

## Der Marathonlauf, die Banane und ich

Vor Jahren war ich allein zu Fuß und mit Rucksack unterwegs. Ich wollte von Bad Hall nach Maria Zell - bin dann allerdings in Waidhofen gelandet. Es war mein erster und letzter Versuch, mit meinem Orientierungssinn irgendwohin zu kommen (Orientierungsapps waren damals noch nicht üblich).

Doch um zum Kern der Geschichte zu kommen: ich bin in eine Sportveranstaltung geraten. Am Straßenrand waren Stände mit isotonischen Getränken aufgebaut und es gab auch jede Menge Bananen, von denen mir auch angeboten wurde, was mir das Gefühl gab, so richtig zur Familie der Sportler zu gehören.

Bananen sind perfekt für Marathonläufe und ähnliche schweißtreibende sportliche Tätigkeiten konstruiert.

Bei körperlicher Bewegung entsteht viel Hitze - die Banane ist energetisch kühlend.

Bei Sport wird Qi verbraucht - die Banane tonisiert Magen Qi.

In der Chinesischen Medizin steht der Magen zusammen mit der Milz zentral. Hier ist der Ort an dem der Kochtopf steht, der Qi- Energie- und Körperflüssigkeiten produziert. Magen und Milz beliefern alle Muskeln mit diesen beiden Substanzen. Der Magenmeridian läuft vom Gesicht an der Vorderseite des Körpers und die Beine hinunter bis zur 2. Zehe. Der Magenmeridian muss voll mit Qi und Blut sein, sagen die Chinesen.

Zuletzt verliert man beim Sport über das Schwitzen Yin - die Banane tonisiert Yin.

Viele Nahrungsmittel, die ähnliche Konsistenz wie die Banane haben, dieses Cremige wie auch zum Beispiel Avocado, tonisieren Yin.

Also: es lebe die Banane bei schweißtreibenden Sportarten als Snack!

Wie wichtig aber auch der Kochtopf bei Sportlern ist, lesen wir im nächsten Feuilleton.