



LANDKREIS CHAM  
www.chamer-zeitung.de

## VOR FEIERABEND

### Bei Fuß, Herrchen!

Uns stinkt's! Und das im wahrsten Sinne des Wortes. Ein Hundebesitzer hat den Innenhof unseres Redaktionsgebäudes neuerdings als Lieblingsort fürs abendliche Gassigehen auserkoren. Scheinbar lässt er seinen Bello dann auch wirklich so lange im Hof stehen, bis der Vierbeiner seinen Haufen gesetzt hat. Immer am selben Platz, jede Woche aufs Neue! Angesichts der unübersehbaren Tatsachen am Fußboden ist das auch kein kleiner Hund, sondern geht schon eher in Richtung Kalb-Format.

Dem Wuffi mach ich ja auch gar keinen Vorwurf. Der kann nicht anders, wenn sein gehäufelter Besitzer ganz offensichtlich nur ein paar Meter durch die Innenstadt schlurfen will, damit er schnell wieder zu Chips, Bier und RTL 2 aufs Sofa kommt. Allerdings ließe sich doch dann bitte die leere Chips-tüte vom Vortag einstecken, um die tierische Hinterlassenschaft darin verschwinden zu lassen. Doch so weit denkt Herrchen scheinbar nicht. Oder es ist ihm einfach wurscht.

Dann darf er sich aber auch nicht übers Image beschweren, das derlei Verhalten den Tieren beschert. Es gibt genügend Landwirte, die man auf das Thema Hund kaum ansprechen kann, ohne dass sie explodieren und wortreich über ihre tretminenverseuchten Futterwiesen schimpfen. Gerne gehört ist unter Joggern und Eltern auch der (meist aus der Ferne gerufene) Satz „Der tut nix“, während ein Riesenhund im wilden Galopp auf die verdutzten Passanten zustürmt und sie anschließend kläffend umkreist. Richtig so, liebe Hundehalter, so schmiegt man sich in die Herzen seiner Mitmenschen!

Gut, ich kann leicht reden. Ich hab' nur einen Kater. Und von dem weiß ich nicht so recht, was er treibt, wenn er sich meist am späten Nachmittag durch die Katzenklappe verabschiedet, um zwei Stunden später hungrig heimzukehren. Sollte er allerdings unangenehm auffallen, Spaziergänger wild anmaunzen oder irgendwo auf einem Gehweg von seinem Stoffwechsel eingeholt werden, dann dürfen Sie mir gerne Bescheid geben. Ach ja, zur potenziellen Täterbeschreibung: Katerchen ist rot getigert ...

Elisabeth Geiling-Plötz

## Heute in REGION AKTUELL

### ■ Furth im Wald

Im September 1970 entgleisen auf Bahnhof 51 Waggons. ▶ Seite 31

### ■ Bad Kötzing

Schwammerl für die Konservenfabrik gesammelt. ▶ Seite 63

### ■ Regensburg

Einweihung des Bodenentdeckungspfades. ▶ Seite 66

# Dem roten Bullen auf der Spur

## Chamer Start-up will sich auf dem Weltmarkt einen Namen machen – Vorbild ist Red Bull

Von Dominik Altmann

**Cham.** Weltmarke werden, das ist Ziel von Paetrick Arndt. Er ist der Hauptgeschäftsführer (CEO) von Spoosty. Die Firma vertreibt ein Nahrungsergänzungsmittel, das für Sportler das Nonplusultra sein soll. Das Chamer Start-up machte in den vergangenen Wochen so viele Schlagzeilen wie noch nie. Es ging um Querelen wegen des Triathlons in Waldmünchen und Ärger mit der firmeneigenen Triathlon-Mannschaft. Aber der CEO ist weiterhin guter Dinge, was die selbstgesteckte Mission angeht.

„Wenn in 20 Jahren ein Nachfolger kommt und es heißt, das ist wie Spoosty, dann haben wir es geschafft“, sagt Matthias Walk. Er ist der Mann aus dem Marketing. Klares Vorbild des Chamer Unternehmens ist Red Bull, erklärt Arndt.

Der Erfolg des Energy-Drinks beruht hauptsächlich auf geschickter Werbung. Die Marketingabteilung des Salzburger Unternehmens versteht es, seit mehr als 30 Jahren das Produkt untrennbar mit einem Lebensstil zu verknüpfen – und das sorgt für Bekanntheit rund um die Welt. Das will auch das Chamer Unternehmen schaffen.

### Gefühlt schlecht ernährt

Allein in Deutschland steckt für dieses Ziel ein Riesenpotenzial, glauben Arndt und Walk. Immerhin seien 85 Prozent der Deutschen unzufrieden mit ihrer Ernährungsweise. Arndt beruft sich mit Angabe dieser Zahl auf eine deutschlandweite Studie. Bereits ein Stamperl Spoosty täglich könne helfen – zumindest gegen das angesprochene Gefühl. Angeblich stecken im gelborangen Safterl die vom Körper benötigten Tagesdosen wasserlöslicher Vitamine und Mineralstoffe. Dargereicht in flüssiger Form, sei die Bioverfügbarkeit unangefochten gut, so Arndt. Er ist von der Notwendigkeit seines Produkts überzeugt. Der Grund: Immer weniger Leute könnten und wollten kochen. Sich selbst täglich mit Vollwertkost zu versorgen, ist kompliziert



CEO Paetrick Arndt (links) und Matthias Walk von Spoosty. Foto: Dominik Altmann

ziert und Menschen suchen nun mal die einfache Lösung – Arndt will sie bieten.

Es herrscht beim Thema Ernährung schlicht sehr starke Verunsicherung, sagt Melanie Rauscher von der Klostermühle Altenmarkt. Die Ökologin erklärt sich die 85 Prozent aus der Studie damit, dass aufgrund des überbordenden Angebots an Nahrungsmitteln niemand mehr überblicke, womit er sich gesund ernähren könnte. Werbeversprechen tun da ihr Übriges. Sie betont, trotz vollem Terminplan sei vollwertige Ernährung möglich.

Eine Verschiebung im Ess- und Kochverhalten in der Zukunft könnte sie sich dennoch vorstellen: Kochen nur noch in der Freizeit und sonst der Griff zur Instantnahrung. Dass aber generell nur noch „Astronautennahrung“ gegessen werde, glaubt sie nicht. Ein wichtiger Faktor sei dabei schließlich das sinnliche Erleben.

Als Mahlzeitenersatz sehen die Firmenveterane ihr Produkt ohnehin nicht. Es sei lediglich ein Nahrungsergänzungsmittel, aber ein gutes. Vor allem Sportler könnten

davon profitieren. An der Rezeptur von Spoosty habe ein Biochemiker der Sporthochschule Köln über sechs Jahre geforscht. Dessen Name verrät der CEO nicht. Arndt und Walk erkannten jedoch für sich den Wert seiner Arbeit. Mit dem Verkaufsrecht in der Tasche ließen sie sich in Cham nieder. Sie sagen, ihr Produkt würde die Leistungsfähigkeit steigern und die Regenerationszeit senken. Den Preis von rund 70 Euro pro Flasche rechtfertigen sie unter anderem mit dem enthaltenen Magnesiumbisglycinat. Dies könne der Körper besser verwerten als handelsübliche Magnesiumcarbonat oder -citratpräparate.

### Ein ungenannter Entwickler

Das Magnesiumbisglycinat ist tatsächlich eine hochwertigere Variante des Mineralstoffs, bestätigt Bernhard Kram von der Marien-Apotheke in Neukirchen beim Heiligen Blut. Die angefügte Aminosäure könnte die Aufnahme erleichtern und die mit Magnesiumaufnahme verbundenen Verdauungsprobleme verringern. An darüber hi-

naus bestehenden, positiven Effekten zweifelt er aufgrund der vorliegenden Daten. Die vorliegenden Studien zu Magnesiumbisglycinat seien „zu schwammig“ formuliert.

Vertrieben wird Spoosty über den firmeneigenen Online-Shop und ausgewählten Sport-Fachhandel. Das Unternehmen beliefert nach eigenen Angaben Kunden in Deutschland, Österreich, Tschechien, Spanien und Italien. Zu denen kommt das Mittel in einer schicken, schwarzen Designerglasflasche. Die 700 Milliliter reichen für 28 Tage.

Monatlich gehen 1700 bis 1800 Flaschen über die Ladentheke, so der CEO. Herstellungs- und Abfüllorte hält Arndt geheim. Zum Vergleich: Red Bull ist in 160 Ländern bekannt, rund 7,5 Milliarden Dosen werden verkauft. Bis dahin ist es noch ein weiter Weg für den Hauptgeschäftsführer. Dem ist sich Arndt bewusst. Der CEO denkt bewusst in großen Dimensionen. Denn: „Große Visionen bedeuten große Chancen und große Risiken.“

### ■ Triathlon-Drama

Die Ankündigung von Spoosty, in Waldmünchen einen Triathlon-Wettbewerb abhalten zu wollen, sorgte für Irritationen und Schlagzeilen. Denn nur kurz davor sagte der TV Furth im Wald den Drachentriathlon wegen der Corona-Krise ab (wir berichteten).

Für Schlagzeilen sorgte Spoosty auch durch Querelen mit dem firmeneigenen Triathlon-Team. Dieses bestand zu Beginn aus vier Athleten. Zwei Sportler beklagen nun in einem Szenemagazin, die Firma halte sich nicht an Vereinbarungen. Matthias Walk macht es kurz und behauptet Selbiges von den klagenden Sportlern. Nun werden Verträge aufgelöst und Gerichte bemüht. Im Streit geht es um Fünf-Jahres-Verträge, in denen den Sportlern unter anderem monatlich 2000 Euro, die Bezahlung eines geleasteten Autos und fünf Trainingslager bis 2500 Euro zugestanden worden sein sollen. Es machten Gerüchte von einem 500000-Euro-Budget fürs Team die Runde.

## „Fett sollte man auf keinen Fall fürchten!“

### Ernährung für den Breitensportler ist weit weniger kompliziert, als es den Anschein hat

Welche Ernährung brauchen Sportler, um leistungsfähig zu bleiben? Was bringt der Griff zum Nahrungsergänzungsmittel? Ultracycler Rainer Steinberger und Sportwissenschaftlerin Marion Summerer müssten das wissen.

Was hat der Breitensportler bei der Ernährung zu beachten?

Rainer Steinberger: So natürlich und vielseitig wie möglich essen und viel trinken, am besten Wasser ohne Kohlensäure. Im Sommer bei Hitze sollte man den täglichen Wasserbedarf im Auge behalten. Obst und Gemüse sind eine gute Kombination, um genügend Flüssigkeit aufzunehmen. Fertigprodukte sollte man nur als Notlösung oder Genussmittel in Betracht ziehen. Schokolade, Kuchen und Kaffee dürfen sein, aber nur mit Maß.

Marion Summerer: Ein spannendes Thema! Die Ernährung beim Breitensportler weicht nicht viel von der allgemeinen Empfehlung einer ausgewogenen Ernährung mit hochwertigen und vollwertigen Lebensmitteln ab. Kohlehydrate spielen eine wichtige Rolle, da sie sozusagen das Benzin für die Muskeln und das Gehirn sind. Je nach Art, Häufigkeit, Dauer und Intensität der Aktivität ist es daher wichtig, den Anteil an Kohlehydrate entsprechend zu erhöhen. Magere Quellen von Protein können bei jeder Mahlzeit dabei sein, vor allem

wenn man regelmäßig aktiv ist. Fette sollte man auf keinen Fall fürchten, denn der Körper braucht diese für viele wichtige Funktionen. Ungesättigte Fettsäuren haben zusammen mit sportlicher Aktivität sogar das Potenzial, Unterhautfettgewebe zu mobilisieren. Ungesättigte Fettsäuren sind zum Beispiel enthalten in Fisch, Samen, Nüssen, Oliven und Avocados. Zu achten ist auf ausreichende und konstante Flüssigkeitszufuhr über den Tag verteilt und während des Sports.

Welche Rolle spielen Nahrungsergänzungsmittel im Breitensport?

Steinberger: Es kommt auf den Athleten an. Sein Beruf, seine Essgewohnheiten und die betriebene Sportart beeinflussen den Bedarf an Nährstoffen. Bedingt durch den Alltag kann oder nimmt man sich leider oft nicht die Zeit für ausgewogene Ernährung. Dabei vergisst der Breitensportler, dass Nahrungsergänzungsmittel kein Ersatz für eine gesunde Ernährung sind. Trotzdem können sie bei gezielter Einnahme die allgemeine Fitness und Gesundheit unterstützen.

Summerer: Das werde ich als Coach oft gefragt. Unter Nahrungsergänzungsmitteln versteht man Makronährstoffe, Mikronährstoffe und andere Substanzen, welche im Sport mit Leistungssteigerung in Verbindung gebracht werden. Der Bedarf an Nährstoffen sollte beim Breitensportler durch eine ausge-

wogene Ernährung abgedeckt sein. Wer eine Ergänzung in Erwägung zieht, sollte auf Transparenz bezüglich der Herkunft der Inhaltsstoffe, Verarbeitung und Bioverfügbarkeit großen Wert legen. Qualitätsinformationen der Produkte sind jedoch meist nicht erkennbar.

Welche Rolle spielen Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel im Leistungssport?

Steinberger: Diese Frage ist leicht zu beantworten. Je höher der Verbrauch, desto mehr hochwertiger Treibstoff ist nötig. Bei vielen Lebensmitteln lässt sich das mit einem kurzen Blick auf die Rückseite klären. Dabei stellt sich mir ab und zu die Frage: „Wer kauft sowas.“ Ich



Marion Summerer (rechts) weiß, was Sportler brauchen. Foto: Summerer

möchte damit sagen, dass vollwertige Ernährung immer schwerer wird und umsichtige Nahrungsergänzung für Leistungssportler notwendig ist.

Summerer: Neben einem individuellen Trainingsplan spielt die Ernährungsoptimierung eine gewichtige Rolle, um Leistung zu verbessern und Regeneration zu beschleunigen. Im Leistungssport schaut man neben der generellen Versorgung auch aufs Timing – das heißt, wann, was, wie viel der Athlet zu sich nimmt. So versucht man während des Triathlons so viel Kohlehydrate wie möglich einzunehmen, um den Muskeln ein Höchstmaß an Energie zur Verfügung zu stellen. Die Fähigkeit des Verdauungssystems, bei hoher Herz-Kreislaufbelastung Energie aufzunehmen, ist unbedingt vorher anzutrainieren. Nahrungsergänzungsmittel könnten von Vorteil sein; bei Leistungsabfall, Wohlbefinden oder Vorbeugen von Verletzungen. Jedoch wird die Effizienz der oft verwendeten Supplements fortwährend in der Fachliteratur debattiert. Nur ein paar zeigen versprechende positive Wirkungen auf die direkte Leistungssteigerung und selbst hier variieren diese stark individuell und zeigen sich nur unter spezifischen Szenarios. Profisportler werden zu Recht meist von einem eigenen Ernährungswissenschaftler beraten.

Interview: Dominik Altmann