



# ZEITLEISTEN: ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN RUND UMS TRAINING

## HINWEISE UND ERGÄNZUNGEN

### 2 BIS 3 STUNDEN VOR DEM TRAINING

Ziel: Glykogenspeicher auffüllen

Empfehlung: kohlenhydratbetont, leicht verdaulich

- Vollkornbrot mit Schinken und Ei
- Vollkornnudeln mit Huhn und Karotten-Erbsen-Gemüse
- Haferflocken mit Naturjoghurt, Birne und Walnüssen



### CA. 1 STUNDE VOR DEM TRAINING

Ziel: schnelle Energie

Empfehlung: einfache Kohlenhydrate, ballaststoffarm

- Buttermilch mit einem Esslöffel Marmelade
- Fruchtriegel
- eine kleine Scheibe Brot mit Honig



### WÄHREND DEM TRAINING

#### • bei einer Trainingsdauer unter 60 Minuten

- in der Regel keine zusätzliche Energie- oder Flüssigkeitszufuhr nötig
- sind die Glykogenspeicher nicht ausreichend gefüllt und es tritt Hunger auf, kann ein kohlenhydrathaltiges Getränk oder ein Fruchtriegel helfen

#### • ab einer Trainingsdauer von 60 Minuten

Ziel: Energie erhalten, Flüssigkeits- und Elektrolytausgleich

Empfehlung: 30 bis 60 g Kohlenhydrate pro Stunde

- selbstgemachtes Elektrolytgetränk aus naturtrübem, direkt gepresstem Apfelsaft, Wasser und einer Prise Salz



• **RASCH NACH DEM TRAINING**

**Ziel:** Glykogenspeicher wieder auffüllen

**Empfehlung:** einfache Kohlenhydrate



- Müsli- oder Sportriegel
- Trockenfrüchte wie getrocknete Apfelspalten
- selbstgemachter Shake aus Apfel, Beeren und Milch

**Ziel:** Flüssigkeit ausgleichen

**Empfehlung:** 1 bis 1,5-fache Menge des Flüssigkeitsverlustes auffüllen

- Wasser
- Gemüsebrühe



• **2 BIS 3 STUNDEN NACH DEM TRAINING**

**Ziel:** Muskelaufbau, Regeneration

**Empfehlung:** Kohlenhydrate und Proteine im Verhältnis 3:1

- Kartoffeln mit Eierspeise
- Vollkornbrot mit Linseneintopf
- Haferflocken und Leinsamen mit Topfen und Beeren

• **BIS ZU 2 STUNDEN VOR DEM SCHLAFENGEHEN**

**Ziel:** Regeneration über Nacht unterstützen, Muskelaufbau fördern, Schlafqualität verbessern

**Empfehlung:** proteinreiche Mahlzeit (Milchprodukt)

- Kefir
- Naturjoghurt mit einem Esslöffel Honig oder Marmelade
- ein Glas warme Milch



# ERNÄHRUNG RUND UMS TRAINING

## Glykogenspeicher auffüllen

kohlenhydratbetont und leicht verdaulich, z.B.:

- Vollkornbrot mit Schinken und Ei
- Vollkornnudeln mit Huhn und Gemüse



## Grundlagentraining (Dauer: ca. 1,5–2 Stunden)

kohlenhydrathaltiges Elektrolytgetränk, z.B.:

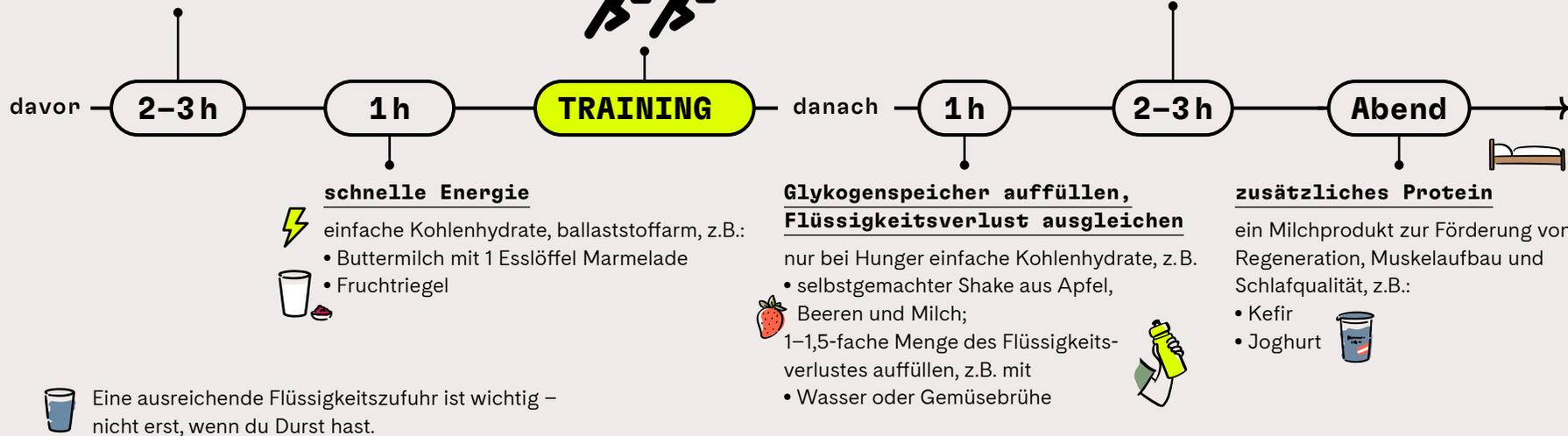
- verdünnter, naturtrüber Apfelsaft mit Salz



## Muskelaufbau und Regeneration

Kohlenhydrate und Proteine im Verhältnis 3:1, z.B.:

- Kartoffeln mit Eierspeise
- Linseneintopf mit Vollkornbrot



\*Glykogenspeicher: Speicher von Kohlenhydraten in Muskeln und Leber; Die genannten Beispiele dienen als Orientierung und können individuell angepasst werden. Je nach Alter, Trainingsdauer und -intensität, Verträglichkeit und persönlichen Bedürfnissen kann das Essverhalten variieren; Quelle: Raschka, C. und Ruf, S. (2012): Sport und Ernährung; Expert\*innengesprächen; eigene Darstellung; Stand 04/2025