

Richtig Essen und Trinken auf Motorradtouren



Sommerzeit, Reisezeit – auch und gerade für Motorradfahrer. Damit Reisen und Touren zum reinen Vergnügen werden, müssen aber nicht nur die Länge der Fahrstrecken richtig gewählt werden: Auch Essen und Trinken unterwegs kann viel zum Wohlbefinden und zur Sicherheit beitragen.

Für Dr. Christoph Scholl, selbst leidenschaftlicher Motorradler, Rennarzt und Begleiter vieler Motorradtrainings, gibt es ein fatales Phänomen: „Unabhängig vom Alter trinken Motorradpiloten zu wenig.“ Vor allem bei warmem Wetter, wenn zur allgemeinen Anstrengung auch noch Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen kommt, muss die regelmäßige Flüssigkeitszufuhr gewährleistet sein. Dr. Scholl: „Wenn zu wenig getrunken wird, verdickt sich das Blut. Weil weniger Nährstoffe und Sauerstoff zum Gehirn gelangen, lässt schleichend die Aufnahmefähigkeit und die Konzentration nach.“

Weil das auf dem Motorrad schlimme Folgen haben kann, rät Doc Scholl nicht nur bei den dringend empfohlenen Pausen spätestens alle zwei Stunden zur konsequenten Getränkeaufnahme. Seine Faustregel, die allen „Gewichtsklassen“ der Fahrerinnen und Fahrer gerecht wird: „Pro Stunde sollten es fünf Milliliter Getränk pro Kilogramm Körpergewicht sein.“ Während eine 50 kg-Pilotin also einen viertel Liter benötigt, sollten es bei einem Fahrer mit 90 kg mindestens 0,45 Liter sein. Wer kein „Camel“-Bag mit Trinkschlauch für unterwegs besitzt, sollte für Zwischendurch also geeigneten Nachschub mitführen. Vorher mehr trinken hilft nur bedingt und führt zudem zu vielen Pinkelpausen.

Was auf Reisen und Touren getrunken werden soll, macht Dr. Scholl unmissverständlich klar: „Selbstredend keinen Alkohol und nicht dauernd Kaffee, sondern Wasser, Apfelschorle und ungesüßten Früchtetee.“ Den als Frischespender angepriesenen isotonischen Getränke misst Dr. Christoph Scholl keinerlei bessere Wirkung bei: „Das ist eigentlich reine Beutelschneiderei.“ Gänzlich abraten tut er von so genannten Energy-Drinks verschiedener Rezepturen: „Wer glaubt, damit seine Müdigkeit bekämpfen zu müssen, gefährdet sich und andere.“ Solche „Koffein-Bomben“ könnten in der Hitze gar zu richtigen Aussetzern führen.

Neben regelmäßigem Trinken ist auch das Essen unterwegs für Motorradfahrer eine wichtige Angelegenheit. „Besser öfter, leichte Kost und keine riesigen Portionen“; rät Dr. Scholl zu Müsli, Salaten, Gemüse, Nudeln, Suppen und Obst: „Die Schweinshaxe mit Knödel und Kraut kann am Ziel den Tourentag krönen, unterwegs gegessen aber zu Problemen führen.“ Wer bei den (Essens-)Pausen die freie Natur vorzieht, sollte entsprechende Kost mitführen – schließlich bringt eine Butterbrot mit Auflage die Energie besser zurück als klebrige Schoko-Riegel mit künstlichem Honig.