

PRESSEINFORMATION

Klug gegessen ist halb gewonnen

Wie wichtig für Aktive jeden Alters ein bewusstes Trink- und Ernährungsmanagement ist, erfuh die Vereinigung clubfreier Golfspieler (VcG) von Diplom-Ökotrophologin Sylvia Gartner und Ernährungsberater Michael Kleist.

Wiesbaden, 17. September 2015. Sport ist Mord? Das muss nicht sein – vorausgesetzt der Sporttreibende achtet auf sich und die richtige Ernährung. „Sich fit zu halten, liegt im Trend und macht Spaß, wenn man auf ein gutes Energiemanagement achtet“, weiß Ernährungsberater Michael Kleist. „Mit dem Körper ist es wie mit einem Auto: Nur wenn dieses vollgetankt ist und zwischendurch nachgetankt wird, fährt es weit!“ Selbst moderate Sportarten verbrauchen viele Kalorien, weiß der Experte: „So verliert zum Beispiel ein Golfer auf einer 18-Löcher-Runde mehr als 1200 Kalorien. Je nach Wetterlage und Sportintensität verbraucht er ein bis zwei Liter Flüssigkeit pro Stunde und damit Vitamine, Natrium, Mineralstoffe, die ihm wieder zugeführt werden müssen!“ Diplom-Ökotrophologin Sylvia Gartner betont: „Neben einem guten Technik- und Fitnessstraining spielt beim Sport die optimale Lebensmittelauswahl eine wichtige Rolle, um Leistungstiefs und Konzentrationslöcher zu vermeiden.“

Weißmehl-Butterstulle ade

„Viele Sportler, vor allem ältere, sind zu sehr in traditionellen Ernährungsmustern verhaftet: Sie lieben die gutbürgerliche Küche, essen zu viel und zu fett“, bedauert Kleist. „Doch zu viel Fett und Zucker machen schlapp. Weißmehlprodukte wie die Weißbrotstulle mit dickem Butteraufstrich oder Sandwiches mit viel Aufschnitt sind nichts für Aktive. Sportler sollten auf Vollkornprodukte setzen, da diese langfristig Energie bringen. Dazu Obst und Gemüse – ideal!“ Er betont, wie wichtig es ist, vorausschauend zu essen: „Kohlenhydrate binden Wasser im Körper. Steht eine sportliche Höchstleistung wie ein Golfturnier oder Marathon an, sollte ich deshalb schon ein bis zwei Tage vorher beginnen, meine Kraftreserven aufzufüllen, zum Beispiel mit Vollkornnudeln und Gemüse, und wichtig ist auch, im Vorfeld schon viel, viel zu trinken!“ Direkt vor dem Sport sind dann Müsli oder Vollkornbrot sowie Obst, „mindestens eine Banane“, so Kleist, optimal. Auf keinen Fall empfiehlt sich ein kulinarischer Kaltstart. Auch eine zu große, zu fettige Mahlzeit macht jetzt keinen Sinn. Während der Aktivität bieten sich Nüsse sowie Studentenfutter, Saftschorlen, Obstspalten, Müsliriegel und vor allem Bananen als Energielieferanten an. „Schokolade oder Traubenzucker sind im Ausdauersport nicht sinnvoll, da sie nur kurzfristig für Energie sorgen. Der Blutzuckerspiegel fällt schnell wieder ab, Leistung und Konzentration sinken“, so Kleist. Nur für den letzten Kick sind am Ende der Runde laut Sylvia Gartner auch dunkle Schokolade oder getrocknetes Obst, zum Beispiel Feigen, erlaubt.

Regelmäßig nachtanken

Wer sich bewegt, schwitzt: „Zu wenig Flüssigkeit im Körper beeinträchtigt die mentale Leistungsstärke, Ausdauer und Koordination, kann zu Kopfschmerzen, Müdigkeit, Krämpfen und Erschöpfung führen“, so Kleist. „Experten empfehlen eine tägliche Trinkmenge von mindestens 2 Litern, bei sportlicher Anstrengung oder Hitze sollte es deutlich mehr sein. Leider trinken viele Menschen, vor allem ältere und Frauen, zu wenig. Dabei ist es wichtig, regelmäßig und schon bevor der Durst einsetzt, Flüssigkeit aufzunehmen! Beim Sport am besten alle zwanzig Minuten mindestens ein paar Schlucke. Nur dadurch lässt sich die Leistung konstant halten!“ Jüngere greifen gern zu den gerade angesagten „Grünen Smoothies“. „Diese enthalten allerdings rohes Gemüse, was nicht jeder verträgt“, gibt Kleist zu bedenken. „Als Ergänzung kann ich Smoothies gerne trinken, generell sind aber beim Sport Schorlen, vor allem Apfelschorle, ideal.“ Alkohol und Softdrinks sollten Sporttreibende dagegen möglichst vermeiden, da sie nicht dem Flüssigkeitshaushalt dienen. Sylvia Gartner setzt zudem auf stilles Wasser, da dieses für viele besser verträglich ist als kohlenensäurehaltiges. Pure Fruchtsäfte, Cola und Energy-Drinks sind aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes, so Gartner, generell zu meiden. Lediglich am Ende können sie kurzfristig nochmals die Aufmerksamkeit pushen. „Diese Getränke eignen sich jedoch nicht dazu, den Flüssigkeitshaushalt während des Trainings aufrecht zu halten!“, so Gartner.

Wissen, was gut tut

Nach dem Sport ist vor dem Sport: „Nach der körperlichen Anstrengung müssen die Kohlenhydratspeicher umgehend wieder aufgefüllt werden“, so Kleist. „Ein Jägerschnitzel mit Pommes wäre jetzt zwar lecker, aber kontraproduktiv. Besser ist es, zu gesunder Kost zu greifen.“ Nudeln, Reis oder Kartoffeln in Kombination mit Eiweiß, Gemüse oder Salat und Getränke wie eine Saftschorle geben neue Energie. Wer viel Sport mit einer kohlenhydratarmen Diät verbindet, hat das Prinzip nicht verstanden: „Egal welchen Sport ich ausübe: Spaß an der Bewegung und sportlichen Erfolg kann ich nur haben, wenn ich meinem Körper ausreichend Energie zuführe. Wer gedankenlos und unterversorgt drauflossportelt, darf sich über eine schlechte Leistung nicht wundern“, so Kleist. „Man sollte wissen, was der Körper braucht und was ihm gut tut“, bringt es Gartner auf den Punkt.

Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Weitere Informationen zur VcG unter: www.vcg.de

Folgen Sie uns auch auf Facebook: www.facebook.com/vcg.de

Befragte Experten:



Sylvia Gartner

Diplom-Ökotrophologin und Ernährungscoach, Teammitglied der Martina Eberl Golfakademie. Sie ist Referentin der PGA of Germany und Austria, hält Workshops und ist bekannt durch zahlreiche Fachbeiträge, z.B. im Golf Journal. Tel. 0176/81182563, info@keep-balanced.de, www.keep-balanced.de



Michael Kleist

Personal Trainer, Ernährungsberater, Golf-Physio-Trainer, Golf-Fitness-/Senso-Trainer mit dem Schwerpunkt: Biomechanics & Fitness, Fitnessstrainer A & B Lizenz, Tel. 0151-46624521, michaelhamburg@msn.com, www.michaelkleist.de

Ihr Pressekontakt bei der VcG:

Marketing | Kommunikation

Johannes Podszun

Fon 0611 34104-12 | E-Mail: jp@vcg.de

Imke Ulrich

Fon 0611 34104-36 | E-Mail: iu@vcg.de

Die Vereinigung clubfreier Golfspieler im DGV e.V. (VcG):

Die Vereinigung clubfreier Golfspieler (VcG) ist mit über 23.000 aktiven Mitgliedern (Stand: 31.12.2014) der größte Golfverein Deutschlands. Als einzige vom Deutschen Golf Verband (DGV) anerkannte Interessenvertretung clubfreier Golfspieler bietet der Verein ein kostengünstiges und flexibles Mitgliedschaftsmodell innerhalb der Verbandsstrukturen: Für einen Jahresbeitrag von 195,- Euro können VcGMitglieder weltweit gegen Greenfee Golf spielen – allein in Deutschland stehen ihnen mehr als 730 Golfanlagen offen. Ziel des 1993 vom DGV gegründeten Vereins ist es, mehr Menschen für den Golfsport zu begeistern und seine Popularisierung zu fördern. Zu diesem Zweck stellt die VcG die jährlich aus ihren Mitgliedsbeiträgen erwirtschafteten Überschüsse dem DGV für die Finanzierung von Förderprojekten zur Verfügung. Bis heute hat der Verein rund 22 Millionen Euro (Stand: 31.12.2014) bereitgestellt – und gehört damit zu den bedeutendsten Förderern des Golfsports in Deutschland.