

Ingolstadt, 5. April 2006

Motorsport / Noch 4 Tage bis zum Start der DTM 2006

Genuss ohne Reue – die Ernährung der Audi Fahrer

- **Medizinische Maßgaben für perfekte Leistung**

Dass Rennfahrer Hochleistungssportler sind, wissen viele Fans durch die Formel 1. Dass in der DTM teilweise noch extremere Bedingungen herrschen, weiß aber nicht jeder. So entsteht in Rennwagen mit Dach eine ausgeprägte Hitze, die höchste körperliche Fitness verlangt – und damit auch eine gute Ernährung. Bei Audi überwacht Dr. Christian John die Essgewohnheiten aller Fahrer.

AUDI AG
Kommunikation
85045 Ingolstadt
www.audi.com

Kohlehydrate gelten als das „Benzin des Ausdauersportlers“. Ein Büroangestellter verbraucht 2.200 bis 2.400 kcal, ein Sportler 5.000 kcal, bei Extremwettbewerben wie der Tour de France werden sogar 7.500 bis 8.000 kcal benötigt. „Ich habe meine Essgewohnheiten umgestellt, als ich Profi-Pilot wurde“, erzählt Martin Tomczyk. „Kohlenhydrate, also Nudeln, und viele Getränke sind natürlich besonders wichtig. Und ich lasse mir Zeit, damit alles gut zerkaut wird und nicht so schwer im Magen liegt.“ Mit starkem Schwitzen im Cockpit geht auch ein Magnesiumverlust einher, der durch elektrolytreiche Getränke kompensiert werden muss. Da bei einer Überdosierung allerdings Durchfall droht, ist eine präzise individuelle Dosierung erforderlich. Eineinhalb bis zwei Kilo Gewichtsverlust am Rennsonntag durch Schwitzen sind nicht unüblich.

„Leichtes Essen, also Salate, Pasta und Obst – vor allem Bananen – sind mein Rezept“, sagt Tom Kristensen, der auch gleich noch einen weiteren Tipp bereithält: „Wenn ich für Audi ein Langstreckenrennen bestreite, kann ich es mir nicht leisten, unterwegs Hunger zu bekommen.“

Lesen Sie morgen: Noch mehr Spannung im DTM-Qualifying

Kommunikation Motorsport

Telefon +49 (0)841 89 34200, Telefax +49 (0)841 89 38617

E-Mail motorsport-media@audi.de

**Fotos, O-Töne und weitere Informationen finden Sie im Internet:
www.audi-motorsport.info (Akkreditierung nötig)**