



## Was trinkt der Profi?



### WASSER

Yann Sommers wichtigstes Getränk: Wasser, rund 5 Liter über den Tag verteilt, angereichert mit viel Zitrone. Dehydratation zu verhindern, ist für den Torwart wichtig, und weil Wasser nicht im Körper gespeichert werden kann, muss er viel davon trinken.



### INGWERTEE

Im Winter ist mit kochendem Wasser aufgegossener, frischer geschnittener Ingwer mit etwas Zitrone ein ideales Getränk, um dem Körper Flüssigkeit und Wärme zuzuführen. Ingwer ist ausserdem reich an Vitamin C, Magnesium, Eisen, Kalzium oder Kalium und hat antibakterielle Wirkung.



### ISOTONISCHE GETRÄNKE

Die Mineralien und Vitamine in isotonischen Getränken helfen während und nach der Leistung, herausgeschwitztes Natrium zu ersetzen. Die Elektrolyte in den Getränken führen dazu, dass die Mineralstoffe schnell vom Körper aufgenommen werden können.

# YANN SOMMER WAS MIR GUTTUT

Fussball-Nationalgoalie **YANN SOMMER** erklärt, warum gesunde Ernährung Teil seines sportlichen Erfolges ist. Erste Folge: Von Grundregeln, kleinen Ausnahmen – und Mandelmilch.

Aufgezeichnet: David Schnapp Fotografie: Robert Eikelpoth

**ALS ICH EIN BUB WAR**, konnte ich an keinem Kiosk vorbeigehen, ohne ein Süssgetränk oder eine Zuckerbombe in Riegelform zu erstehen. Ich brauchte einfach die Energie. Auch als ich bereits Profisportler war, habe ich an meine Ernährung nicht viele Gedanken verschwendet, was in stark schwankenden Energiekurven spürbar wurde. Trotzdem: Essen machte mir immer Freude. Ferienrouten mit meinen Eltern wurden in der Regel guten Restaurants entlang geplant. Mein Vater hat sich oft abends nach der Arbeit noch an den Herd gestellt und frisch gekocht.

Kurz: Ich esse unheimlich gern, habe aber gemerkt, dass das, was ich esse, Auswirkungen auf meine Leistungsfähigkeit hat. Zusammen mit einem Ernährungsberater wollte ich herausfinden, was und wie ich essen muss, um Topleistungen zu erbringen, gut schlafen zu können und keine Heisshungerattacken zu erleiden. Wir haben meinen Stoffwechsel analysiert, und mit der Zeit habe ich so für mich ein paar Grundregeln festgelegt, die ich mit einer gewissen Konsequenz, aber nicht sklavisch befolge. Das bedeutet zum Beispiel, dass ich keinen Weizen (Gluten) esse, aber im passenden Moment auch einmal Spaghetti bestelle, wenn es im Restaurant mit Freunden oder der Familie etwas zu feiern gibt. Denn ein guter Teller Pasta bleibt ein guter Teller

### STAR IM TOR

Der 30-jährige Yann Sommer ist vierfacher Schweizer Fussballmeister mit dem FC Basel und steht seit 2014 im Tor des deutschen Bundesligisten Borussia Mönchengladbach. Er ist auch Stammgoalie der Schweizer Nati. In seiner Freizeit kocht er mit Leidenschaft.



Pasta, und dazu darf es auch ein Glas Wein sein. Die weiteren Regeln: kein weisser Zucker, kein Käse, keine Butter und keine Milch – bis auf den Zucker sind das allerdings Dinge, die ich sowieso kaum gegessen habe. Statt Kuhmilch bereite ich mir abends eine Mandelmilch zu (siehe Rezept), die am nächsten Morgen Teil meines Frühstücks ist. Auf den Tisch kommt ausserdem viel Gemüse, Fisch, Vollkornreis und manchmal ein gutes Steak. Ich kaufe auf dem Wochenmarkt in Düsseldorf frisch, möglichst biologisch und regional ein, weil mir etwas an der Qualität der Lebensmittel liegt, die ich zu mir nehme. Dreimal wöchentlich esse ich abends keine Kohlenhydrate. Ab und zu gibt es eine Art Kurzzeitfasten für 16

Stunden, um den Körper zur Ruhe kommen zu lassen. Da esse ich abends und dann nicht mehr bis zum nächsten Mittag. Das klingt vielleicht etwas freudlos, ist es aber überhaupt nicht. Mein Ziel war, herauszufinden, was mir guttut. Ich möchte, dass mich das Essen zufrieden macht und ich mich darauf freue. Das ist eine sehr individuelle Frage. Ich kenne Fussballer, die sich fast ausschliesslich von Pasta ernähren und trotzdem hervorragende Leistungen bringen. Bei allen Regeln möchte ich mir eine gewisse Lockerheit bewahren. Wenn man zu viel grübelt, kann man sich schnell in Details verlieren. Und ich möchte den Spass am Sport und am Leben nicht zu Tisch verlieren. ©

### REZEPT



## Yann Sommers Mandelmilch

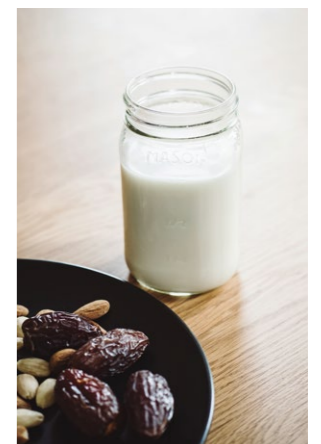
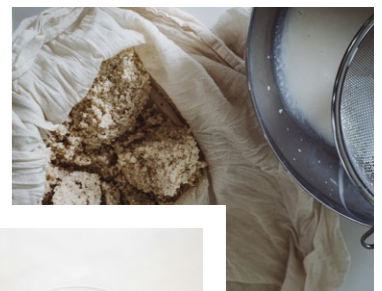
Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

**300 g Mandeln, 750 ml Wasser,**  
**½ Vanilleschote, ausgekratztes Mark**  
**2 Medjool-Datteln**

Die Mandeln über Nacht in einer Schüssel mit Wasser einweichen.

Am nächsten Morgen das Wasser abgiessen, die Mandeln mit 750 ml frischem Wasser, dem Vanillemark und den Datteln in einen Standmixer geben und fein pürieren.

Ein feines Sieb mit einem angefeuchteten Passiertuch auslegen und die Mandelmilch darin abgiessen. Das zurückbleibende Mandelmus kann gut für ein selbstgemachtes Granola weiterverwendet werden.



Mandelmilch lässt sich in grösseren Mengen zubereiten, sie kann mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.