Tipp: Ernährung am Berg!

Am Berg leistungsfähig zu sein - das macht Spaß! Für das Bergsteigen empfiehlt sich als Vorbereitung regelmäßiges Training. Sollte die Zeit dafür nicht reichen, dann habe ich hier zusätzlich einige Tipps für dich zusammengestellt, die sich einfach und quasi ohne Vorbereitung umsetzen lassen...

Beginne deine Tour langsam, dein Körper benötigt immer eine "Akklimisationsphase". Auch jeder Sportler wärmt sich vor der Durchführung des Trainings oder Wettkampfs auf!
Frühstück: ausreichend, aber nicht zu viel: eine Banane, ein schmackhaftes Vollkornbrot mit Butter oder etwas Joghurt mit Müsli. Trinke bereits vor dem Start genügend. Ich empfehle hier Tee oder Wasser, keine milchhaltigen Produkte.

Achte immer auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, die je nach Jahreszeit und Anstrengungsgrad unterschiedlich ist (Stichwort: Schwitzen). Das gilt für sich selbst und vor allem auch dann, wenn man mit Kinder unterwegs ist. Wird der Flüssigkeitsverlust nicht durch Flüssigkeitsaufnahme kompensiert, macht sich das in der Leistungsfähigkeit bald spürbar. Ich empfehle dafür Wasser, leicht gespritzt mit etwas Fruchtsaft, warmen/kalten Tee. Auch ein Getränk mit Magnesium und Elektrolyten unterstützt deinen Körper. Prinzipiell vermeiden sollte man unterwegs alkoholische Getränke - da werden die Beine erst richtig schwer und auch für die Konzentration ist Alkohol nicht der beste Ratgeber.
Kleinere, dafür häufigere Pausen sind in der Regel besser als eine ausgiebige Brotzeit. Leicht bekömmliche und v. a. verpackungsarme Produkte gehören hier zu meinen Favoriten. Lecker schmecken z. B. Vollkornbrote mit Topfenaufstrich, Karotten, Gurken, Äpfel,

Mager-Käse, u. ä. Energiespender sind auch Müsliriegel, Nüsse, Bananen.
Nach der Tour: für eine optimale Regeneration ist es wichtig, dass der Flüssigkeitsverlust ausgeglichen und innerhalb der ersten zwei Stunden nach Belastungsende dem Körper Nahrung zugeführt wird, wobei wiederum auf die Bekömmlichkeit zu achten ist.
Ein interessanter Artikel zu diesem Thema vom Alpenverein Österreich: Ernährung am Berg.

Sie haben Fragen oder wünschen weitere Informationen?
mobil: +39 347 46 29 513 - 0474 830075
mail: info@martin361.com