
SUSANNE HAHN
WORT-
GESCHICHTEN
FÜR LÄUFER
Was die Zehenbox mit
einer Büchse zu tun hat
und Carbon mit Kohlenhydraten
arete

Leseprobe

Susanne Hahn

Wortgeschichten für Läufer

Was die Zehenbox mit einer Büchse zu tun hat und Carbon mit Kohlenhydraten

Arete Verlag Hildesheim

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

© 2026 Arete Verlag Christian Becker, Elisabethgarten 31, 31135 Hildesheim
www.arete-verlag.de; E-Mail: bestellung@arete-verlag.de

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Dies gilt auch und insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verfilmungen und die Einspeicherung sowie Datenvorhaltung in elektronischen und digitalen Systemen.

Umschlagfoto: durch KI erstellt AI GENERATED
Layout, Satz und Umschlaggestaltung: Composizione Katrin Rampp, Kempten
Druck und Verarbeitung: CPI, Leck
ISBN 978-3-96423-157-4

Wortgeschichten für Läufer: Was die Zehenbox mit einer Büchse zu tun hat und Carbon mit Kohlenhydraten

Du willst einfach nur Laufschuhe kaufen – und musst Slalom laufen zwischen Begriffen wie *Lightweight Trainer, Rocker, Zwischensohlenschaum* und *Carbon*. Du überlegst, wie du trainieren sollst – und stößt auf Ausdrücke wie *Long Jog, Intervalle* und *Fartlek*. Beim Wettkampf verwirren dich kryptische Bezeichnungen wie *U23* und *M75*, *5k* und *10k* – und was mögen die vier Buchstaben *ATSV* auf dem T-Shirt der Läuferin vor dir bedeuten? Zudem beschließt du, die Ernährung umzustellen, und rätselst, was sich hinter *Carbs, Elektrolyten* und *Omega-3-Fettsäuren* verbirgt?

Antworten, aber auch Unterhaltsames liefert in vielerlei Fällen die Geschichte eines Wortes: seine Herkunft, seine ursprüngliche Bedeutung und seine Entwicklung. Die Wissenschaft, die sich damit beschäftigt, ist die Etymologie. Schwer zu schreiben, dieses Wort, und kaum auszusprechen. Nehmen wir es auseinander! Es ist eine Zusammensetzung: *Etymo + logie*. Den zweiten Teil kennst du bestimmt, gibt es doch viele *-logien*, so *Bio-, Geo-, Theo-, Psycho-, Physio-, Meteoro-* … Bei jeder dieser Wissenschaften geht es um etwas Spezielles, Experten forschen über Leben, Erde und Gott, tauschen sich aus, sprechen über Seele, Körper und Wettererscheinungen. Dieses „Sprechen über" heißt auf Altgriechisch *-logía* (mit griechischen Buchstaben *-λογία*). Meist wird es übersetzt mit „Lehre oder Kunde von etwas". Gut, *-logie* ist geklärt. Jetzt der erste Bestandteil. Auch er stammt aus dem Altgriechischen, *étymos (ἔτυμος)* ist ein Adjektiv („Eigenschaftswort") und bedeutetet „wahr, wirklich". Etymologie ist also die Lehre vom Wahren, nämlich dem wahren Sinn der Wörter, und beschäftigt sich mit ihrer Herkunft und Entwicklung. Denn Wörter verändern sich lautlich und verengen oder erweitern ihre Bedeutung; manche legen eine steile Karriere hin, während anderen nur ein hinterer Rang in der Alltagssprache bleibt. Die eine Wortgeschichte mutet merkwürdig an, die andere ist ungemein aufschlussreich und der geneigte Leser und trainingsfleißige Läufer kann davon profitieren! (Alle Personenbezeichnungen sind übrigens immer als „m/w/d" zu verstehen, beziehen also alle Geschlechter mit ein.)

Damit es nicht zu sprachwissenschaftlich für dich wird, gebe ich dir nach jeder Wortgeschichte Praxistipps mit auf den Weg. Ganz persönlich werde ich im nächsten Abschnitt und plaudere aus meiner Schatzkiste. Hier lasse ich dich teilhaben an den Erfahrungen, die ich während meiner rund zehnjährigen Karriere als Marathonläuferin und Profisportlerin gesammelt habe. Auch die Jahre davor und danach fließen mit ein.

Meine Zeit als Spitzensportlerin hat mich geprägt – wie auch das Studium der Klassischen Philologie (Latein) und der Germanistik (Deutsch), wobei mich hier besonders die Historische Sprachwissenschaft interessierte und faszinierte. In beiden Bereichen bin ich auf Menschen gestoßen, die mich und meine Sicht auf die Welt beeinflusst haben. Mit einigen habe ich heute noch Kontakt, einigen stehe ich sehr nahe. Namentlich möchte ich für ihre wertvollen Anmerkungen beim Entstehen dieses Buches Dr. Eva Büthe-Scheider und meinem Sohn Michael danken. Dieses Werk ist meinen Eltern Siegfried (†) und Regina Ritter gewidmet, die mich immer in meinem Tun unterstützt und gefördert haben, und meinem lieben Mann (und langjährigem Trainer) Frank.

Viel Freude beim Eintauchen in die Sprach- und Laufwelt!
Susanne Hahn

Um die Lektüre allen Lesern so verständlich wie möglich zu machen, beginnt das Buch mit einigen Erklärungen von Bezeichnungen und Phänomenen aus der Sprachwissenschaft: Muss man nicht lesen, aber erleichtert an einigen Stellen vielleicht das Verständnis!

Inhalt

Begriffe aus der Welt der Sprache 10

1. Schuhe 17
   - *Schuhe – stabil* oder *neutral?* 18
   - Dreimal *-ation: Pronation, Supination, Rotation* 20
   - *Trail + Running + Schuhe* 22
   - *Leichtes Gewicht: Lightweight Trainer* und *Racer* 24
   - *Spikes* – Vorsicht: spitz! 26
   - *Carbon* (und nicht *Karbon*) 28
   - *Rocker* (und ein bisschen *Geometrie*) 30
   - *Sprengung* – oder auch keine *(zero drop)* 32
   - *Dämpfung* und *Cushion* 34
   - *Sohle* – alles *Gummi?* Oder *Schaum?* 36
   - Wird hier *geflext?* Von *Stollen, Rillen* und *Kerben* 38
   - *Grip, Profil, Traktion* 40
   - *Stack height: Stand-* oder *Stapelhöhe* 42
   - *Zehenbox* mit *Mudguard* 44
   - Körperteile am Schuh? *Zunge, Lasche, Rist* 46
   - *Quicklace*-System mit *Schlaufen* und *Ösen* 48
   - Auf dass der *Kragen* nie platze 50
   - *Ferse + Kappe = Fersenkappe* 52
   - Knittern hier Maschen am *Schaft? Knit* und *Mesh* 54
   - Der *Leisten* – die *Leiste* 56

2. Training 59
   - *Trainieren* klingt besser als Üben 60
   - Ist ein *Trainer* immer auch ein *Coach?* 62
   - Manche *laufen,* manche *springen* 64
   - Manche *joggen* 66
   - Schneller: *Running* und *Racing* 68
   - Durch die Gegend *pesen: Speed, Tempo* und *Pace* 70
   - *(An)aerob: Energie*gewinn aus *Sauerstoff* und *ATP* 72
   - Import aus Schweden: *Fartlek* 74

Rocker (und ein bisschen *Geometrie*)

In der Laufschuhwelt geht es bei Rockern weder um Personen in schwarzer Lederkleidung und mit schweren Motorrädern noch um Musiker oder lautstarke Beats. Aber Englisch ist schon der richtige Ansatz, um der Bedeutung von *Rocker* bei Schuhen auf die Spur zu kommen. Denn im Englischen meint *rocker* neben den oben genannten Bedeutungen auch „Wippe, Kipphebel" (v. a. im technischen Metier) und „Schaukelstuhl". Das Verb *to rock* heißt „schwenken, hin und her bewegen, schaukeln, wiegen" und ist verwandt mit dem deutschen Verb *rücken*, auch im Sinne von „ruckhaft bewegen". Und schon lässt sich erahnen, was ein Rocker in der Laufschuhwelt sein könnte. Es geht um die Geometrie der Laufschuhe, genauer um die Konstruktion der Sohle. (Der Begriff *Geometrie* wird oft in Verbindung mit Schuhen und ihrer Sohle verwendet, aber eigentlich bedeutet er „Vermessen der Welt" und beschreibt ein Teilgebiet der Mathematik, das sich mit den ebenen und räumlichen Gebilden befasst.) Ein Rockerschuh ist gebogen und zwar nach außen gewölbt (also konvex). Das heißt, dass die Sohle vorn an der Fußspitze und hinten an der Ferse etwas hochgezogen ist. Durch diese Wölbung kommt der Schuh ins Schaukeln, wenn man ihn antippt – wie ein Schaukelstuhl. Und wofür ist ein „Schaukeln" beim Laufen gut? Oder ist es gar schlecht, kommt man ins Taumeln, was englisch *to rock* auch bedeuten kann? Denken wir an den Vorgang des Abrollens, wird deutlich, dass eine derart gebogene Sohle die Fußbewegung unterstützt, der Laufschuh rollt (bzw. du rollst beim Laufen) nach vorn ab. Die Folge ist, dass sich die Bodenkontaktzeit verkürzt. Berührt man beim Laufen zuerst mit der Ferse (oder auch dem Mittelfuß) den Boden, spürt man den Rocker-Effekt am deutlichsten. Und was ist mit Vorfuß- und zum Teil auch Mittelfußläufern? Sie können sich an der Höhe der Sohle in der Mitte stören, weshalb die Industrie sog. *Toe Rocke*r konstruiert hat. Englisch *toe* ist mit dem deutschen → *Zeh(e)* sprachlich verwandt und bedeutet auch dasselbe. Beim *Toe Rocker* ist die Sohle nur ab dem Mittelfuß vorwärts gebogen.

Mit dem Rock als Kleidungsstück ist der Schuh übrigens nicht sprachlich verwandt, mit der Rock-Musik hingegen schon. Deutlich wird dies, wenn man sich den Begriff *Rock 'n' Roll*, vor Augen führt, ist es doch ein „Wiegen und Wälzen".

Praxistipps

Die moderne Rocker-Technologie soll das Abrollen erleichtern, somit → Energie sparen und in der Konsequenz für einen effektiven Laufstil sorgen. Auch ließen sich mit der Rocker-Geometrie Verletzungen vorbeugen, denkst du vielleicht. Denn das Gewicht, das beim Aufkommen mit dem Fuß auf dem Boden abgefangen werden muss, lastet nicht allein auf der Ferse oder auf dem Mittelfuß, sondern wird sogleich umverteilt. Das kann durchaus die Wadenmuskulatur und die Achillessehne entlasten, aber zu Knieschmerzen führen. Und bedenke: Nicht jeder Läufer, jede Läuferin profitiert gleichermaßen vom Rocker-Effekt – das hängt von der Art des Fußaufsetzens ab und davon, was du gern magst. Auch gibt es verschiedene „Rocker-Grade". Wie immer gilt also: Probiere aus und laufe möglichst mehrere, unterschiedlich konstruierte Modelle, um monotone Bewegungsmuster zu verhindern.

SUSANNES SCHATZKISTE

Tatsächlich will ich in diesem Abschnitt nicht auf die Schuhgeometrie eingehen, sondern auf (Rock-)Musik. Zwar laufe ich nicht mit Musik, weil ich meine Umgebung intensiv wahrnehmen, abschalten oder nachdenken möchte. Aber ich kann gut verstehen, wenn Menschen beim Trainieren Musik hören: um sich abzulenken von der Anstrengung oder um in einem Rhythmus zu laufen. Auch kann Musik einen flotten Takt vorgeben und durch eine Steigerung der Schrittfrequenz zu entsprechenden Beats die Geschwindigkeit erhöhen.

Zwei Situationen gibt es, in denen mich Musik oder Rhythmus unterstützt: Bei Seitenstechen hilft es, einen Song oder ein Kinderlied im Vierviertelteltakt zu summen, etwa „Tage wie diese", „Life is Life" oder auch „Die Affen rasen durch den Wald". So kommt man wieder in einen gleichmäßigen Rhythmus. Was mir gefällt und auch für eine gewisse Lockerheit sorgt, ist Musik vor dem Start eines Rennens, z. B. Tina Turners „You're Simply The Best!" oder der Klassiker „We Are the Champions".

Ob *Intervalle* oder *HIIT,* wichtig ist die *Pause!*

Intervallläufe stehen heute an. Mit drei „l". Hier geht es weniger um die Rechtschreibung, sondern um die Herkunft und Bedeutung – und oft weiß man mit dem Wissen dann auch, warum ein Wort wie geschrieben wird.

Zerlegen wir das Wort einmal: Die Vorsilbe *inter* ist bekannt, z. B. von den Wörtern *Interaktion, Intercity, Interesse, Interferenzen, international, Internet, Interview*. Sie kommt aus dem Lateinischen und bedeutetet „zwischen zwei oder mehreren". Bleibt *vallum*. Das finden wir in unserm Wort *Wall* wieder. Aber nein: Du musst nicht zwischen Wällen bei dieser Trainingsform laufen! Lateinisch *vallum* ist von *vallus* abgeleitet. Das eine meint „Pfahl", das andere das „Pfahlwerk", die „Verschanzung", den „Wall", also eine Erdaufschüttung mit Palisaden darauf. Aber schon im Lateinischen wird das Wort *intervallum* gebildet: Es bezeichnet den Raum zwischen zwei Schanzpfählen und dann allgemein den „Zwischenraum", die „Entfernung", die „Zwischenzeit, Pause". Im Deutschen wurde es zuerst nur als Fachbegriff in der Musik benutzt: Hier ist ein Intervall der Abstand zwischen zwei Tönen. Wenn wir heute Intervalle (Kurzform für Intervallläufe) laufen, spielt Musik i. d. R. keine Rolle. Es handelt sich um ein Lauftraining, bei dem sich Phasen hoher Belastung mit Phasen niedriger Belastung abwechseln.

Die Phasen zur Erholung nennt man auch *Pausen*: Dieses Wort taucht im Deutschen zu mittelhochdeutscher Zeit als *pūse* auf, entlehnt aus altfranzösisch *pause*, das „Ruhe, Zeitraum" bedeutet. Vorgänger ist lateinisch *pausa*, „Rast, Stillstand", dessen „Ahne" das altgriechische Substantiv *paūsis (παῦσις)*, das zu dem Verb *paúein (παύειν)* zu stellen ist. Dieses bedeutet „anhalten, zum Aufhören bringen, beenden".

Neben den klassischen Intervallläufen/Intervallen gibt es auch das hochintensive Intervalltraining, oft abgekürzt *HIIT*, englisch High Intensity Interval Training – im Englischen wird *Interval* nur mit einem „l" geschrieben. *Intensity* bzw. *Intensität* und *intensiv* haben übrigens nichts mit dem Wort *inter* zu tun. Sie gehen aber auch auf das Lateinische zurück: auf das lateinische Partizipialadjektiv *intēnsus* „heftig, stark, gespannt, aufmerksam", das neben dem regulärem *intentus* zum Verb lateinisch *intendere* gebildet wurde.

Praxistipps

Die Tempoläufe im Intervalltraining werden i. d. R. auf der → Tartanbahn gelaufen. Typische Programme für Intervalle von ambitionierten Läufern mit der Wettkampfstrecke zwischen 5.000 und 10.000 Meter sind z. B. 8–10 × 500 Meter oder 6–10 × 1.000 Meter mit Trabpause im Bereich des Renntempos – immer abhängig von der Wettkampfstrecke. Dieses harte (intensive) Training (der Puls liegt bei etwa 90 % der maximalen Herzfrequenz und darüber) sollte nur sparsam und gezielt eingesetzt werden. Bei einem geplanten 10-Kilometer-Wettkampf sollte es beispielsweise nur etwa 10 % der Trainingskilometer ausmachen. Wichtig ist nicht nur die Belastung, sondern auch die Pausengestaltung: Möglich sind Trabpausen (TP), Gehpausen (GP) oder Stehpausen (P). Diese werden entweder in Minuten oder in Metern angegeben. Je schneller du die Tempoläufe absolvieren willst, desto erholsamer muss die Pause sein. Beim Intervalltraining gehst du kurzzeitig immer wieder an die Leistungsgrenze, weshalb du nur gesund und fit solch ein Training absolvieren solltest.

Das hochintensive Intervalltraining (High Intensity Interval Training; HIIT) stammt aus dem Bodybuilding und Kraftsport. Hier wechseln sich sehr kurze, sehr intensive Belastungsphasen (z. B. 20-Sekunden-Sprints) mit weniger anstrengenden Phasen ab, etwa 40 Sekunden → Joggen. Auch ein → Fartlek kann solch ein Intervalltraining sein. Wenn intensive Belastungen geplant sind, sollte man nie „kalt" starten: Ein ausführliches → Warm-up ist ebenso wie der → Cool-down nach der Einheit ein Must-do!

SUSANNES SCHATZKISTE

Intervalle auf der Bahn, so richtig knallen – das mag anderen Spaß machen, mir aber nicht. Nachvollziehbar ist jedoch: Will ich meine Leistungsgrenze verschieben, muss ich (je nach Distanz) knapp an ihr oder über dem angestrebten Wettkampftempo laufen. Es lässt sich genau berechnen, wie schnell ich dann 800- oder 1000-Meter-Läufe machen muss. Was mir besser gefiel als Serien von gleich langen Distanzen, waren abwechslungsreichere Programme wie 200 / 300 / 400 / 1000 / 1000 / 400 / 300 / 200 Meter.

Stadion – nicht *Stadium* oder *Station!*

Wo finden die großen Leichtathletikveranstaltungen statt? Im *Stadion*. Das Wort stammt aus dem Altgriechischen – und lässt sich netterweise leicht schreiben. Ein *Stadion* ist für uns heute ein großer ovaler oder rechteckiger Bau, der aus einem Spielfeld besteht, das von Tribünen für viele tausend Zuschauer umgeben ist.

Im antiken Griechenland war das Stadion *(stádion, στάδιον)* zunächst ein Längenmaß. Ein Stadion betrug 600 Fuß. Da nicht alle Füße und Fuß gleich lang waren, konnte die Länge eines Stadions schwanken und betrug zwischen 177 und 192 Meter. Bei den Olympischen Spielen, die zu Ehren des Gottvaters Zeus in dem Ort Elis im Nordwesten der Halbinsel Peloponnes stattfanden, waren beim Stadionlauf 192,28 Meter zurückzulegen. Die Bezeichnung des Längenmaßes hat sich später auf die Wettkampfanlage übertragen, also auf die Laufbahn und die längs davon angelegten Zuschauerwälle. Ein antikes Stadion bestand aus einer recht langen Gerade. Wollte man mehrere Stadien laufen, musste man hin und her pendeln.

Leicht zu verwechseln: *Stadion* mit *Stadium* oder *Station*. Im Englischen heißt „Stadion" zwar *stadium*, im Deutschen bezeichnet *Stadium* aber eine Zeitspanne. Auch dieser Begriff hängt ganz klar mit dem altgriechischen *Stadion* zusammen, hat aber eine Bedeutungsverengung erfahren: Über neulateinisch „Wegabschnitt" kam es zu der Bedeutung „zeitlicher Abschnitt, Entwicklungsstufe". Und die *Station*? Sie stammt von dem lateinischen *statio*, das „das Stehen, die Stellung, der Stand(ort)" bedeutet und zu dem Verb lateinisch *stāre* „stehen" gebildet ist. Im Deutschen bezeichnet es einen Ort, an dem haltgemacht wird, also eine „Stelle" für besondere Zwecke wie eine Krankenhausabteilung, eine Wetterwarte oder die Haltestelle öffentlicher Verkehrsmittel (v. a. der Bahn).

Wie wir Deutschen haben auch die Dänen, Norweger, Schweden, Finnen, Ungarn, Niederländer, Rumänen, Polen, Russen, Kroaten, Slowenen, Slowaken und Tschechen das Wort *Stadion* in ihre Sprache übernommen. Auf Estnisch wird es *staadion* geschrieben. Im Französischen heißt es *stade*, griechisch und italienisch *stadio*, portugiesisch und spanisch *estádio* bzw. *estadio* und türkisch *stadyum*.

Praxistipps

Das Stadion ist in erster Linie ein Ort für Wettkämpfe, man denke an Olympische Spiele, Welt- und Europameisterschaften. Aber es gehören ja auch Laufveranstaltungen außerhalb des Stadions zur → Leichtathletik. Diese werden nach dem Leitfaden des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) seit dem 1. Januar 2016 einheitlich als „stadionferne Veranstaltungen" bezeichnet. Darunter fallen „Lauf- und laufähnliche Veranstaltungen mit leichtathletischem Wettkampfcharakter einschließlich Straßen-, Cross-, Berg, Landschafts-, Trail- und Geländeläufe mit und ohne Wandern, Walking und Nordic Walking, mit und ohne Zeitmessung."

Bei Stadionveranstaltungen gibt es für Athleten wie für Zuschauer gewisse Regeln. So sind aus Sicherheitsgründen unbedingt die Sicherheitsbereiche bei Speer-, Diskus- und Hammerwurf sowie beim Kugelstoßen zu beachten. Die → Laufbahn und der Innenraum sind weder für Fahrräder, Roller noch für plaudernde Personengruppen gedacht, sondern den Athleten und Kampfrichtern vorbehalten. Als Zuschauer bleibe bitte außerhalb auf den Tribünen. Bei Starts (besonders bei Sprintstrecken) sollte es ruhig sein – sonst ist Jubel erwünscht!

SUSANNES SCHATZKISTE

Bei internationalen Höhepunkten erfolgt der Zieleinlauf des Marathons oft im Stadion; manchmal muss noch eine Runde auf der Laufbahn zurückgelegt werden – was sich hinziehen kann … Nach dem olympischen Marathon 2008 in Peking, der so gar nicht nach meinen Vorstellungen gelaufen war, stimmte mich dann aber der Blick zur olympischen Flamme wieder versöhnlich, als ich vollkommen fertig mit der Welt und mir auf der → Bahn lag.

Einmal in meinem Leben bin ich sogar in ein *Amphitheater* eingelaufen. Das war aber nicht während meiner Karriere, sondern 2022 beim Trierer Frauenlauf. Ein Amphitheater ähnelt insofern einem Stadion, als dass es auch ein geschlossenes Rund ist: Altgriechisch *amphi (ἀμφί)* bedeutet „herum", *théatron (θέατρον)* bezeichnet den „Ort zur Aufführung von Schauspielen, den Schauplatz, die Zuschauer".

Omega-3-Fettsäuren

Das *Fett* haben wir nun schon sprachlich betrachtet, jetzt kommen die *Säure* und das *Omega* hinzu. *Säure* hat (das liegt auf der Hand) mit *sauer* zu tun. Denn Säure ist eine sauer schmeckende Flüssigkeit. Manch eine mag gleich an Essig oder Zitronen denken! *Säure* kann aber auch die saure Beschaffenheit meinen, Herbheit, Schärfe. Mitte des 17. Jh. entdeckte und benannte der Chemiker Robert Boyle das Gegensatzpaar *Säuren* und *Basen*. Das Substantiv *Säure* ist im Althochdeutschen des 9. Jh. als *sūrī* belegt, im Mittelhochdeutschen als *siure*. Das Adjektiv ist älter: Für das Germanische konnte eine Form **sūra-* „sauer, salzig" rekonstruiert werden, vgl. altenglisch *sūr,* englisch *sour* und altnordisch *sūrr,* schwedisch *sur*. Formen wie lettisch *sūrs* „salzig, bitter", das litauische Wort für harten und stark gesalzenen Käse *sū̃ris*, altkirchenslawisch *syrъ* „feucht, naß" und russisch *syrój (сыроӥ)* „roh, feucht, sauer" führen zu einer indogermanischen Wurzel **suəro-* für „sauer, salzig, bitter". Diese bedeutete ursprünglich „käsig geronnen, schleimig nass" und bildet mit der Wurzel indogermanisch **seu-, *seu̯ə-, *sū-* „tropfen lassen, schlürfen, saugen" eine Familie. *Säure, sauer* und die Verben *saufen, saugen* und *suhlen* hängen also sprachlich zusammen!

Im Englischen heißt „Säure" jedoch *acid*, im Französischen *acide*. Der sprachliche Ursprung liegt hierbei im lateinischen Adjektiv *acidus*, was „sauer, scharf, herb" bedeutet. In der griechischen und römischen Antike war das Wort für „sauer" *(oxýs (ὀξύς)* bzw. *acidus*) von dem für „Essig" (óxos *(ὄξος)* bzw. *acetum*) abgeleitet: Eine „Säure" (lateinisch *acidum*) war also etwas Essigartiges. Heute lautet ganz ähnlich der antiken Weltsprache der internationale Begriff *Acid*.

Kommen wir nun zum *Omega*, dem mega „O", dem großen, langen „O", dem letzten Buchstaben des griechischen Alphabets, dort ω geschrieben. Mit *Omega-3* ist gemeint, dass in der chemischen Struktur der Fettsäure die letzte Doppelbindung in der mehrfach ungesättigten Kohlenstoffkette bei der – vom Carboxy-Ende aus gesehen – drittletzten C-C-Bindung vorliegt. Und „ganz hinten" wird nun eben mit dem letzten griechischen Buchstaben bezeichnet.

Praxistipps

In welchen Lebensmitteln findest du nun diese Omega-3-Fettsäuren und warum solltest du diese überhaupt zu dir nehmen? Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Sie sind essenziell, der Körper kann sie nicht selbst herstellen. Darum musst du sie dir mit der Nahrung einverleiben (wie bestimmte → Aminosäuren). Omega-3-Fettsäuren sind Baustein der Zellmembranen, notwendig für Herz und Gehirn, für das Immunsystem und haben einen entzündungshemmenden Effekt: Das hilft dir bei der → Regeneration! Die beste Nahrungsquelle ist zum einen fetter Seefisch wie Lachs, Makrele, Hering oder Sardinen. Er enthält die beiden Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Zum anderen musst du die pflanzliche Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure (ALA) zuführen. Dafür iss Walnüsse und Chiasamen und bau immer wieder hochwertige Pflanzenöle wie Lein- und Rapsöl in deine Mahlzeiten ein.

SUSANNES SCHATZKISTE

Studentenfutter als Snack:

Ursprünglich bestand die Mischung nur aus Rosinen und Mandeln, mittlerweile meistens aus Rosinen, Mandeln, Hasel- und Walnüssen, manchmal auch Cashewkernen. Sie liefert nach dem Sport und unterwegs nahezu alles, was der Körper braucht: 1.) schnell verfügbare Kohlenhydrate (diese füllen die Glykogenspeicher *(→ Glykogen)* auf), 2.) Proteine (zur Einleitung der → Regeneration) und 3.) gesunde Fette. Die Walnüsse enthalten Omega-3-Fettsäuren; Haselnüsse, Mandeln und Cashewkerne punkten mit Mineralstoffen wie → Magnesium und → Calcium und B-Vitaminen. Zudem enthalten Nüsse → Vitamin E und Selen. Ich habe Rosinen (und andere Trockenfrüchte), Mandeln und verschiedene Nüsse immer vorrätig und griffbereit: gegen den kleinen Hunger und für die Gesundheit!

Kartoffeln mit (Leinöl-)Quark als Hauptgericht:

Jahrelang habe ich regelmäßig vor intensivem Training am Abend mittags Kartoffeln mit Quark gegessen. Nicht immer war das Öl Leinöl, das sich aber als Quelle für die Alpha-Linolensäure (ALA) hier einsetzen lässt.

Weitere Titel und Leseproben finden Sie auf arete-verlag.de

arete
Verlag