



—  —

# ENDURANCE GUIDE

DIE BESTEN ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR EINSTEIGER  
UND FORTGESCHRITTENE IM AUSDAUERSPORT





# INHALT

## INFO

- 3** Einleitung
- 4** Ernährung & Ausdauersport
- 5** Ausdauersport
- 6** Nährstoffe
- 9** Flüssigkeit

## ERNÄHRUNG VOR, WÄHREND UND NACH DER ANSTRENGUNG

- 11** Vor der Anstrengung
- 12** Während der Anstrengung
- 14** Nach der Anstrengung

## REZEPTE

- 17** Hafer-Bananen-Pfannkuchen
- 18** Erholungs-Proteinshake
- 19** Haferflocken-Fruit-Energy-Bars
- 20** Empfohlene Produkte





# EINLEITUNG

Machst du selbst regelmäßig oder sogar auf professionellem Niveau Ausdauersport und willst aus jedem Training und Wettkampf das Allerbeste holen? Leg dann mit dem Ausdauerplan los und gib deiner Ernährungsweise ein Upgrade für maximale Ergebnisse. Was, wann und wie viel du isst und trinkst hat nämlich einen großen Einfluss auf deine Leistungen als Ausdauersportler. **Worauf genau musst du beim Ausdauersport achten?** Welche Nährstoffe kannst du am besten vor, während oder nach der Anstrengung zu dir nehmen? Und was ist außer deiner Ernährung noch wichtig, um dich durchgehend weiter zu verbessern? Du liest es alles in diesem Endurance Guide!



# **ERNÄHRUNG & AUSDAUERSPORT**

# AUSDAUERSPORT

Sport kann in unterschiedliche Gruppen aufgeteilt werden, namentlich Kraft- und Ausdauersportarten. Ausdauersport sind Sportarten, die über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden. Bei diesen Sportarten wird dem Körper ein hohes Ausdauervermögen abverlangt. Aber welchen Einfluss hat Ausdauersport eigentlich auf den Körper? Und warum ist Ernährung für einen Ausdauersportler so wichtig?

Kraft- und Ausdauersport haben unterschiedliche Einflüsse auf den Körper. Bei Kraftsport steht die Entwicklung von Muskelkraft an erster Stelle. Einige Beispiele für Kraftsport sind Crossfit, Gewichtheben oder Boxen. Ausdauersport heißt langfristig am Stück Sport zu machen. Meist liegt die Dauer bei einer Stunde. Typische Ausdauersportarten sind Joggen oder ein Radrennen. Ausdauersport wird mit einer bestimmten Geschwindigkeit ausgeführt, bei der die Muskeln nicht versauern. Versauerung tritt auf, wenn die Muskeln unzureichend mit Sauerstoff versorgt werden. Wenn Muskeln versauern, kann die Anstrengung nur kurz durchgehalten werden. Daher muss neben der Technik auch trainiert werden die VO<sub>2</sub>max (maximale Sauerstoffaufnahme im Körper) zu verlagern. Dadurch ist durchgehend ausreichend Sauerstoff im Blut, um einer Versauerung der Muskeln entgegen zu wirken.

## ERNÄHRUNG UND AUSDAUERSPORT

Ernährung ist für einen Ausdauersportler sehr wichtig. Die Art und Menge unterscheidet sich pro Person. Das hat mit der Art des Ausdauersports, der Dauer, der Häufigkeit und dem Geschlecht zu tun. Das Körpergewicht, der Körperbau und die Intensität des Sports spielen dabei eine wichtige Rolle. Für Ausdauersportler ist es wichtig gesunde und abwechslungsreiche Nahrung mit ausreichend Energie einzunehmen, die in Kohlenhydrate, Proteine, Vitamine und Mineralien aufgeteilt ist. Zudem ist es wichtig vor, während und nach dem Sport ausreichend zu essen. Das ist nötig, so dass der Körper während der Anstrengung möglichst optimal funktionieren und sich danach möglichst optimal erholen kann.

**FÜR AUSDAUER-  
SPORTLER IST ES  
WICHTIG GESUNDE UND  
ABWECHSLUNGSREI-  
CHE ERNÄHRUNG MIT  
GENÜGEND ENERGIE  
EINZUNEHMEN**



# NÄHRSTOFFE

Gute Ernährung hat einen großen Einfluss auf Sportleistungen. Welche Nährstoffe und Nährstoffverhältnisse genau brauchen Ausdauersportler, um gute Leistungen erbringen zu können?

## KOHLLENHYDRATE

Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle für Ausdauersportler, denn sie liefern bei erhöhten Anstrengungen schnelle Energie, wenn der Körper erschöpft. Unser Körper kann einen Teil der Kohlenhydrate als Glykogen in der Leber und den Muskeln speichern. Wenn die Glykogenvorräte zur Neige gehen, muss der Körper zur Fett- und Eiweißverbrennung übergehen. Bei der Fett- und Eiweißverbrennung können nur 50 % des maximalen Leistungsvermögens erreicht werden. Das hat negative Auswirkungen auf die Leistung. Um das zu vermeiden, solltest du deinen Glykogenvorrat vor und während der Anstrengung anfüllen.

## ARTEN VON KOHLLENHYDRATEN

Kohlenhydrate werden im Körper in Glukose umgewandelt. Glukose ist der Brennstoff für Körperzellen. Es gibt zwei unterschiedliche Arten von Kohlenhydraten: schnelle- und langsame Kohlenhyd-

rate. Die Geschwindigkeit bestimmt wiederum wie die Kohlenhydrate aufgenommen werden. Eine Kombination aus schnellen und langsamen Kohlenhydraten ist beim Ausdauersport sehr wichtig. Unsere **ROCKET FUEL ENERGY BARS** enthalten eine Kombination aus schnellen und langsamen Kohlenhydraten. Schnelle Kohlenhydrate werden vorwiegend beim Training und während eines Wettkampfes verwendet, da sie vom Körper schnell aufgenommen werden. Langsame Kohlenhydrate sollten besser nicht auf dem letzten Moment kurz vor dem Wettkampf oder Training genommen werden. Langsame Kohlenhydrate liefern nämlich nicht sofort die nötige Energie und sollten, auch im Zusammenhang mit Magenbeschwerden, am besten 3 bis 4 Stunden vor dem Wettstreit genommen werden. Einige Produkte aus unserem Sortiment, die langsame Kohlenhydrate enthalten, sind **ULTRA FINE OATS**, **PURE HAFERFLOCKEN** und **PROTEIN & OATS BARS**. Auf Seite 17 kannst du ein leckeres Rezept mit **ULTRA FINE OATS** finden!

## KOHLLENHYDRATBEDARF

Der Glykogenvorrat von Ausdauersportlern reicht oft dazu aus, um etwa 1 bis 1,5 Stunden intensiven Sport machen zu können. Wenn eine Anstrengung länger als 1,5 Stunden andauert, ist eine vorherige Auffüllung der Kohlenhydrate nötig. Es werden 6 bis 10 Gramm Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht empfohlen (60 Energieprozent). So kannst du den Verlust an Kohlenhydraten während der Anstrengung wieder anfüllen.

Professionelle Ausdauersportler können den Kohlenhydratvorrat erweitern, indem sie vier bis fünf Tage vor dem Wettkampf die Kohlenhydrate in ihrer Nahrung auf 8-10 Gramm pro kg Körpergewicht (70 Energieprozent) erhöhen. Dies wird auch als Taping-Off-Methode oder „laden“ oder „stapeln“ von Kohlenhydraten bezeichnet. Du findest mehr hierüber auf Seite 11.



## EIWEIßE

Eiweiße sind in erster Linie ein wichtiger Aufbaustoff für den Körper, können aber auch als Energiequelle verwendet werden. Alle Körperzellen und Muskelgewebe bestehen nämlich aus Eiweißen. Muskeleiweiße werden während einer Anstrengung abgebaut. Eiweiße (Proteine) sind nötig, damit sich Muskeln nach einem Training möglichst schnell und einfach erholen können. Daher ist es auch beim Ausdauersport wichtig neben einer ausgeglichen Ernährung ausreichend Proteine einzunehmen. Ein Proteinshake kann eine gute Lösung bieten, um deine Proteine nach einem Training anzufüllen. Zeit ist auch ein wichtiger Faktor in der Erholungsphase. Abhängig von der Situation, der gelieferten Anstrengung, dem Glykogenvorrat vor der Anstrengung und der Ernährung nach der Anstrengung, kann eine komplette Erholung 10 bis sogar 36 Stunden dauern. Neben genügend Proteinen ist auch Ruhe wichtig, damit sich deine Muskeln nach einer Anstrengung gut erholen können.

## EIWEIßBEDARF

Ausdauersportlern wird empfohlen 1,2 bis 1,6 Gramm Eiweiß pro kg Körpergewicht zu verwenden. Für einen erwach-

senen Mann mit 80 kg ergäbe dies 96 bis 128 Gramm Eiweiß pro Tag.

## FETTE

Fette in der Nahrung sorgen dafür, dass fettlösliche Vitamine wie Vitamin A, D, E oder K im Körper aufgenommen werden können. Sie haben mehrere wichtige Funktionen wie den Schutz und die Isolation des Körpers und die Lieferung von Energie. Fette gehören in eine verantwortbare Ernährungsweise. Ungesättigte Fettsäuren in der Ernährung sorgen dafür, dass du ausreichend essentielle Fettsäuren aufnimmst. Der Körper kann essentielle Fettsäuren nicht selbst produzieren, obwohl sie für eine gute Gesundheit nötig sind. Rund um ein Ausdauertraining/einen Ausdauerwettkampf sind Fette etwas weniger wichtig. Genau wie bei der Eiweißverbrennung kann bei der Fettverbrennung nur 50 % des Leistungsvermögens erzielt werden. Die für die Anstrengung notwendige Energie werden dir insbesondere Kohlenhydrate liefern. Der Fettvorrat im Körper ist meist mehr als ausreichend zur Energielieferung.

## FETTBEDARF

Für Ausdauersportler wird empfohlen pro Tag 20 bis 30 Energieprozent Fett zu

verwenden. Für eine Person, die 1800 Kalorien pro Tag verwendet, läuft das auf 40 bis 60 Gramm Fett pro Tag hinaus.

## VITAMINE UND MINERALIEN

Manchmal kann es schwierig sein ausreichend Vitamine und Mineralien einzunehmen, obwohl diese für den Körper natürlich sehr wichtig sind. Iss abwechslungsreich, um ausreichend Vitamine und Mineralien einzunehmen. Entscheide dich deshalb auch für die richtige >

UM MÖGLICHE  
MÄNGEL AUFZU-  
FANGEN, KANNST  
DU DICH FÜR EIN  
MULTIVITAMIN ENT-  
SCHEIDEN



> Unterstützung wie etwa ein Multivitamin (**MULTI MEN/WOMEN**), um mögliche Mängel aufzufangen. Für Ausdauersportler ist es extra wichtig, ausreichend Vitamin B6, B12 und C aufzunehmen. Diese Vitamine tragen zu einem normalen Energiehaushalt bei. Vitamin C liefert auch einen Beitrag zur Verringerung von Erschöpfung. Zudem ist Vitamin D gut für die Muskeln und das Skelett. Magnesium ist ein wichtiges Mineral, das helfen kann einen Mangel an Energie zu verringern. Zudem hilft Magnesium bei Erschöpfung und ist gut für die Muskeln. Es hilft auch bei der Handhabung eines normalen Wasser- und Mineralienhaushalts im Körper. **VITAMIN B12** von Body & Fit, **VITAMIN C PULVER** von Body & Fit und **VITAMIN D3 - 3000 IU** von Body & Fit sind Produkte, die dich dabei unterstützen können.

### NATRIUM UND KALIUM

Die Elektrolyte Natrium und Kalium sind ein Bestandteil von Salz. Natrium und Kalium sind zwei Mineralien, die für eine gute Funktion der Körperzellen sehr wichtig sind, denn sie sorgen für ein op-

timales Flüssigkeitsverhältnis außerhalb und innerhalb der Zellen. Natrium ist für das Gleichgewicht außerhalb der Zellen und Kalium für das Gleichgewicht innerhalb der Zellen wichtig. Zudem sorgen Natrium und Kalium für den Transport von Nährstoffen von und zu den Zellen, sind für das Zusammenziehen der Muskeln verantwortlich und geben Reize an die Nerven durch. Die Zusammenarbeit zwischen Natrium und Kalium sorgt für eine Art Pumpbewegung.

Für Ausdauersportler ist es wichtig die Elektrolyte Natrium und Kalium ausreichend aufzunehmen. Durch großen Flüssigkeitsverlust wie starkes Schwitzen können nämlich direkt Veränderungen in der Konzentration innerhalb der Zelle entstehen. Die Folge dessen ist, dass die Menge an Flüssigkeit außerhalb der Zelle abnimmt. Dies kann letztendlich zu Austrocknungerscheinungen führen. Wir nehmen aber auch 80 % des Salzes über unser Essen und Trinken auf. Der durchschnittliche Salzkonsum liegt bei 10 Gramm pro Tag, obwohl eine Menge zwischen 3 und 8 Gramm pro Tag bereits

ausreicht. Obwohl der durchschnittliche Deutsche ausreichend Natrium und Kalium aufnimmt, kann ein Ausdauersportler, der gut auf seine Ernährung achtet, eine zusätzliche Ergänzung der Elektrolyte benötigen.

FÜR AUS-  
DAUERSPORTLER  
IST ES EXTRAWICHTIG  
AUSREICHEND  
VITAMIN B6, B12, C  
UND D EINZU-  
NEHMEN.



# FLÜSSIGKEIT

Neben ausreichend Ernährung benötigt dein Körper beim Ausdauersport auch Flüssigkeit. Ein Mangel an Flüssigkeit kann nämlich negative Folgen für deine sportlichen Leistungen haben. Lies hierunter wie du dafür sorgst, dass du unter allen Umständen ausreichend hydriert bist.

Während einer intensiven Anstrengung kannst du insbesondere durch Schweiß viel Flüssigkeit verlieren. Es ist also sehr wichtig ausreichend zu trinken. Außer Wasser können dir auch Sportgetränke dabei helfen. Sie fördern nämlich die Flüssigkeitsaufnahme und liefern Energie.

## SPORTGETRÄNKE

Es gibt hypotone, isotope und hypertone Sportgetränke. Der Unterschied zwischen diesen Getränken liegt in der Anzahl der darin enthaltenen Bestandteile, oder auch dem osmotischen Wert. Diese Bestandteile sind vorwiegend Kohlenhydrate und/oder Salze, die beim Sport großteils verloren gehen. Welches Getränk man vor, während oder nach dem Sport am besten trinken kann liegt am osmotischen Wert. Das Blut in unserem Körper enthält nämlich auch eine bestimmte Menge dieser Bestandteile. Das Verhältnis zwischen der Anzahl der Bestandteile im Getränk und der Anzahl der Bestandteile im Blut ist wichtig dafür wie schnell das Getränk im Blut

aufgenommen wird. Das ist wiederum wichtig für die Leistungen beim Sport. Im Folgenden wird der Unterschied im osmotischen Wert erläutert.

## HYPOTONES SPORTGETRÄNK

Hypotone Getränke haben verglichen mit der Körperflüssigkeit einen recht niedrigen osmotischen Wert. Dieses Getränk wird vom Körper langsamer aufgenommen und enthält < 4 Gramm Kohlenhydrate pro 100 ml. Nimm dieses Getränk am besten vor dem Training, um so mehr Flüssigkeit in die Körperzellen zu bekommen. Wenn du weniger als eine Stunde Sport treibst, kannst du auch dieses Produkt gut während des Trainings verwenden. Mit dem Produkt L-Carnitin Tartrat lässt sich leicht selbst ein hypotones Sportgetränk herstellen.

## ISOTONES SPORTGETRÄNK

Isotone Sportgetränke sind dazu gedacht während der Anstrengung Flüssigkeit, Energie und Elektrolyte

anzufüllen. Diese Getränke enthalten 4-8 Gramm Kohlenhydrate pro 100 ml und haben den gleichen osmotischen Wert wie Körperzellen. Das sorgt dafür, dass das Getränk schnell im Blut aufgenommen wird und weniger lang im Magen bleibt, wodurch du einen gluckernenden Magen beim Sport vermeidest. Geeignete Sportgetränke während des Sports sind **ISOTONIC SPORTS DRINK** und **STAY STRONG!**



## HYPERTONES SPORTGETRÄNK

Hypertone Sportgetränke haben einen höheren osmotischen Wert als die Körperflüssigkeit. Sie enthalten > 8 Gramm Kohlenhydrate pro 100 ml. Dieses Sportgetränk kannst du am besten nach der Anstrengung nehmen, um verlorene Nährstoffe, Flüssigkeit und Mineralien anzufüllen. Nach einer Stunde fangen die Glykogenvorräte an schnell auszugehen. Mit einem hypertonen Sportgetränk kannst du den Glykogenvorrat wieder einfach auffüllen.

Es unterscheidet sich pro Person was du vor, während oder nach dem Ausdauersport konsumieren kannst. Das hängt vorwiegend mit der Dauer und Intensität der Anstrengung zusammen. Hier wird zwischen den rekreativen Sportlern und den professionellen Sportlern unterschieden.



# ERNÄHRUNG

VOR WÄHREND UND NACH DER ANSTRENGUNG

# VOR DER ANSTRENGUNG

Der Körper benötigt viele Nährstoffe, um sich auf die Anstrengung vorzubereiten. Aber welche Nährstoffe sind vor der Anstrengung am wichtigsten?

## REKREATIVE SPORTLER

Bei Ausdauersport kannst du am besten 2 bis 3 Stunden vor der Anstrengung die letzte Mahlzeit einnehmen. Es ist vernünftig, wenn die letzte Mahlzeit langsame Kohlenhydrate enthält. Auf die Art wird eine ordentliche Menge an Kohlenhydraten im Körper gespeichert. Damit ist genug Energie für die Anstrengung vorhanden. Muskeln benötigen während der Anstrengung Nährstoffe und Sauerstoff. Diese werden vom Blut transportiert. Wenn kurz vor der Anstrengung eine Mahlzeit konsumiert wurde, geht das Blut zum Magen, um das Essen zu verdauen. Dadurch wird weniger Blut verfügbar sein, um Nährstoffe und Sauerstoff zu den Muskeln zu transportieren. Das hat zur Folge, dass dein Körper weniger gute Leistungen erbringen kann.

## PROFESSIONELLE SPORTLER

Bei professionellen Ausdauersportlern, die länger als 1 bis 1,5 Stunden Sport machen, kann die Leistung verbessert werden, wenn vor der Anstrengung zusätzliche Glykogenvorräte aufgebaut werden. Das ist dadurch möglich vier bis fünf Tage vor der Anstrengung die Tapering-Off-Methode anzuwenden, was auch als „laden“ oder „stapeln“ von Kohlenhydraten bezeichnet wird. Schau dir hierfür das Feld hierunter an.

## FLÜSSIGKEITSEINNAHME

Es wird empfohlen vor der Anstrengung ausreichend Flüssigkeit einzunehmen. Er hat sich gezeigt, dass, wenn 2 Stunden vor der Anstrengung 500 - 1000 ml und direkt vor der Anstrengung bis zu maximal 150 - 300 ml Flüssigkeit getrunken werden, diese während der Anstrengung sofort zur Schweißproduktion verwendet werden können und so gut wie nicht im Urin landen. So kommt es weniger schnell zu Dehydrierung.

### TAPERING-OFF-METHODE VIER BIS FÜNF TAGE VOR DEM WETTKAMPF:

- ▶ Iss 8 bis 10 Gramm Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht [70 Energieprozent], um die Kohlenhydrateinnahme noch weiter zu erhöhen. Gute Kohlenhydratquellen sind insbesondere Vollkorngetreideprodukte wie Vollkornbrot oder Vollkornnudeln, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst
- ▶ Verwende weniger Fette, um die Fetteinnahme weiter auf bis zu 75 Gramm zu begrenzen [20 Energieprozent]
- ▶ Abbau des Trainings [der Trainingsintensität].

# WÄHREND DER ANSTRENGUNG

Wenn eine Anstrengung länger als eine Stunde dauert, können beim Sport Nährstoffmängel entstehen. Lies hier alles darüber welche Nährstoffe benötigt werden, um maximale Leistungen zu erbringen.

## REKREATIVE SPORTLER

Wenn man länger als 1 Stunde Sport macht, muss der Energievorrat in der Form von Kohlenhydraten angefüllt werden. Der Körper wird andernfalls zur Verbrennung von Fett und Eiweiß übergehen. Wie bereits angegeben sind Fett und Eiweiß als Energiequellen beim Ausdauersport weniger gut geeignet. Das liegt daran, dass Kohlenhydrate viel schneller und effizienter als Energiequelle verwendet werden können. Kohlenhydrate können in der Form von Nahrung oder als Getränk konsumiert werden. Welche Form am geeignetsten ist, hängt unter anderem von der Sportart, der Dauer und der Intensität ab.

▶ Bei einer Anstrengung von mehr als 1 Stunde: 150-250 ml Durstlöscher pro 15 Minuten für einen guten Flüssigkeitshaushalt. Das geht am besten in der Form eines isotonen Sportgetränks. Beispielsweise **ISOTONIC SPORTS DRINK** oder **MAGNIFICENT** von Body & Fit.

▶ Während einer Anstrengung von 1,5 Stunden oder mehr: Die Kohlenhydrate während der Anstrengung um etwa 60 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde ergänzen, um zu vermeiden, dass die Kohlenhydrate in den Muskeln zu wenige werden. Dies geht am besten in der Form eines isotonen Sportgetränks oder Gels.

## PROFESSIONELLE SPORTLER

Während der Anstrengung verbrauchst du Energie und benötigst dein Körper Nährstoffe. Ein Nahrungsergänzungsmittel mit beispielsweise Kohlenhydraten, Proteinen oder Aminosäuren kann dann eine Lösung bieten. Zudem ist es wichtig ausreichend zu trinken. Es wird empfohlen jede Viertelstunde 150 – 250 ml zu trinken, um hydriert zu bleiben. Einige Produkte die dem entsprechen sind **STAY STRONG**, **PERFECT AMINO**, **EDURAMINO** und **ISOTONIC SPORTS DRINK** von Body & Fit.

## EMPFEHLUNGEN WÄHREND DES TRAININGS

Auch für professionelle Sportler ist es sehr wichtig zwischendurch den Glykogenvorrat anzufüllen. Dadurch wird der Energievorrat angefüllt, wodurch du länger Sport machen kannst. Body & Fit hat Energiegels im Sortiment, um einen Mangel an Kohlenhydraten schnell anzufüllen, namentlich **ROCKET FUEL**, **POWERGEL HYDRO**, **RECHARGE GEL** und **POWER GELS**.



Energiegels füllen einen Mangel an Kohlenhydraten während des Trainings schnell an.



### WELCHE KOHLENHYDRATE SIND FÜR DIE GELEGENHEIT GEEIGNET?

- ▶ **GLUKOSE** landet schnell im Blut und sorgt für hohe Glukosewerte. Sie wird von den arbeitenden Muskeln aufgenommen und verbrannt.
- ▶ **FRUCTOSE** oder **GALACTOSE** (ein Teil des Milchzuckers) werden weniger schnell aufgenommen und verbrannt.
- ▶ Wenn beispielsweise zwei Arten von **KOHLENHYDRATEN** wie Glukose und Fructose zugleich eingenommen werden, kann sich die Ausdauersportleistung um 1-9 % verbessern.

Kohlenhydrate sollten besser nicht in unbegrenzten Mengen angefüllt werden, da nicht mehr als 1 bis 1,1 Gramm Kohlenhydrate pro Minute verarbeitet werden können. Eine maximale Ergänzung läge bei 60 bis 66 Gramm Kohlenhydraten pro Stunde.

### ERNÄHRUNG WÄHREND DER ANSTRENGUNG

Es gibt viele Arten von Ausdauersport. Es ist wichtig selbst auszuprobieren was bezüglich Essen und Trinken zu dir passt. Verwende Getränke/Gels nie zum ersten Mal bei einem Wettkampf. Es ist vernünftig sie vorher erst auszuprobieren.

- ▶ Bei Anstrengungen von mehr als 45-90 Minuten ist ein Anfüllen der Kohlenhydrate vernünftig.
- ▶ Pro Stunde werden maximal 60 bis 66 g Kohlenhydrate aufgenommen.
- ▶ Fructose, Galactose und lösliche Stärke werden langsam aufgenommen.
- ▶ Trinke beim Start 6 bis 8 ml pro kg Körpergewicht.
  - Das sind etwa 500 ml
- ▶ Trinke während der Anstrengung alle 15 bis 20 Minuten etwa 2-3 ml pro kg.
  - Das sind etwa 200 ml pro 20 Minuten
- ▶ Vermeide Getränke mit einer Kohlenhydratkonzentration über 15 %.
- ▶ Wähle weniger konzentrierte Getränke (4 bis 8 %) bei warmem Wetter.
- ▶ Wähl eventuell konzentriertere Getränke (bis zu 15 %) bei kaltem Wetter.
- ▶ Du musst lernen während der Anstrengung zu essen und zu trinken.

# NACH DER ANSTRENGUNG

Während des Sports hat der Körper viele Nährstoffe verbraucht, insbesondere Kohlenhydrate. Nach dem Ablauf ist es daher wichtig, diese Nährstoffe wieder anzufüllen. Lies hier welche Nährstoffe das sind.

## REKREATIVE SPORTLER

Der Körper erholt sich am schnellsten, wenn binnen zwei Stunden nach der Anstrengung ausreichend Kohlenhydrate gegessen werden. Dann ist die Ergänzung der Kohlenhydrate in den Muskeln optimal. Wenn du länger als zwei Stunden wartest, kann sich dein Körper nicht schnell erholen. Wenn sich dein Körper vor der nächsten Anstrengung nicht zu 100 % erholen kann, wird er dann auch nicht zu 100 % funktionieren. Es ist vernünftig eine kohlenhydratreiche Mahlzeit zu sich zu nehmen, um die GLykovorräte aufzufüllen.

Neben dem Anfüllen der Kohlenhydrate ist es nach einer intensiven Anstrengung auch vernünftig Proteine anzufüllen. Während des Trainings werden die Muskeln erschöpft. Da Muskeln zum größten Teil aus Eiweiß bestehen, werden zur Erholung der Muskeln auch Proteine benötigt. 20 Gramm Eiweiß nach der Anstrengung können die Erholung

fordern. Die richtige Ernährung mit ausreichend Ruhe ist dann essenziell. Auf diese Weise bereitet sich dein Körper auf ein folgendes Training vor. Durch regelmäßiges Training kann der Körper besser und stärker werden, sofern die richtige Ernährung und Ruhe eingehalten werden. Welche Ernährung für die optimale Erholung hilft, unterscheidet sich pro Person und Sportart. Proteinshakes sind eine gute Option, um deine Proteineinnahme zu erhöhen. Whey Perfection ist der Spitzenreiter unter den Proteinshakes und enthält hochwertige Proteine. Andere gute Optionen sind **WHEY ISOLAT XP** oder **ISOLATE PERFECTION** von Body & Fit. Die schnell resorbierbaren Kohlenhydrate kannst du aus beispielsweise **WAXY MAIZE STARCH** oder **DEXTROSE PURE** gewinnen. Diese Produkte lassen sich gut mit Proteinshakes kombinieren, also ideal! Auf Seite 18 findest du ein Rezept für einen leckeren Erholungsproteinshake.

Nach der Anstrengung ist es auch wichtig, dass der Verlust an Flüssigkeit und Kohlenhydraten angefüllt wird.

- ◆ Iss zur Erholung deiner Kohlenhydratvorräte ausreichend Kohlenhydrate: 2 Gramm Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht binnen 2 Stunden nach der Anstrengung
- ◆ Sorg für eine gute Proteineinnahme (20 Gramm)
- ◆ Nimm ausreichend Flüssigkeit und Elektrolyte





## PROFESSIONELLE SPORTLER

Eine schnelle Erholung der Energievorräte ist wichtig, um schnellstmöglich wieder optimal trainieren zu können. Die Ernährung kann dabei natürlich helfen, aber in der Praxis hast du kurz nach dem Sport meist nur einen geringen Appetit. Durstlöschende Sportprodukte können das Problem auffangen. Die Kohlenhydrate sorgen für ein Anfüllen des Glykogenvorrats, während das Salz hilft die aufgenommene Flüssigkeit festzuhalten. Kurz zum Vergleich: Von Wasser oder anderen natriumarmen Getränken (bspw. Softdrinks) wird nach dem Sport etwa die Hälfte festgehalten. Bei natriumhaltigen Getränken ist dies viel mehr, nämlich 70 bis 80 %.

## ERNÄHRUNG NACH DER ANSTRENGUNG

- ◆ Proteine zur Erholung.
- ◆ Kohlenhydratreiche Ernährung fördert die Erholung (25 g Kohlenhydrate pro Stunde).
- ◆ Lebensmittel mit schnellen Kohlenhydraten haben Vorzug.
- ◆ Trainingsruhe ist essenziell für eine optimale Erholung.
- ◆ Nimm ausreichend Flüssigkeit und Elektrolyte ein.

Nimm nach dem Training ausreichend Flüssigkeit und protein- sowie kohlenhydratreiche Ernährung ein.



BANANA FLAVOUR



# REZEPTE



# HAFER-BANANEN- PFANNKUCHEN

3 PFANNKUCHEN ZUBEREITUNG

ZUTATEN Stampf die Banane mit einer Gabel in einer Schüssel klein.

- × 35 g **Ultra Fine Oats\*** Gib hier die Ultra Fine Oats, die Milch, das Ei, den Zimt und die Prise Salz hinzu. Misch dies bis es eine glatte Masse wird.
- × 100 ml **Magermilch**
- × 1 **Banane** × 1 **Ei** × 1 TL **Zimt** Erhitze das Smart Cooking Spray in der Pfanne.
- × **Prise Salz** Mach 3 kleine, runde Pfannkuchen in der Pfanne.

EXTRA UTENSILIEN

- × **Pfanne**
- × **Smart Cooking Spray\***

NÄHRWERTE GANZES REZEPT

ENERGIE **358,6 KCAL** | FETT **8,58 G** | KOHLENHYDRATE  
**53,03 G** | BALLASTSTOFFE **7,33 G** | EIWEIß **16,58 G**

Belege die  
Pfannkuchen  
mit etwas  
Quark und  
Obst. Genieße!

# ERHOLUNGS- PROTEINSHAKE

1 PERSON ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- × 250 g **Magermilch**
- × 1 Messlöffel **Whey Perfection\***
- × 335 g **Ultra Fine Oats\***
- × 1 Ei **Pure Kakaopulver\***
- × Prise **Salz**

Gib alle Zutaten zusammen in einen Shaker und schüttele das Ganze zu einer glatten Mischung.  
Enjoy!

EXTRA UTENSILIEN

- × **Mixer\***

NÄHRWERTE GANZES REZEPT

ENERGIE **399,45 KCAL** | FETT **8,13 G** | KOHLENHYDRATE **39,25 G** |  
BALLASTSTOFFE **8,93 G** | EIWEIßE **39,2 G**



# HAFERFLOCKEN-FRUIT-ENERGY-BARS

10 RIEGEL ZUBEREITUNG

## ZUTATEN

- × 200 g **Ultra Fine Oats\***
- × 80 g **Natural Peanutbutter\***
- × 150 ml **Magermilch**
- × 2 Messlöffel **Whey Perfection\***
- × 20 g zerkleinerte **Mandeln braun\***
- × 20 g **Pure Goji-Beeren\***
- × 50 g **Pure Cranberries\***
- × 30 g **getrocknete Aprikose** oder **getrockneter Apfel\*** (oder anderes getrocknetes Obst nach Wahl)
- × 2 TL **geraspelte Orangenschale**

## EXTRA UTENSILIEN

- × **Backform** × **Backpapier**
- × **Smart Cooking Spray\***
- × **Küchenmaschine\***

Bekleide eine viereckige Backform mit Backpapier und sprüh sie mit Smart Cooking Spray ein. Misch die Ultra Fine Oats, die Erdnussbutter und die Milch bis eine glatte Masse entsteht. Gib anschließend das Proteinpulver hinzu. Misch dies noch kurz und gib dann die zerkleinerten Mandeln, die Gojibeeren, die Cranberries, das getrocknete Obst und die geraspelte Orangenschale hinzu. Verteile die Mischung in der Backform und deck sie mit Backpapier ab. Lass dies eine Nacht im Kühlschrank aushärten. Guten Appetit!

## NÄHRWERTE PRO RIEGEL

ENERGIE **197,59 KCAL** | FETT **7,27 G** | KOHLENHYDRATE **20,9 G** | BALLASTSTOFFE **4,16 G** | EIWASSE **10,79 G**



# EMPFOHLENE **BODY&FIT** PRODUKTE FÜR AUSDAUERSPORTLER

#1  
WHEY  
PROTEIN  
SHAKE



Kostenloses Produkt  
zu deiner Bestellung



Vor 16:00 Uhr bestellt  
= Versand am gleichen  
Tag



Whey Perfection



Magnificent



Whey Isolat XP



Isolate Perfection



Ultra Fine Oats



Protein & Oats Bar



Waxy Maize Starch



Pure Oat-Flakes



Dextrose Pure



Isotonic Sports Drink



Stay Strong



Vitamin C



Multi Men



Multi Women



Vitamin B12



Vitamin D3 -  
3000IU



Rocket Fuel  
Energy Gel



Rocket Fuel  
Energy Bar



L-Carnitin Tartrat



HAST DU NOCH FRAGEN? NIMM KONTAKT MIT UNS AUF:



MAIL  
KUNDENSERVICE@BODYANDFIT.DE



TELEFON  
0800 7238428  
[GRATIS]



LIVE CHAT  
BODYANDFIT.DE

**WWW.BODYANDFIT.DE**

Alle Rechte vorbehalten/All rights reserved © Die gesamte oder teilweise Übernahme, Platzierung auf anderen Seiten, Vervielfältigung auf welche andere Weise auch immer und/oder kommerzielle Verwendung vom Protein Pow(d)er ist nicht zugestanden, es sei denn, dass hierfür eine ausdrückliche, schriftliche Genehmigung von Body & Fit erteilt wurde.

Der Ausdauerplan von Body & Fit wurde mit der größten Sorgfalt zusammengestellt. Der Herausgeber ist nicht verantwortlich für eventuell falsche oder fehlende Angaben. Ebenso wenig ist Body & Fit für Handlungen verantwortlich, die sich möglicherweise aus dem Lesen dieser Ausgabe ergeben.

**BODY&FIT**<sup>®</sup>  
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET