

# Kinesiologie beim Extrem-Sport

24-Stunden-Schwimmen in Dietenhofen | *Eva Leonardy*

**24 Stunden zu schwimmen scheint jedem normalen Menschen nicht alltäglich oder auch unmöglich zu sein. Für Tristan Vincent, Ultra-Triathlet und Musiker, ist es nur eine Trainingseinheit für den Deca-Continuous Ultra Triathlon in New Orleans (USA) im November 2018.**

Es gibt Athleten, die trainieren drei Sportarten: nämlich Schwimmen, Radfahren und Laufen. Anstrengend genug, sollte man meinen. Dann gibt es Sportler, die stellen sich der Aufgabe einen Ironman zu finishen und müssen dafür 3,8 km schwimmen, 180 km Rad fahren und einen Marathon laufen, also 42 km. Teilweise sind es weltbekannte Profisportler, die sehr gut gefördert oder gesponsert werden.

Und dann gibt es Ultra-Triathleten. Sie machen alles, was länger ist als eine Ironman Distanz. Eine Randsportart, die man auch als Extremsport bezeichnen kann. Der Deca-Continuous beinhaltet nun sage und schreibe die zehnfache Distanz eines Ironmans. Das heißt in Zahlen 38 km Schwimmen, 1.800 km Radfahren und dann 420 km Laufen. Das Ganze am Stück mit Schlafens- und Essenspausen. Während der Athlet schläft oder isst, läuft die Zeit weiter. Der Wettkampf dauert 13 Tage.

## Vorbereitung: Körperenergie

Manch einer überlegt zweimal, ob er diese Distanzen mit dem Auto fährt; Tristan Vincent will das alles mit seiner Muskelkraft schaffen!

Bisher hält er den deutschen Rekord für Quintuple-Ironman, also den fünffachen Ironman nonstop. Nun will er im November sein nächstes Ziel erreichen. Dazu braucht man Training, klare Gedanken und Unterstützung.

Die Unterstützung am Streckenrand bin ich: Eva Leonardy.

Zusammen haben wir seit 2015 zahlreiche Ultras gemeistert und experimentieren immer wieder mit einem weiteren äußerst wichtigen Teil dieses Sports: der Energie!

Wenn man Ausdauersport macht, ist es ein entscheidender Faktor, ob man **mit** der Körperenergie oder dagegen arbeitet. Da hilft dann auch keine Medizin, kein Cola oder Red

Bull am Streckenrand. Der Körper, die Emotionen, die Gedanken und auch die Körperenergie müssen den Sportler bei seinem Vorhaben unterstützen.

Fakt ist, dass bei den meisten Sportlern schon im Vorfeld verschiedene Medikamente eingenommen werden, um Schmerzen im Bewegungsapparat, eine Übersäuerung des Magens, eventuelles Erbrechen und sonstige Verdauungsbeschwerden zu vermeiden – ganz abgesehen von eventuellen Dopingprodukten. Manch ein Sportler kommt mit ganzen Plastiktüten voll Pillen und findet es auch noch normal. Der Chemie-Cocktail im Inneren aber schwimmt, radelt und läuft mit und raubt durch die Nebenwirkungen Kraft.

## Bio-Doping: Kinesiologie und vollwertige Ernährung

Wir machen das anders. Zunächst achten wir darauf, was wir dem Körper „zufüttern“, um eine solche extreme Leistung erbringen zu können. Tristan Vincent ernährt sich im normalen Leben schon seit Jahren vollwertig, verzichtet also auf Fabrikzucker und Auszugsmehl und nutzt stattdessen frische Produkte und Vollkorn.

Wir machen auch während des Wettkampfs alles, um dem Körper die normale Essensweise zu erhalten. Nahrungsumstellungen bringen Körper und Verdauung aus der Balance, worauf wir seit Jahren achten. Tatsächlich sind wir aber die einzige Crew, die kocht und dazu noch frische Lebensmittel nutzt. Statt Kartoffelbrei-Pulver aus der Tüte mit warmem Wasser zu übergießen, koche ich noch auf dem Camping-Gaskocher Kartoffeln und mache aus ihnen Püree – was viele sehr überrascht. Für uns ist es aber die einzige logische Konsequenz – und sie bewahrt sich mit länger werdenden Distanzen mehr und mehr.

## Neuland: Schwimmarathon

Mit all unseren Erfahrungen aus dem Triathlon starteten wir nun im Januar auf Neuland oder Neu-Wasser zu dem 24-Stunden-Schwimmen in Dietenhofen und waren gespannt, denn einen solchen Wettbewerb hatten wir noch nie gemacht.



EVFK – Europäischer Verband für Kinesiologie e.V.

Cunostr. 50 - 52

D-60388 Frankfurt – Bergen

E-Mail: [info@evfk.de](mailto:info@evfk.de)

[www.kinesiologie-verband.de](http://www.kinesiologie-verband.de)

Entspannt das Frischkorngericht mit gequetschtem Getreide, frischem Obst und Sahne kauend, konnten wir den Aufbau und die letzte Organisation beobachten und starteten um 14 Uhr – lange genug nach dem Essen, um der Verdauung zum letzten Mal wirklich Zeit und Raum geben zu können. Ab dieser Zeit ging es dann auf einer 25-Meter Bahn im Hallenbad hin und her, an Rollwenden war leider wegen der großen Teilnehmerzahl mit teilweise 20 Leuten auf einer Bahn nicht zu denken. Es waren starke Schwimmer dabei, die sich erhofften zwischen 60 und 70 km zu schwimmen.

Auf den ersten beiden Bahnen kraulten alle, teilweise in gemütlichem Tempo auf Ausdauer, teilweise auch im schnellen Wettkampftempo. Ein ziemliches Durcheinander, was von dem Athleten fordert, sich auf sich selbst zu konzentrieren, um seinen eigenen Rhythmus zu finden. Auf den anderen Bahnen tummelten sich Kids und langsam schwimmende Erwachsene.

Es war ein Happening für Sportler, Hobbychwimmer und Familien. 24 Stunden lang konnte man schwimmen oder Pausen einlegen, der Gewinner ist derjenige, der in dieser Zeit die meisten Bahnen geschafft hat.

7.000 Meter, also 280 Bahnen und drei Stunden, später war für den zweiten Hunger unser Powerdrink fertig: drei Esslöffel gemahlener Einkorn (mit der kleinen Handmühle frisch gemahlen) mit Sahne und Wasser verflüssigt und zusammen mit zwei Bananen püriert. Es ist immer wieder erstaunlich, wie lange doch vollwertige Nahrung satt macht. Es gab den Powerdrink noch dreimal alle zwei Stunden, dann merkte der Sportler, dass jetzt etwas anderes gereicht werden musste.



Tristan Vinzent, Ultratriathlet und Musiker

## Kinesiologie aktiviert

In den Essenspausen gibt es Zeit für Körperaktivierung, denn unser zweiter wichtiger Energieschub kommt aus der Kinesiologie. In jeder Pause achtete ich zunächst auf Aktivierung der Wirbelsäule über vertikale Massage der Wirbelreflexpunkte und danach aktivierte ich die Armmuskulaturen über die Ansatz-Ursprung-Massage nach Touch for Health.

Nach einer Ruhephase von 15 bis 45 Minuten startete der Athlet dann wieder ins Wasser und meldete, dass die Arme wieder fit waren. Eine weitere Massageart war die Aktivierung des gesamten Körpers über die Fußsensoren nach Hyperton X. Diese Art der Massage kannte der Körper ohnehin von Triathlon Wettkämpfen und konnte die energetische Information so bestens verarbeiten. Überraschend ist es, dass diese Energisierung wirklich auch über Stunden und aus unserer Erfahrung über Tage abrufbar ist – ohne den Körper für die Zeit danach zu schwächen.

Ein absolutes Gleichgewicht der Emotionen und eine komplette Fokussierung der Gedanken ist dafür aber Voraussetzung. Es ist die Kopfarbeit des Sportlers, die Tristan Vinzent schon Monate vor dem Wettkampf beginnt und dann zum Zeitpunkt des Sports abrufen kann.

Die Aktivierung der speziellen Armmuskeln erfolgte über die neurolymphatischen und neurovaskulären Punkte des Milz-Pankreas-Meridians und wieder über die Ansatz-Ursprung-Massage des Latissimus.

Natürlich geht nicht alles glatt in einem Wettkampf. Einerseits die Belastung, über

Stunden den optimalen Schwimm-Rhythmus trotz Überfüllung zu finden und andererseits macht natürlich die körperliche Belastung durch die ungewohnt lange Kraulbewegung müde. Immerhin kraulte Tristan Vinzent zum ersten Mal über 24 Stunden. Während einiger kurzer Schlafpausen hielt ich daher noch zusätzlich ESR, also eine emotionale Stressreduktion. Auch danach startete der Sportler frisch wieder ins Wasser.

## Camping-Küche im Schwimmbad

Nachdem ich tatsächlich um zwei Uhr nachts mit Erlaubnis eines verständigen Bademeisters meine Camping-Küche ausbauen durfte, konnte ich den Sportler auch weiterhin von Seiten der Lebensmittel gut versorgen. Gekocht wurden Kamutvollkornnudeln mit Pilzen und Spinat in Sahnesauce. Sie hielten ebenfalls jeweils zwei Stunden lang an. Später gab es noch Kartoffelpüree mit Butter, was auch gut verdaulich war und wunderbar Kraft gab.

Das Verlangen nach etwas zu viel Salz im Essen waren wir schon gewohnt, weil der Körper einfach durch das Schwitzen stark Salz verliert. Salze führen oft bei langen Wettkämpfen zu Einlagerungen von Wasser in Beinen, Armen und Lunge. Auch das vermehrte Trinken bei Hitze und beim Sport bringt manchmal die gleichen Probleme. Durch die Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, musste der Athlet weniger Trinken als seine Konkurrenten, was Wassereinlagerungen verhinderte.

Die spezifische Salzmenge lässt sich aber auch prima mit kinesiologischen Muskeltests austesten. So sind wir schon durch viele zehn Tage andauernde Wettkämpfe ohne Wassereinlagerungen durchgekommen. Im Gegensatz zu anderen Athleten, die später mit geschwollenen Hände, Beinen und Gesichtern nach Luft ringend ins Ziel fallen.

Belastend war allerdings das Chlor. 24 Stunden im Schwimmbad, welches für eine Menge Leute hoch gechlort wurde, verursachte dann mehr und mehr Schwierigkeiten. Etliche Athleten brachen wegen Atemnot ab. Mir selbst liefen unentwegt Tränen aus den Augen, obwohl ich nur immer am Rand des Beckens stand und nicht schwimmen musste.

Daher absolvierte Tristan seine geplanten 38 km in 21 Stunden und wir machten uns vorzeitig auf den Rückweg – hustend und mit laufender Nase als Abwehrreaktion gegen das Chlor.

## Unser Fazit

Kinesiologie und Ernährung haben topp geklappt, jedoch ist von 24 Stunden Schwimmen im Hallenbad abzuraten.

Alles in allem waren wir zufrieden mit dem Wettkampf. Platz 1 für Tristan und seine erhofften 38 km Schwimmen und alle Erfahrungen, die wir nun auf die nächsten Wettkämpfe mitnehmen können. Unser Ernährungsplan ging vollkommen auf. Die Kinesiologie ermöglichte uns – wie in vielen Wettkämpfen vorher – eine durchgehende körperliche Leistung und gehört fest zur Wettkampftaktik dazu.

Die nächste Etappe war am 30. April das Race across Italy, ein Radrennen mit 700 km Distanz und mit 10.000 zu bewältigenden Höhenmetern. Weitere Ziele sind zwei Triple Ultra Triathlon im Juli, einmal in Bad Blumau Österreich und dann die Weltmeisterschaft in Deutschland in Lensahn.

Alles in allem aber nur Zwischenziele für das ganz große Jahresziel: ein Deca continuous im November in New Orleans – also ein zehnfacher Ironman mit 38 km schwimmen, 1.800 km Rad und danach noch sage und schreibe 10 Marathons nonstop. Hier werden neben sportlicher Fitness und mentaler Einstellung Ernährung, Kinesiologie und Hypnose uns helfen, das gesteckte Ziel zu erreichen. Wir werden berichten! ■



## Eva Leonardy

Eva Leonardy ist Musikerin und zusätzlich Kinesiologin, Hypnosepädagogin sowie Sportcoach. Vor Kurzem hat sie eine Ausbildung zur Gesundheitsberaterin nach GGB angefangen. Sie leitet Workshops und Vorträge zum Thema Ultra Triathlon, Ausdauersport, Ernährung, Coaching für Musiker und Punktlandung von Zielen.

### Kontakt:

[www.eva-leonardy.de](http://www.eva-leonardy.de)  
[www.tristanvinzent.de](http://www.tristanvinzent.de)  
[www.ziel.gold](http://www.ziel.gold)