Folgendes kann als Mahlzeit **mehr als rund 5 Stunden** vor einer Belastung empfohlen werden:

- Genügend Trinken
- Grössere Mahlzeiten mit Reis, oder Pasta, Teigwaren oder Kartoffelgratin
- Pouletschenkel oder Pouletbrüste mit Erbsen und Reis oder Pasta
- Tofuburger oder Käse zu geschwellten Kartoffeln
- Brote mit Aufstrich und Beilagen, Sandwichs
- Frühstücksflocken mit Milch
- Fruchtsalat mit Joghurt
- Evtl. Salate

Folgendes kann als Mahlzeit **3-4 Stunden** vor einer Belastung empfohlen werden:

- Genügend Trinken
- Pasta oder Reis mit fettarmer Sauce und Beilagen (z.B. Tomaten-, Gemüse- oder magere Fleischsauce)
- Gut verdauliche Frühstückscerealien wie Cornflakes mit Milch oder verdünnter Milch (gute Milchverträglichkeit vorausgesetzt). Evtl. kombiniert mit Banane
- Brot mit Honig oder Konfitüre und Fruchtmilch (z.B. magere Buttermilch)
- Brot mit Käse, Fleisch oder Magerquark + Banane
- Sandwichs mit fettarmer Füllung
- Bouillon oder leichte Gemüsesuppe mit Brot

Folgende Snacks können **1-2 Stunden** vor einer Belastung noch empfohlen werden:

- Sportgetränke (Tipp: hier nochmals genügend trinken, z.B. ~½ Liter 1 Stunde vorher. Es verbleibt so noch genug Zeit, um einen allfälligen Wasserüberschuss wieder auszuschleiden. Wer innert den letzten 2-3 Stunden vor einem Wettkampf nicht mindestens einmal auf die Toilette muss, hat möglicherweise zuwenig getrunken. Zudem ist die Harnfarbe ein guter Hinweis: dunkelgelb bedeutet, dass man eher zuwenig getrunken hat, hell bis weiss bedeutet, dass man genügend getrunken hat)
- Flüssige Mahlzeitenersatzprodukte, bzw. Kohlenhydrat-Protein Regenerationsgetränke
- Allgemein bei nicht flüssigem Essen immer genügend dazu trinken
- Sportriegel, fettarme Getreideriegel
- Brötchen (aus hellem Mehl), Maisbrötchen
- Weissbrot mit Honig oder Konfitüre
- Biberli, Basler-Läckerli, Anisschnitte, Reiswaffeln usw.
- Reife Bananen

Folgende Snacks können gegessen werden, wenn **weniger als 1 Stunde** bis zum Wettkampf verbleiben:

- Sportgetränke
- Flüssige Mahlzeitenersatzprodukte, bzw. Kohlenhydrat-Protein Regenerationsgetränke
- Kohlenhydrat-Gels mit genügend Flüssigkeit
- Sportriegel mit genügend Flüssigkeit
- Brötchen, Biberli usw. wenn dies sicher vertragen wird

Quelle: <http://www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/topics>

Wo steckt das Fett?

Wurstware:

100g Mortadella	33 gr
100g Salami	33 gr
100g Speck	65 gr
1 Stk Cervelat	25 gr
1Stk Bratwurst	38 gr
Thon in Oel	20 gr

Besser

100g Poulet (ohne Haut)	1 gr
100g Schwein/Rindschnitzel	2 gr
Fisch z.B Flunder/Krevetten	1 gr
1 Ei	6 gr
100g Tofu	7 gr

Milchprodukte:

1dl Vollrahm	32 gr
50g Vollfettkäse	16 gr
1dl Kafferahm	15 gr
100g Rahmquark	15 gr

Besser

50g Halbfettquark	8 gr
100g Halbfett Käse	6 gr
100g Magerquark	5 gr

Süssigkeiten:

100g Petit Beurre	20 gr
100g Erdnüssli geröstet	49 gr
100g Pommes Chips	40 gr
100gr Blätterteig	28 gr

Besser

100g Salzstängeli	5 gr
100g Lächerli	5 gr
100g Marroni	2 gr
100g Glace	6 gr

Fertigprodukte:

100g Pommes frites	20 gr
100g Bratkartoffeln	20 gr
Hamburger	32 gr
20g Mayonnaise	15 gr
50g Pestosauce	28 gr
Pizza	40 gr
300g Lasagne	27 gr
Franz. Salatsauce	10 gr

Besser

100g Kartoffeln	0 gr
100g Obst/Gemüse	0gr
Joghurtsalatsauce	5 gr
50g Reis/Pasta (roh)	0 gr / 1 gr

Brot:

100g Zopf	8 gr
Gipfeli	10 gr

Besser

100g Ruchbrot	1 gr
1 Weggli	3 gr

Flüssigkeit

Wer auf den Durst wartet ist schlecht beraten!
Wasser/Mineral/Tee/verd. Fruchtsaft 2-3 Liter pro Tag
körperliche Anstrengung erhöht den Bedarf!

Flüssigkeitsverlust führt zur Leistungsschwäche. Der Magen
kann pro Std 1 Liter aufnehmen, daher lieber alle 10min 1,5-2
dl trinken. Wer Sport treibt MUSS genügend Trinken!

Zucker:

in der Schweiz ist der Zuckerverbrauch gestiegen

Im Jahr 1960:

Jahresverbrauch pro Kopf **2 kg**

Im Jahr 2010:

Jahresverbrauch pro Kopf **52 kg**
= 1 kg / Woche oder 143 g / Tag
gut verträglich sind 30 g / Tag

Aktive Regeneration

- Aktive Regeneration bedeutet immer kleine / tiefe Intensität bei sportlicher Betätigung - 3L
- Pulsuhr sehr sinnvoll (65-70% von MaxP)
- Laufen, Walken, Schwimmen, Biken, Inline usw.
- Ernährung !!!!!
- Stretching (wird viel zu wenig durchgeführt)
- Sehr sportartspezifisch

Wo bekomme ich Informationen

- www.fvrz.ch ist eine gute Adresse
Ausbildungsdossier – Sportmedizin – Ernährung, Trinken, Goldene Regeln
- www.baspo.ch Muesli und Muskeln von Christof Mannhart

Bausteine

- Flüssigkeit – Wasser
- Kohlenhydrate – Reis, Teigwaren, Kartoffeln
- Proteine – Poulet, Fisch, Bohnen (Soja)
- Vitamine/Mineralstoffe – Gemüse, Früchte, Salate
- **Fett – leider überall und viel zu viel**
- **Zucker – leider überall und viel zu viel und versteckt!!!**

Mental:

„Der Mensch ist, was er glaubt.“

Entwicklungsmöglichkeiten:

- Selbstvertrauen
- Entspannung
- Konzentration
- Körperhaltung
- Gelassenheit
- Kommunikation
- Optimismus

- durch bildliche Vorstellung:
- Musikeinsatz & Atmungsregulierung
- z.B positives Tagebuch

**Suche nicht nach Fehlern,
sondern nach Lösungen (H. Ford)**

der Verlierer:

- Reagiert
- hat Probleme
- verliert sich
- sieht die Unmöglichkeit
- ist überlastet

der Sieger:

- agiert und hat Lösungen
 - sieht einen Weg und glaubt, dass es möglich ist
 - hat Ziele
-