

## **Pressemitteilung**

Bern, 5. November 2008

### **Rollstuhlsportler Heinz Frei schwört auf Kartoffelpower**

**„100-m-Olympiasieger Usain Bolt verdankt seine Sprintfähigkeit der Stärke der Jamaikanischen Trelawny-Kartoffel“, hiess es kürzlich in den Medien. Swisspatat, die Schweizer Branchenorganisation der Kartoffelwirtschaft, knüpft an diese Aussage an und erkundigt sich beim Schweizer Rollstuhlsportler Heinz Frei nach der Powerwirkung der Kartoffel.**

Goldmedaille an den Paralympics 2008 in Peking, mehrfache Auszeichnung als „Sportler des Jahres“, seit 1999 Marathon-Weltrekordhalter, etc.... – der Etzikener Rollstuhlsportler Heinz Frei gehört seit vielen Jahren zu den erfolgreichsten Ausdauersportlern der Schweiz. Kurz vor seiner Abreise zum New York Marathon vom vergangenen Sonntag verrät er, dass er seine sportlichen Höchstleistungen nicht zuletzt der Kartoffel zuschreibt! „Das Benzin in Form von Kohlenhydraten ist das Lebenselixier eines Ausdauersportlers“, so Frei. „Die Kartoffel gewährt mir diese Energie in einer Form, die lange anhält und in mir nicht bereits nach kurzer Zeit wieder ein Hungergefühl aufkommen lässt.“

#### **Kartoffelgenuss – international und variantenreich**

Heinz Frei gönnt sich mindestens zwei bis dreimal pro Woche Kartoffeln. Am liebsten in Form von Kartoffelstock. Wenn es allerdings schnell gehen muss, bereitet er sich auch mal Ofenkartoffeln zu. Sein Rezept: „Einfach ein Backblech mit Olivenöl tränken, die geschnittenen Kartoffelscheiben darauf legen, salzen und ab in den Ofen – bereits nach einer guten halben Stunde kann sich mein Magen freuen.“

Als Spitzensportler ist Heinz Frei oft und in allen möglichen Ländern der Welt unterwegs. „Weil die Kartoffel in so vielen Variationen zubereitet werden kann, ist sie für mich ein spannender Wegbegleiter“, sagt Frei. In dem Sinne kann er sich in den nächsten Tagen auf einen vielseitigen, internationalen Kartoffelgenuss freuen. Denn nach seiner Marathon-Teilnahme in New York flog er sogleich nach Oita, Japan weiter. Ein Ort, an den er immer gerne zurückkehrt: Denn nachdem er dort einen Weltrekord aufgestellt und bereits 12 Mal den grossen, internationalen Rollstuhl-Marathon gewonnen hatte, wurde er zum Ehrenbürger dieser Stadt ernannt.

#### **Erinnerungen an die Kindheit**

Heinz Frei schätzt die Kartoffel aber nicht nur als Energiespender für seine sportlichen Erfolge. „Kartoffel ist für mich ein Grundnahrungsmittel mit langer Geschichte und Tradition, ein Naturprodukt erster Güte“. Gerne erinnert er sich an seine Kindheit zurück, als er als „Fussgänger“ viele freie Stunden damit verbracht hat, seinem Grossvater bei der Kartoffelernte zu helfen. „Mein Tipp: Essen Sie Kartoffeln, geniessen Sie sie und lassen Sie sie wirken – die Kartoffel befähigt euch zum Bewegen!“