

Ernährung umgestellt

## So isst sich Rogan zu Olympia-Gold

Österreichs Top-Schwimmer holte sich Rat von heimischer Ernährungsexpertin.



© GEPA  
[Google-Anzeigen](#) [Ernährung](#) [Ernährung](#) [Olympia](#) [Joe Rogan](#)

Medienfähige Postkarte

Österreichs Schwimm-Star [Markus Rogan](#) tritt am Dienstag und Mittwoch beim Pekinger Kurzbahn-Weltcup an, in der Stadt seiner jüngsten olympischen Enttäuschung. 2008 war er über 200 m Rücken "nur" Vierter geworden, kehrte er ohne Medaille heim. Damit will der Wiener nun abschließen, daher reiste er schon am Samstag nach China an. "Es ist mir wichtig, persönlichen Frieden und Abschluss mit meinen Fehlern von den Olympischen Spielen zu finden", verriet [Rogan](#).

### Neuer Ausrüster

Neben dem mentalen Aspekt arbeitet der 29-Jährige aber auch auf anderen Ebenen für sein olympisches Erfolgserlebnis, nächsten Sommer in London. So wurde etwa am Montag sein Wechsel auf Head-Schwimmkleidung bekanntgegeben. Am Freitag und Samstag in Singapur hatte Rogan das für ihn neue Material erstmals im Wettkampf getestet, nun will er damit reüssieren. Die Konkurrenz schläft aber nicht, noch diesen Monat will die Traditionsmarke Speedo ein revolutionäres Produkt präsentieren.

### Ernährung umgestellt

Langfristig könnte das OSV-Ass aber vor allem von der Umstellung seiner Ernährung profitieren. Mitte Oktober hatte er eigens dafür von der österreichischen Ernährungsexpertin Christina Lachkovic-Budschedl für drei Tage Besuch in Los Angeles. Rogan hatte bei seinem Hauptsponsor Ströck um Ernährungstipps angesucht, von dort wurde die 35-jährige Fachfrau umgehend auf die Reise nach Kalifornien geschickt. Und da nahm sie richtungsweisende Umstellungen vor.

### Essensrhythmus umgestellt

"Wie sie da war, war nicht nur der größte Luxus für mich,", berichtete Rogan, "sondern auch ein Riesen-Lerneffekt. Ich habe gemerkt, dass - wenn man weiß, worauf man schauen muss - man in sehr kurzer Zeit sehr viel bewegen kann." Vor allem das Timing sei wichtig, seine letzte Mahlzeit des Tages nimmt er nun spätestens drei Stunden vor dem Schlafengehen ein. "Das macht einen großen Unterschied, ich schlafe viel besser!"

### Wasser als "Pausenfüller"

Zwischen den Mahlzeiten nimmt der SC-Hakoah-Athlet neuerdings nichts als Wasser zu sich. "Das bringt viel Energie." Außerdem glaubt Österreichs Nummer-1-Schwimmer nun auch, dass Kohlenhydrate nicht dick machen. "Aber erst, seit ich es am eigenen Leib erfahre. Die richtige Menge zur richtigen Zeit in der richtigen Qualität gibt ernsthaft Kraft, und - meine Eitelkeit weiter aufblasend - reduziert Fett und gibt Muskeln."

### Zucker reduziert

Letztlich hatte Rogan vor der Beratung durch Lachkovics-Budschedl nie auf den Zuckergehalt im Essen geachtet, das änderte sich ebenfalls. "Ich habe gedacht, es geht nur ums Fett. Jetzt esse ich weniger Zucker und spüre langfristige Energieschübe." Die Umstellung sei ihm nicht schwer gefallen, da er sofort Resultate gesehen hat. Von 95 kg im Sommer habe er indes auf 89 kg abgespeckt, wobei ihm sein Idealgewicht egal sei. "Mir geht es darum, herauszufinden, mit welchem Gewicht ich am schnellsten bin."

### Schwieriges Unterfangen in Los Angeles

Lachkovics-Budschedl, Ehefrau von Ex-Leichtathlet und Bob-Fahrer Martin Lachkovics, räumte auch ein, dass es in Los Angeles mit der Ernährung nicht so einfach sei. "In den Milchprodukten dort ist sehr viel Zucker", sagte die Mutter von vier Söhnen. Sie empfahl dem Sportler, reichhaltig zu frühstücken, ausreichend zu Mittag und gegen Abend kontrolliert zu essen. Davor hatte sich Rogan meist bis zum Abend

einen Heißhunger angesammelt, ehe er nach dem harten Training ordentlich etwas zu sich nahm.

Rogan setzt nun mehr auf Fleisch und Fisch, bleibt mit Lachkovics-Budschedl weiter in Kontakt. Die Ernährung in der Wettkampfphase wird anders gestaltet sein als im Training, näher bei Olympia wird die Nahrungsaufnahme besonders wichtig sein. Rogans Trainingskollegen in LA staunten übrigens nicht schlecht, als er mit einer Ernährungsberaterin zum Becken kam. Lachkovics-Budschedl war ebenfalls erstaunt: "Es ist dort überhaupt nicht der Fall, dass die Schwimmer dort für die Ernährung Berater haben."