen droht mit Rücktritt

Fluch-Fehde in der Formel 1 Er sagt das F-Wort, wird bestraft und trötzelt erst einmal. Doch dann legt er richtig los.

Eigentlich war das Ziel ja ein hehres. Mit der Diskussion um den Einsatz von Schimpfwörtern wollte Mohammed bin Sulayem das Niveau in der Formel 1 anheben. Entstanden ist ein Zwist, der sich auf Kindergartenniveau bewegt.

Bin Sulayem ist ein 62-jähriger Mann aus Dubai, Präsident des Automobilweltverbandes FIA. Und als solcher stört er sich an den vielen F-Wörtern, die von den Fahrern in den Funk gebrüllt werden. Daran wolle er etwas ändern, sagte er zuletzt in Baku. Dass es dem einstigen Rallye-Fahrer offenbar sehr ernst ist mit dem Kampf gegen Kraftausdrücke, bekam Max Verstappen als Erster zu spüren. Überraschend kommt das nicht, ist der Niederländer doch bekannt für seine durchaus markige Sprache – gerne auch einmal unter der Gürtellinie.

Doch wofür der 26-Jährige, der seinen Konkurrenten Lance Stroll nach einem Rencontre auch schon als «behinderten Idioten» und «Mongoloiden» bezeichnete, nun bestraft wurde, gehört für die meisten in der Formel 1 in das Land der Lächerlichkeiten.

An der Medienkonferenz vor dem Grand Prix in Singapur am Donnerstag wurde Verstappen

gefragt, warum er in Baku langsamer gewesen sei als Red-Bull-Teamkollege Sergio Pérez. Seine Antwort: «Weiss ich nicht, Mann! Anderes Set-up.» Und dann: «I knew the car was fucked.» Das Auto entsprach also nicht den Vorstellungen des dreifachen Weltmeisters, was er mit der Verwendung des F-Worts bekräftigte.

Verstappen zu Sozialarbeit verdonnert

Die Kommissare der Formel 1 reagierten und verurteilten Verstappen zu einem Tag «Motorsport-Sozialarbeit». Er wird also im Rahmen eines FIA-Events als Helfer im Einsatz stehen müssen.

Darauf reagierte Verstappen auf seine eigene Weise. Nach Rang 2 im Qualifying am Samstag sass der Niederländer in der offiziellen Medienkonferenz der FIA – und gab sich trotzig. Ein paar Auszüge aus dem Stakkato-Gespräch: Was hat Red Bull über Nacht geändert am Auto? «Viel.» Kann er das ausführen? «Nein, sonst kriege ich wieder eine Strafe.» Ist er optimistisch für das Rennen? «Vielleicht.» Wie gross ist die Ungewissheit nach den schwierigen Trainings? «Nicht bekannt.» Mit welcher

Taktik plant sein Team? «Findet ihr morgen heraus.»

Schliesslich wollte ein Journalist wissen, wie lange er denn nun schweigen werde an den Medienkonferenzen der FIA. Verstappen: «Ich antworte doch. Nur eher kurz. Ich habe ein Problem mit meiner Stimme.» Wenigstens den Sarkasmus hat er nicht verloren.

Er würde es begrüessen, wenn die Fragen ausserhalb dieses Raumes gestellt würden, sagte Verstappen auch noch – und hielt kurzerhand auf einer Treppe und später durchs Fahrerlager lau-



Max Verstappen gibt sich an der offiziellen Medienkonferenz wortkarg. Foto: Clive Rose (Getty Images)

fend eine private Pressekonferenz. Es war seine Art des Protestes gegen die Sanktionen der FIA. Er sei zwar verpflichtet, in der offiziellen Medienrunde zu antworten, «aber es gibt keine Regel dafür, wie lang die Antworten sein müssen».

Wer glaubte, damit habe es sich mit den verstappenschen Protestbekundungen, der sah sich am Sonntag nach dem Grand Prix, den er als Zweiter hinter WM-Konkurrent Lando Norris beendete, getäuscht. Vielmehr scheint die Bestrafung durch die FIA so tief zu sitzen beim Dominator der letzten Jahre, dass der Streit sogar zu eskalieren droht.

Er findet die Diskussion «richtig, richtig dumm»

Erst gab Verstappen in der sonntäglichen Medienkonferenz erneut knappe Antworten, anschliessend legte er in kleiner Runde in der Hospitality von Red Bull nach. «Ich habe absolut keine Lust, dort lange Antworten zu geben, wenn ich so behandelt werde», sagte er. «Solche Dinge» würden darüber entscheiden, was er in Zukunft machen wolle. Er finde es «richtig, richtig dumm», dass er sich mit solchen

Themen auseinandersetzen müsse. Und: «Wenn ich nicht mehr ich selbst sein kann und ich mich mit solchen Unsinnigkeiten herumschlagen muss ...» Erst liess Verstappen noch unausgesprochen, was seine Konsequenzen sein würden.

Dann sagte er: «Es ist toll, Erfolg zu haben und Rennen zu gewinnen. Es geht auch darum, das zu geniessen. Aber wenn ich mich mit solchem Unsinn auseinandersetzen muss, spricht das für mich nicht dafür, in diesem Sport weiterzumachen. Das ist klar.» Zack! Und der beste Formel-1-Pilot der jüngeren Vergangenheit hat mit Rücktritt gedroht.

Um das zu unterstreichen, sagte er auch noch: «Für mich gibt es einen Punkt, an dem ich sage: Es reicht jetzt. Genug ist genug. Wir werden sehen. Die Formel 1 wird auch ohne mich weitermachen, das ist kein Problem für sie. Aber für mich ist es auch kein Problem.»

Es sind Worte, die wohl noch eine Zeit lang nachhallen werden. Auch in den Ohren von Mohammed bin Sulayem.

René Hauri

Christen holt die dritte Schweizer Medaille

Rad Vor den Füessen des WM-Publikums im Ziel beim Sechseläutenplatz wälzt er sich auf dem noch nassen Asphalt – und erbricht. Jan Christen hat offensichtlich alles aus sich herausgeholt während des Zeitfahrens der U-23-Kategorie. Ein Effort, der der Schweiz die dritte Medaille dieser WM einbringt. Für Christen ist es die bronzene. Gold geht an den Spanier Ivan Romeo Abad, Silber holt sich Jakob Söderqvist aus Schweden.

Mit der goldenen Medaille von Paracyclerin Franziska Matile-Dörig und der silbernen von U-23-Fahrerin Jasmin Liechi haben die Schweizer Zeitfahrerinnen und Zeitfahrer nun bereits einen kompletten Satz eingefahren.

Und geht es nach Jan Christen, wird es nicht dabei bleiben. Der vor Selbstvertrauen strotzende 20-Jährige kündigte im TV-Interview an, er werde anlässlich des Strassenrennens am Freitag «sicher etwas probieren». Und zwar schon ziemlich früh, um das Rennen hart zu machen. Christen formuliert seine Ambitionen glasklar: «Gold ist möglich, und das will ich auch.» (pia)