



# DURST NACH

# GOLD

Paris wird heiß – wie gut, dass Malaika Mihambo als Mineralwasserbotschafterin das Trinken zur Perfektion gebracht hat. Gut hydriert, aber tatendurstig, so blickt die Olympiasiegerin von Tokio den Spielen entgegen.

**LAUFZEIT:** Da deine Nominierung für die Olympischen Spiele in Paris fast eine Formalität ist –, wir gehen jedenfalls davon aus, dass du dabei sein wirst – welche Stimmungslage überwiegt derzeit bei dir: Vorfreude, Lampenfieber, Konkurrenzangst, Leistungsdruck, Lust auf Titelverteidigung? Oder ein neutrales „Abwarten und Wasser trinken“?

**Malaika Mihambo:** Für mich überwiegt eine positive Grundstimmung. Ich freue mich auf die Saison. Ich bin schon früh gut drauf und freue mich, meine Form weiter auszubauen und in Paris unter Beweis zu stellen.

**Vor welcher Konkurrentin hast du am meisten Respekt?**

Wie jedes Jahr gibt es einige starke Konkurrentinnen. Und es wird bis zum Finale in Paris sicher noch einige Überraschungen geben. Aus diesem Grund konzentriere ich mich lieber auf das, was ich in der Hand habe: Und das ist einen bestmöglichen Wettkampf abzuliefern.

**Welche Wetterbedingungen wünschst du dir für den 8. August? Spielt die Außentemperatur für dich überhaupt eine Rolle?**

Am besten wären 30 Grad und ein leichter Rückenwind. Für uns sind die äußeren Bedingungen auch entscheidend. Ist es kalt, sind die Muskeln weniger belastbar und leistungsfähig. Regnet es, kann das Absprungbrett rutschig werden und Verletzungen begünstigen. Ist es zu viel Rückenwind, wird der Sprung ungültig – zumindest wird er nicht in der Bestenliste gezählt.

**Bei der Deutschen Leichtathletik-DM ist der Weitsprung am 29. Juni um 12 Uhr angesetzt. Trainierst du im Sommer auch bei so einem hohen Sonnenstand in der Mittagshitze oder weichst du normalerweise lieber in die Morgen- oder Abendstunden aus?**

Natürlich passt man sich vor wichtigen Wettkämpfen den Uhrzeiten an. Aber letzten Endes geht es auch darum, zu jeder Uhrzeit bereit und leistungsfähig zu sein.

### **Laufen im Training: Was ist das Pensum für eine erfolgreiche Weitspringerin?**

Ich laufe immer zum Warm-up ein. Das sind in der Regel kurze Strecken um die maximal 1,2 Kilometer. Um mich zu regenerieren, absolviere ich häufig eine recht langsame Laufeinheit, bei der ich höchstens 5 Kilometer laufe.

### **Macht dir das Spaß oder musst du dich überwinden?**

Für mich ist laufen in Ordnung, aber eher ein Mittel zum Zweck. Für mich geht es nur darum, den Körper zu erwärmen. Ich genieße es aber ab und an, schnelle Intervalle zu laufen und mich dabei so richtig auszupowern.

### **In Pliezhausen bist du im 80-Meter-Sprint Zweite und im 150-Meter-Sprint Dritte geworden. Waren die „krummen Strecken“ auch nur Mittel zum Zweck?**

Genau. Für mich ist es wichtig, meine maximale Geschwindigkeit zu trainieren, weil im Weitsprung die Schnelligkeit der entscheidende Parameter für eine gute Leistung ist.

### **Wie wichtig ist beim Sport richtiges Trinken?**

Für die Leistungsfähigkeit ist es sehr wichtig, genug zu trinken. Dabei sollte man natürlich bevorzugt ungesüßte Getränke zu sich nehmen, zum Beispiel Tees oder Mineralwasser. Gerade im stressigen Alltag hilft es, sich eine Trink-Routine anzueignen.



Foto: Verband Deutscher Mineralbrunnen e. V. (VDM)



Foto: IMAGO / Beautiful Sports

### **Wie bleibst du hydriert, im Training und privat?**

Ich habe immer eine Flasche Mineralwasser am Bett und trinke gleich morgens zwischen 300 bis 500 Milliliter. Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass der Körper über Nacht rund einen halben Liter Wasser durch Ausatmen und Schwitzen verliert. Die müssen wieder aufgefüllt werden. Darüber hinaus gehört Intervalltrinken zu meiner täglichen Routine: mehrmals am Tag bis zu 600 Milliliter Mineralwasser in einer Viertelstunde. So komme ich als Sportlerin leicht auf die benötigten zwei bis drei Liter am Tag.

### **Wie wichtig ist es, Mikronährstoffe übers Trinken aufzunehmen?**

Je nach sportlicher Intensität verlieren wir über den Schweiß pro Stunde bis zu einem Liter Flüssigkeit. Sowohl die Flüssigkeit als auch die Mineralstoffe müssen dann wieder aufgefüllt werden. Mineralwasser ist ein hervorragender Lieferant für beides, denn es enthält wichtige Elektrolyte wie Kalium, Magnesium, Kalzium oder Hydrogencarbonat, die für die Leistungsfähigkeit der Muskeln wichtig sind.

### **Mal vom Trinkverhalten abgesehen – welchen Tipp kannst du unseren Lesern und Leserinnen geben, die auch in den heißesten Sommermonaten nicht aufs Lauftraining draußen verzichten wollen?**

Gerade nach einem intensiven Training in der Sonne ist es neben dem ausreichenden Trinken wichtig, den Körper wieder abzukühlen. Das kann man mit einer kühlen Dusche machen, Hände waschen mit kaltem Wasser oder einfach einen Eiswürfel an den Wangen, dem Nacken sowie Handflächen oder Fußsohlen schmelzen zu lassen. Und danach die Sonne für ein paar Stunden meiden.

**Vielen Dank! Am 8. August werden wir dir die Daumen drücken und auf dich anstoßen, zunächst mit Mineralwasser ... und dann vielleicht noch mit etwas anderem.**