



Natürlich fit.
Ernährungstipps für Sportler.



Bio-Produkte haben's drauf.

A photograph of two cyclists riding on a dirt path through a lush green forest. The lead cyclist is a woman wearing a red shirt and a black helmet, smiling. Behind her is a man in a white shirt and a black helmet. The path is surrounded by tall grass and evergreen trees. In the background, there are majestic mountains under a blue sky with scattered white clouds.

Natürlich fit – schafft jeder! Sport- und Ernährungstipps für jeden Sporttyp

Ausgewortet, aber glücklich – dieses Gefühl kennt jeder Sportler, wenn er nach einem schweißtreibenden Training nachhause kommt. Denn Sport macht nicht nur fit, er hilft auch, Stress abzubauen, und ist ein idealer Ausgleich zum Beruf. Auch eine gesunde und qualitativ hochwertige Ernährung trägt maßgeblich dazu bei, sich fit und in der eigenen Haut wohlzufühlen. Dabei liefern die Lebensmittel des täglichen Bedarfs alles, was

das Sportlerherz begehrt. Wie leicht es sein kann, natürlich fit zu werden und zu bleiben, erfahren Sie in dieser Broschüre. Mit der optimalen Kombination aus ausgewogener Ernährung und Bewegung schafft das jeder. Egal welche Fitnessambitionen Sie haben: In der Broschüre erhalten Sie von Gleichgesinnten und Profis Tipps für Ihr Sport- und Ernährungsprogramm. Dabei erfahren Sie auch, welche Besonderheiten Bio-Produkte bieten.

Ernährung – Tipps für das tägliche Ernährungsprogramm	
Erfolgsrezept zum Wohlfühlen: Der Einfluss von Sport und Ernährung auf das Wohlbefinden	6
Kraftstoffe des Körpers: Auf die Mischung kommt es an	8
Die drei Energielieferanten: Kohlenhydrate, Fett und Proteine	9
Empfindliche Nährstoffe mögen's natürlich: Vitamine und Mineralstoffe und ihr Vorkommen in der Nahrung	10
Bio, logisch – Qualität garantiert Genuss: Kriterien ökologischer Erzeugnisse	12
Gut gestärkt ist halb gewonnen: Fünf kleine Mahlzeiten am Tag halten fit	13
Fitness – Tipps für jeden Sporttyp	
Sportfieber – es kann jeden treffen: Stoffwechselmechanismus und Kalorienverbrauch beim Sport	16
Gelegenheit schafft Sportler: Sport als Ausgleich zum Alltag	20
Nervenkitzel und Topfitness: Schweißtreibende Trendsportarten und das richtige Trinken	22
Zurück zur alten Stärke: Sport bei Gelenk- oder Herz-Kreislauf-Beschwerden	24
Muskelaufbau kurz und knackig: Proteinbetonte Ernährung für den Muskelaufbau	26
Spitzenleistungen mit Plan: Kohlenhydrate bringen Ausdauersportlern neue Energie	28
Lifestyle und Entspannung – Wohlfühlprogramm für Sportler	
Volle Energie nach dem Sport: Essen in der Regenerationsphase	30
Die Kunst, richtig zu entspannen: Entspannungssportarten von Yoga bis Wandern	31
Bio – ein modernes Lebensgefühl: Der Trend zum verantwortungsvollen und gesunden Leben	34
Service – Adressen und Einkaufstipps für Bio-Produkte	
Bio-Produkte – wer bietet was? Angebote vom Naturkostfachhandel bis zum Supermarkt	36
Die deutschen Bio-Anbauverbände: Interessenvertreter der Bio-Branche	39
Impressum	43



Liebe Leser,
ich hatte den Traum, die schnellste Schwimmerin der Welt zu werden. Bei der Europameisterschaft 2006 in Budapest ist er in Erfüllung gegangen. Dabei ist es nicht lange her, dass ich den Leistungssport aufgeben wollte. Nach meiner schlechten Leistung bei den Olympischen Spielen 2004 habe ich dann auch ein Jahr pausiert. Doch ohne den Schwimmsport – das ging nicht.

Es gab ja meinen Traum, und der sollte wahr werden. Der Neuanfang kam, als ich erkannte, dass eine Topleistung nicht nur von der körperlichen Fitness abhängt, sondern auch vom Kopf. Man muss sich in seiner Haut wohlfühlen, um Leistung zu bringen. Ich trainiere heute nicht nur Kraft, Ausdauer und Technik, sondern füge immer wieder mentale Trainingseinheiten ein. Mit dem Bewusstsein, dass ich es schaffen kann, habe ich mir meinen Traum erfüllt.

Da brauchte es keine Hilfsmittel. Einzig eine ausgewogene Ernährung mit gesunden Nährstoffen, die dem Körper die Energie für das harte Training liefern. Das ist auch ein Grund für mich, Bio-Produkte zu kaufen. Nicht nur, dass sie gut für die Umwelt sind. Sie sind auch gut für mich: Denn da ich meine Leistung auf natürlichem Weg bringen will, sollte auch meine Ernährung als Basis für den Erfolg natürlich sein. „Natürlich fit“ – der Titel der Fitnessbroschüre passt zu mir. Wie auch zu vielen anderen, die Sport treiben, weil sie sich wohlfühlen wollen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und viele Anregungen für Ihr persönliches Trainings- und Wohlfühlprogramm.

Ihre Britta Steffen

Viermalige Goldmedaillengewinnerin bei der Schwimm-EM 2006 und Weltrekordlerin über 100 Meter Freistil

Tipps für das tägliche Ernährungsprogramm

Erfolgsrezept zum Wohlfühlen

Ein Blick in den Spiegel und das Gegenüber strahlt einem entgegen: „Ich fühl mich wohl in meiner Haut.“ Der Stress im Beruf ist vergessen, der Alltagstrott gar nicht so schlimm, und die Figur ist genau so, wie sie sein soll. Das Gefühl, sich rundum wohlzufühlen, macht vieles leichter. Es steigert die Leistungsfähigkeit und macht

stark für neue Herausforderungen. Ein ideales Wohlfühlrezept ist die Kombination aus ausgewogener Ernährung und sportlicher Bewegung. Ihr optimales Zusammenspiel beeinflusst über verschiedene Systeme im Körper unmittelbar das Wohlbefinden und verbessert zudem die körpereigene Krankheitsabwehr. Basis für sportliche Erfolge ist die Ernährung. Sie stellt

dem Körper die nötige Energie bereit und liefert zugleich alle wichtigen Nährstoffe für den Muskelaufbau. Egal ob Leistungs-, Freizeit- oder Gelegenheitssportler – eine leistungsgerechte Ernährung macht fit für sportliche, berufliche und auch private Herausforderungen.

Die Drei von der Energietankstelle

Energie ist die Fähigkeit eines Körpers, Arbeit zu leisten. Im menschlichen Organismus wird sie in den Zellen gewonnen. Die drei wichtigsten Energielieferanten sind Kohlenhydrate, Fette und Proteine. In den Zellen werden die Nährstoffe je nach Belastungsgrad mit und ohne Sauerstoff zu energieärmeren Stoffwechselzwischenprodukten und -endprodukten umgewandelt. „Für die Energiegewinnung in den Zellen sorgen die Mitochondrien. Sie werden auch Kraftwerke der Zellen genannt, weil hier die beiden Hauptenergielieferanten, Kohlenhydrate und Fette, mithilfe des eingeatmeten Luftsauerstoffs verbrannt werden“, erläutert Prof. Dr. Michael Hamm, Ernährungswissenschaftler an der

Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg. Alle Energie liefernden Vorgänge in der Zelle dienen dazu, eine energiereiche Verbindung mit dem Namen ATP (= Adenosintri-phosphat) aufzubauen. Diese ist die überall gültige Währung im Stoffwechselbetrieb und setzt die sofort verfügbare Energie für die Muskelarbeit frei. Da ATP nur begrenzt in der Muskulatur gespeichert werden kann, muss es aus den Energieträgern in der Nahrung ständig „aufgetankt“ werden.



Kraftstoffe des Körpers:**Auf die Mischung kommt es an**

Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen ist auch eine ideale Sportlernahrung. Für einen optimalen Energiestoffwechsel sollten die Energieträger je nach Sportart und sportspezifischer Anforderung in einem bestimmten Mengenverhältnis mit der Nahrung aufgenommen werden:

Je nach sportlichen Ambitionen, wie Kraftausdauersport, Schnellkraft- und Spielsport sowie Kraft- und Kampfsport, kommt es zu unterschiedlichen Nährstoffverteilungen (siehe Tabelle). Generell haben Leistungssportler, die rund fünf bis 14 Trainingseinheiten pro Woche absolvieren, einen höheren Nährstoffbedarf als Freizeitsportler.



„Seitdem Menschen Sport treiben, versuchen sie, ihre Leistung neben geeigneten Trainings-

methoden durch eine gezielte Ernährung zu steigern. Eine leistungsgerechte Ernährung ist auf jeder Stufe des Erfolgs wichtig: im Training, zur Vorbereitung und während eines Wettkampfs sowie zur Regeneration, das heißt zur Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit nach einem sportlichen Einsatz.“

Prof. Dr. Michael Hamm, Buchautor und Ernährungswissenschaftler an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg

Der tägliche Nährstoffbedarf je nach Fitnesstyp in Prozent

	Freizeitsportler	Ausdauersportler (leistungsorientiert)	Kraftsportler (leistungsorientiert)
Kohlenhydrate	50–55	60	55
Fette	25–30	bis zu 35	bis zu 35
Proteine	10	10–15	bis zu 20

Die drei Energielieferanten:**Kohlenhydrate**

Kohlenhydrate wie Zucker und Stärke sind grundsätzlich am besten in der Lage, Energie für körperliche und geistige Leistungen bereitzustellen. Allerdings unterschiedlich schnell. Zucker, Brötchen, Weißbrot sowie gekochte Kartoffeln liefern schnell verfügbare Energie, während ballaststoffreiche Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obstsorten wie Äpfel und Beerenfrüchte für einen stabilen Blutzuckerspiegel sorgen. Ballaststoffe stabilisieren die Leistungsfähigkeit, beugen einem vorzeitigen Hungergefühl vor und liefern mit der täglichen Nahrung zugleich viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.

Fett

Fette sind nicht nur gute Geschmacks-träger, sondern begünstigen auch

die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen. Bei Ausdauerbelastung greift der Körper außer auf die Kohlenhydrate zunehmend auch auf die Fette als Energielieferanten zurück. Aus gesundheitlichen Aspekten sind ungesättigte Fettsäuren aus Raps-, Soja- oder Olivenöl zu bevorzugen. Wer ein- bis zweimal wöchentlich Meeresfische auf dem Teller hat, versorgt sich mit den wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Vegetarier nehmen die wertvollen Fette mit Nüssen, Raps-, Soja- und Leinöl oder Sojaprodukten auf.

Proteine

Pflanzliche und tierische Eiweiße (Proteine) sind sehr wichtig für den Aufbau der Organe und Muskeln. Der tägliche Speiseplan enthält durchschnittlich genügend Eiweiß, um auch einen leicht erhöhten Proteinbedarf beim Krafttraining im Fitnessbereich zu decken.

Empfindliche Nährstoffe mögen's natürlich

Obst und Gemüse, mageres Fleisch, Fisch sowie Milch- und Getreideprodukte bieten über den Tag verteilt eine optimale Nährstoffzufuhr. Frisch und möglichst wenig verarbeitet enthalten die Lebensmittel neben vielen Mineralstoffen und Spurenelementen zahlreiche Vitamine. Auch wenn die Nährstoffgruppen nicht zu den direkten Energieträgern gehören, sind sie für den Organismus lebenswichtig.

Da der Körper sie nicht oder nur unzureichend selbst bilden kann, müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden. Vitamine sind sehr empfindliche Stoffe. Der Einfluss von Licht, Luft und Wärme kann den Vitamin Gehalt von Nahrungsmitteln erheblich mindern oder sogar Vitamine zerstören. Auch bei der Zubereitung der Speisen – zum Beispiel durch zu langes Kochen – können Nährstoffe in den Lebensmitteln verloren gehen. Dünsten und Blanchieren sind optimale Garmethoden, bei denen die meisten Nährstoffe in den Speisen

erhalten bleiben. Viele Nährstoffe und gesundheitsfördernde Ballaststoffe sind vor allem in schonend zubereiteten und wenig verarbeiteten Lebensmitteln enthalten. So liefert Weizenvollkornbrot rund viermal so viel Magnesium und dreimal mehr Vitamin B1 als Weißbrot. Bei einem annähernd gleichen Brennwert ist Vollkornbrot die bessere Alternative für den Energiestoffwechsel, weil es neben den Kohlenhydraten gleich die richtigen Zündstoffe mitliefert.

Vitamine und Mineralstoffe – welche der Körper braucht und worin sie enthalten sind

	Richtwert*	Vorkommen	Aufgaben	
Fettlösliche Vitamine	A (Retinol) & Beta-Carotin (Vitamin-A-Vorstufe)	0,8 mg/1,0 mg	Leber, Butter, Margarine, Eigelb, Milch, grüne, gelbe, rote Gemüsesorten	Haut- und Schleimhautfunktion, Aufbau des Sehpurpurs, Schutz vor Nachtblindheit
	D (Calciferol)	5 µg	Fettfisch wie Hering, Thunfisch oder Lachs, Käse, Milchprodukte, Eigelb	Kalzium- und Knochenstoffwechsel
	E (Tocopherol)	12 mg/14 mg	Pflanzenöle, Nüsse, grünes Blattgemüse	Schutz der Zellmembran
	K (Phyllochinon)	60 µg/70 µg	Grünes Gemüse, Milch, Fleisch	Normaler Ablauf der Blutgerinnung
Wasserlösliche Vitamine	B1 (Thiamin)	1,0 mg/1,2 mg	Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Fleisch	Kohlenhydratstoffwechsel, Energie- und Nervenvitamin
	B2 (Riboflavin)	1,2 mg/1,4 mg	Milch(-produkte), Fleisch, Fisch, Ei, Getreide	Energiestoffwechsel
	B6 (Pyridoxin)	1,2 mg/1,5 mg	Weizenkeime, Vollkornprodukte, Käse, Fleisch, Fisch, Ei	Eiweißstoffwechsel
	B12 (Cobalamin)	3 µg	Milch(-produkte), Fleisch, Fisch, Ei	Blutbildung
	Folat	400 µg	Grünes Gemüse, Fenchel, Tomaten, Kartoffeln, Vollkornbrot, Milch(-produkte), Ei, Orangen	Zellteilung, Blutbildung, Gefäßschutz
	C (Ascorbinsäure)	100 mg	Obst, Gemüse, Kartoffeln	Immunsystem, Bindegewebsaufbau
	Biotin	30 – 60 µg	Sojabohnen, Eigelb, Nüsse, Haferflocken	Fettstoffwechsel, Wachstum, Hautvitamin
Mineralstoffe – Mengenelemente	Niacin	13 mg/16 mg	Fleisch, Fisch, Ei, Brot, Kartoffeln, Hefe	Zellstoffwechsel, Wachstum, Haut, Nägel
	Pantothensäure	6 mg	Fleisch, Fisch, Leber, Milch, Vollkornprod.	Zentrales Nervensystem
	NaCl (Natriumchlorid)	6 g	Kochsalz, salzhaltige Lebensmittel	Regulation des Wasserhaushalts, Salzsäurebildung im Magen
	K (Kalium)	2.000 mg	Obst, besonders Bananen, Kartoffeln, Säfte, Gemüse, Reis	Regulation des Wasserhaushalts, Muskeltätigkeit
Mineralstoffe – Spurenelemente	Ca (Kalzium)	1.000 mg	Milch(-produkte), grünes Gemüse, Sojabohnen, einige Mineralwässer, Sesam	Knochenaufbau, Zähne, Erregbarkeit von Muskeln und Nerven
	P (Phosphor)	700 mg	Fast alle Lebensmittel	Aufbau von Knochen und Zähnen, Energieübertragung
	Mg (Magnesium)	300 mg/350 mg	Vollkornprodukte, grünes Gemüse, Bananen, Nüsse, Hülsenfrüchte Mineralwasser	Enzymaktivierung, Muskelfunktion, Stoffwechsel
Mineralstoffe – Spurenelemente	Fe (Eisen)	15 mg/10 mg	Fleisch, Roggenbrot, Gemüse, Hafer, Hülsenfrüchte, Nüsse	Blutbildung, Sauerstofftransport
	J (Jod)	200 µg	Jodsalz, Seefisch, Milch(-produkte)	Schilddrüsenfunktion, Grundumsatzsteuerung
	Zn (Zink)	7 mg/10 mg	Fleisch, Eier, Milch(-produkte), Meeresfisch, Muscheln, Vollkornprod., Linsen	Immunsystem, Stoffwechsel
	Cu (Kupfer)	1,0 – 1,5 mg	Leber, Fisch, Schalentiere, Nüsse, Kakao	Eisenstoffwechsel, Blutbildung
	Cr (Chrom)	30 – 100 µg	Fleisch, Eier, Hafer, Tomaten	Kohlenhydratstoffwechsel

* Tagesbedarf eines Erwachsenen. Bei Angabe von zwei Werten gelten die ersten für Frauen, die zweiten für Männer.

Bio, logisch –**Qualität garantiert Genuss**

Der Bio-Fan von heute kauft ökologische Produkte, weil er sich und seinem Körper etwas Gutes tun möchte. Er legt Wert auf qualitativ hochwertige Lebensmittel und weiß zu genießen. Bio ist zu einem Lebensgefühl geworden, dessen Werte auf den Eckpfeilern Qualität, Genuss und Gesundheit beruhen. Zu Recht, denn aufgrund der strengen Erzeugungs- und Verarbeitungskriterien stehen Bio-Produkte für Sicherheit und Transparenz. Lebensmittel, die mit dem Bio-Siegel gekennzeichnet werden, sind nach den Regelungen der EG-Öko-Verordnung erzeugt und verarbeitet worden. Bei der Herstellung und Verarbeitung von Bio-Produkten ist generell der Zusatz von synthetischen Farbstoffen, Geschmacksverstärkern, Konservierungsmitteln, künstlichen und naturidentischen Aromen sowie Süßstoffen und Stabilisatoren verboten. Nur wenn bei einem Produkt mindestens 95 Prozent der Grundzutaten aus ökologischer Erzeugung stammen, darf es den Zusatz „Bio“ oder „Öko“ im Namen tragen.

Öko-Landbau heißt:

- Schutz der natürlichen Ressourcen wie Wasser, Luft und Böden.
- Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und leicht lösliche mineralische Düngemittel.
- Verbot von Gentechnik.
- Artgerechte Tierhaltung, das heißt beispielsweise ausreichend Auslaufflächen, keine Käfighaltung für Geflügel, ausreichender Stallkomfort.
- Begrenzter, streng an die Fläche gebundener Viehbesatz der Betriebe.

Für die Verarbeitung von Bio-Produkten gilt:

- Begrenzung der in der Verarbeitung zulässigen Zusatzstoffe auf nur zehn Prozent der sonst in der Lebensmittelwirtschaft erlaubten Zusatzstoffe.
- Keine Verwendung von Geschmacksverstärkern und künstlichen Aromen.
- Keine Verwendung von künstlichen Farb- und Süßstoffen.
- Überwiegend nährstoff- und qualitätsschonende Verarbeitung.

Für die gesamte Produktionskette gilt:

- Strenge Regelungen und Kontrollen jährlich durch eine unabhängige Kontrollstelle. Zusätzlich sind unangemeldete Kontrollen möglich.
- Transparenz durch umfangreiche Kontrollen entlang der gesamten Produktionskette von der Erzeugung bis zum Handel.
- Sicherheit durch das staatliche Bio-Siegel und die Warenzeichen der Bio-Anbauverbände.

„Ich achte nicht nur darauf, meinen Gästen abwechslungsreiche Speisen zu reichen. Auch für mich ist eine ausgewogene Ernährung ebenso wichtig wie Sport als Ausgleich zum Beruf. Bio-Produkte enthalten alles, was nötig ist, damit Körper, Geist und Seele gut versorgt sind.“

BIOSpitzenkoch Stefan G. Meyer, Mitglied in Deutschlands einziger Bio-Kochvereinigung und aktiver Hobbysportler

Gut gestärkt ist halb gewonnen

Wer Sport treibt und den Tag über viel Energie umsetzt, sollte seine Energiezufuhr gut verteilen. Statt drei großer Mahlzeiten empfiehlt Ernährungsexperte Prof. Dr. Michael Hamm fünf richtig portionierte Mahlzeiten.

Energie tanken beim Frühstück

Das Frühstück ist nicht nur die erste Mahlzeit des Tages, es gibt auch den ersten Energieschub. Für den optimalen Start in den Tag ist ein kohlenhydratbetontes Frühstück ideal. Ein Vollkornbrot oder ein Müsli mit kernigen Haferflocken, einem Apfel oder Beerenfrüchten und Joghurt bringt reichlich Startenergie am Morgen und hält fit für die nächsten Stunden. Dazu ein Glas Obstsaft und eine Tasse Tee oder Milch, auch Kaffee, in Maßen genossen, regt den Kreislauf an.

Kohlenhydrate für zwischendurch

Gegen zehn oder elf Uhr vormittags ist der erste Energievorrat meist aufgebraucht. Jetzt ist ein neuer Kohlenhydrat-Snack wichtig.

Ein Roggenvollkornbrot belegt mit fettarmem Käse und dazu ein Glas Apfelsaftschorle sind genauso wirksam wie ein Fruchtriegel als kleiner Energiespender.

Auch ein frischer Obstsnack bringt die nötigen Kohlenhydrate und zugleich eine Menge Vitamine. Bei Äpfeln und Birnen stecken die meisten Vitamine direkt unter der Schale.

Mittags – leicht und eiweißbetont

Auch wenn stärkereiche Kohlenhydrate wie Kartoffeln oder Getreideprodukte wichtig sind und schnell sattmachen, sollten sie im Mittagsspeiseplan nicht zu reichlich enthalten sein. Denn der Magen muss viel Energie aufwenden, um die schwere Kost zu verdauen. Das macht müde. Nach Ansicht des Ernährungsexperten sollte eine ideale Mittagsmahlzeit leicht und wenig belastend sein.

Ideal sind ein Salat mit Geflügelfleisch oder Schinken- und Käsestreifen, dazu ein Vollkornbaguette und reichlich Mineralwasser. Natürlich darf es auch eine warme Mahlzeit sein – zum Beispiel Fisch oder mageres Fleisch mit einer großen Portion Gemüse oder Salat.

Energieschub für zwischendurch

Um den kleinen Hunger am Nachmittag zu stillen, gibt es viele leckere Alternativen zu Kuchen und Gebäck. Diese geben schnell Energie, die jedoch nicht allzu lange anhält. Besser sind ballaststoffreiche Vollkornkekse oder ein Joghurt, der sich ganz nach Belieben mit frischem Obst der Saison mischen lässt. Gegen ein leckeres Stück Kuchen, zum Beispiel eine Obstschneitte, ist ab und zu natürlich auch nichts einzuwenden.

Abschalten und entspannen am Abend

Geht der Tag zu Ende, ist auch für den Körper regenerieren angesagt. Ein kohlenhydrathaltiges Abendessen mit Vollkornnudeln oder Reis ist nicht nur lecker, sondern lässt sich auch vielfältig variieren. Auch das traditionelle Abendbrot mit magerer Wurst und Käse, ergänzt mit frischen Gemüseticks, dürfen sich Sportler schmecken lassen.

Übrigens: Es ist nicht entscheidend für das Wohlbefinden, ob die Küche am Abend warm oder kalt ist. Wichtig ist, die Mahlzeiten gut über den Tag verteilt zu sich zu nehmen. Der Kalorienbedarf variiert dabei je nach sportlicher Leistung. Dennoch ist es wenig sinnvoll, am Abend viel zu essen. Schließlich muss der Körper über den Tag verteilt viel mehr Energie umsetzen und braucht dazu den „Zündstoff“ aus der Nahrung.



„Ich achte sehr auf meine Ernährung. Man ist schließlich, was man isst. Gerade beim Triathlon

kann eine optimale Nährstoffzufuhr über Sieg und Niederlage entscheiden. Deshalb mache ich bei meinen Lebensmitteln ungern Kompromisse und esse vorwiegend Bio-Produkte. Da stimmen Qualität und Nährstoffe.“

Jan Frodeno, Triathlonprofi

Tipps gegen den Hunger:

- Für den Hunger zwischendurch: Frisches Obst, vor allem Äpfel oder Bananen und Trockenobst stillen schnell den Appetit und machen fit.
- Nach dem Sport eine Extraportion Kohlenhydrate: zum Beispiel Pellkartoffeln mit Quark oder Pasta mit einer leichten Tomatensoße.



Tipps für jeden Sporttyp

Sportfieber – es kann jeden treffen
Lange Zeit galt Deutschland als Land der Sportmuffel. Doch mittlerweile hat auch die Deutschen das Sportfieber gepackt. Dabei hat jeder seine Vorlieben für das persönliche Fitnessprogramm. Während die einen allein oder in der Gruppe im Verein oder im Betrieb trainieren, kräftigen die anderen ihre Muskeln und ihre Kondition im Fitnessstudio oder joggen und walken an der frischen Luft. Die Ambitionen, Sport zu treiben, sind ebenso vielfältig wie die Sportarten selbst. Die Sporttypen

reichen vom Gelegenheitssportler, der sich, wenn es seine Freizeit zulässt, aufs Rad schwingt, laufen oder schwimmen geht, über Trendsportler, die gern neue Funsportarten ausprobieren, bis hin zu ambitionierten Sportlern, die gezielt Ausdauer oder Muskeln trainieren und an Wettkämpfen teilnehmen. Selbst Krankheiten oder Verletzungen müssen nicht unbedingt ein Hindernisgrund sein, um aktiv Sport zu machen. Fast jeder findet unter der Vielzahl von Sportmöglichkeiten seine Disziplin, die ihn fit macht.

Stoffwechselmechanismen – mit und ohne Sauerstoffverbrauch
Gut gestärkt und mit vollen Energietanks kann es losgehen. Je nach körperlicher Beanspruchung zieht der Organismus während des Sports zwei verschiedene Stoffwechselmechanismen zur Energiegewinnung heran: ein aerobes (unter Sauerstoffverbrauch) und ein anaerobes System (ohne Sauerstoff). „Solange mit dem Blut genügend Sauerstoff zur Verfügung steht, hat die aerobe Energiebereitstellung Vorrang im Stoffwechsel“, erklärt Prof. Dr. Ingo Froböse, Leiter des Zentrums für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule in Köln.

„Stellt die Muskulatur zu wenig Sauerstoff zur Verfügung, wird das notwendige ATP (Adenosintriphosphat) anaerob produziert.“ Dies geschieht vorwiegend bei intensiven Ausdauer- und Kraftbelastungen. Dann gewinnen die Zellen ihr ATP, indem sie Glukose (Traubenzucker) über mehrere Zwischenstufen in Energie verwandeln, wobei Laktat (Milchsäure) nicht mehr abgebaut werden kann. Die Säure reichert sich in den Muskelfasern und schließlich im Blut an. Der Organismus wird „sauer“. Die Folge sind schwere Beine und Erschöpfung.

Sportart	Kalorienverbrauch (in kcal) pro kg Körpergewicht und Stunde	
Aqua-Fitness	7,8	Radfahren (bis 15 km/h) 6,0
Aerobic	6,0	Radfahren (bis 25 km/h) 10,0
Bergwandern	7,2	Schwimmen (Brust) 9,6
Fußball	7,8	Ski alpin 6,2
Golf	5,0	Skilanglauf 8,6
Gymnastik	3,8	Tennis 6,6
Krafttraining	5,6	Yoga 2,0
Nordic Walking	6,2	

Quelle: aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V. sowie M. Hamm/I. Froböse: „Vital ab 50 – Ihr Ernährungs- und Bewegungsprogramm“

Rechtzeitig auftanken und Ermüdung vermeiden

Damit der Körper beim Sport immer genügend Energie über das aerobe System gewinnen kann, ist es wichtig, ihm regelmäßig Energielieferanten bereitzustellen. Die wichtigsten bei Ausdauerbelastungen sind zunächst Kohlenhydrate. Ist ihr Speicher leer, holen sich die Muskeln ihre Energie aus den Fettreserven. Dies gelingt jedoch nur, wenn der Körper nicht zu stark belastet wird und er zugleich trainiert ist, auf die Fettreserven zurückzugreifen. Wichtig für Sportler – egal welchen Fitnessgrades – ist es, den Körper regelmäßig mit Kohlenhydraten aufzutanken, zum Beispiel mit einer Banane, einem Energiesnack (Müsliriegel oder Vollkornbrot) oder einer reichhaltigen Pasta.

Richtig trinken vor, während und nach dem Sport

„Das richtige Trinken ist das A und O für jeden, der erfolgreich und gesund Sport treiben will“, weiß Froböse. Generell rät der Sportwissenschaftler, auch ohne sportliche Aktivitäten rund zwei Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt zu trinken. Beim Sport entsprechend mehr. Denn hierbei verliert der Körper durch vermehrtes Schwitzen zusätzlich Wasser und Mineralstoffe. Um Ermüdungen und Verletzungen vorzubeugen, müssen die Flüssigkeitsverluste schnell ausgeglichen werden. Ideale Durstlöcher sind mineralstoffhaltige Getränke wie Mineralwasser oder Fruchtsaftschorlen, die wenig Zucker enthalten.



Fitnessdrink nach dem Sport

Zutaten (für 4 Gläser):

80 g Tiefkühlhimbeeren

2 Zitronen

160 ml Orangensaft

160 ml naturtrüber Apfelsaft

200 ml Holundersaft

80 ml Mango-Apfel-Saft

160 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)

gemahlene Vanille, Jodsalz, Akazienhonig

Zubereitung:

Himbeeren antauen, Zitronen auspressen. Himbeeren mit Orangensaft gut durchmischen. Die anderen Getränke hinzugeben. Mit einer Prise Vanille, Jodsalz und Akazienhonig abrunden. Zum Schluss das Mineralwasser hinzugeben. Fruchtcocktail in Gläser füllen und mit zerkleinerten Eiswürfeln auffüllen.

Nahrungsergänzungsmittel – sinnvoller Zusatz zur Nahrung?

Von Powersnacks und -drinks mit einer Extraportion Eiweiß oder Kohlenhydraten bis zu Vitamin- und Mineralstoffpräparaten gibt es viele Produkte, die mehr Energie beim Sport und im Beruf versprechen oder sogar das Immunsystem anregen sollen. Sie werden unter dem Namen Nahrungsergänzungsmittel zusammengefasst. Eine sinnvolle Ergänzung zur täglichen Ernährung sind diese Mittel nur, wenn aus unterschiedlichen Gründen eine echte Mangelversorgung im Körper vorliegt. Diese Maßnahme sollte zur Sicherheit mit einem Arzt abgesprochen werden. Freizeitsportler, die sich ausgewogen ernähren, nehmen alle nötigen Vitamine und Nährstoffe aus den Speisen auf.



Gelegenheit schafft Sportler

Vormittags Stress im Büro und nachmittags wartet schon ein Berg von Hausarbeit. Kochen, aufräumen, Kinder versorgen, um am Abend noch ein wenig Zeit für den Partner oder Freunde zu erübrigen: So sieht für viele heute der Alltag aus. Bleibt da noch Zeit für Sport?

„Ja, wenn auch nicht regelmäßig. Aber wir nutzen jede Gelegenheit zum Schwimmen oder für Ausflüge an der frischen Luft“, so Maria Schorn, die als Bürokauffrau und Mutter eines dreijährigen Sohnes weiß, was es bedeutet, Kind und Beruf unter einen Hut zu bekommen. So unberechenbar wie sich oftmals der Alltag gestaltet, bleibt auch die Zeit für den Sport. Mit Mann und Kind geht es oft zum Schwimmen. Wann immer es sich einrichten lässt, joggt die 31-Jährige in ihrer Freizeit. Das schafft nicht nur körperliche Fitness, sondern auch Entspannung und Ausgleich vom Alltagsstress. Ideal, um auch bei wenig Zeit für eine gezielte Sportart in Bewegung zu bleiben, sind sportliche Aktivitäten, die sich leicht in den Tagesablauf einbauen lassen. Dazu zählen besonders Radfahren, Joggen oder einfach den



Alltag aktiv zu gestalten. Sport mit der ganzen Familie ist auch kein Problem. Für Spaß und Fitness zugleich sorgen Sportarten wie Aerobic und Inline-Skaten ebenso wie Schwimmen, Badminton oder Frisbee-Spielen. Für Gelegenheitssportler wichtig: gezieltes Aufwärmen, um die optimalen physischen und psychischen Bedingungen für die nachfolgende Betätigung zu schaffen. Dadurch wird die Körperkern-temperatur erhöht, was eine Steigerung der Muskulaturerregbarkeit und der Stoffwechselforgänge zur Folge hat.



„Mit Bewegung schafft man einen sanften Übergang zwischen Be- und Entlastung und kann den Erholungsprozess aktiv

beeinflussen. Gerade Ausdauersportarten, wie zum Beispiel Walken, Joggen oder Radfahren, wirken gezielt auf die hormonelle Regulation und sind in der Lage, Stresshormone abzubauen. Des Weiteren wird mit der Bewegung frischer Sauerstoff in die Körperzellen getragen, und außerdem dient die Bewegung als idealer Ausgleich und Ablenkung vom Arbeitsalltag.“

Prof. Dr. Ingo Froböse, Leiter des Zentrums für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule in Köln



„Zwischen dem zeitlichen Engagement für Beruf und Familie konsequent Sport zu treiben, ist nicht machbar. Aber ich versuche, mir

diese Freiräume zu schaffen. Dazu legen wir großen Wert auf eine vollwertige Ernährung mit viel Gemüse und frischem Obst. Ich bin froh, dass wir beim Einkaufen auch immer öfter zu Bio-Produkten greifen können. Selbst im Supermarkt wird ihre Auswahl immer größer.“

Maria Schorn, Bürokauffrau und Mutter

Einkaufstipp: Qualität und Frische beim Erlebniseinkaufen auf dem Bio-Hof

Die Qualitätskriterien und die hohe Transparenz sind für viele Konsumenten ein Grund, zu Bio-Produkten zu greifen. Erzeugnisse, die unter einem der Warenzeichen der Bio-Anbauverbände wie Bioland, Demeter oder Naturland vermarktet werden, müssen teilweise zusätzliche Qualitäts- und Anbaukriterien erfüllen, die über die Anforderungen der EG-Öko-Verordnung hinausgehen. Diese Bio-Produkte sind unter anderem im Naturkostfachhandel oder direkt bei den Erzeugern erhältlich, die einem der Verbände angeschlossen sind. Der Einkauf in einem Hofladen lässt sich auch prima mit einem Familienausflug auf den Bauernhof verbinden.

Nervenkitzel und Topfitness

Inlineskating, Nordic Walking oder Climbing kennt inzwischen fast jeder. Längst sind jedoch auch Speedminton, Dynamic Yoga oder Indoor-Cycling angesagt. Für alle, die ein wenig Nervenkitzel und Abwechslung beim Sport suchen und sich richtig auspowern möchten, sind die Trend- und Funsportarten ideal. Auch Sabine Lorenz testet gern die neuesten Sportarten. „Um mich fit zu halten, gehe ich ins Sportstudio. Doch den richtigen Adrenalinschub und eine körperliche Herausforderung der besonderen Art hole ich mir derzeit beim Klettern.“ Wie für viele junge Hobbysportler ist auch für die 24-jährige Studentin gesunde Ernährung wichtig für die persönliche Fitness. Dazu zählt vor und beim Sport die richtige Dosis Flüssigkeit. Denn fast alle Sportarten haben eines gemeinsam: Sie sind schweißtreibend. Je nach Intensität verliert der Körper beim Sport ein bis zwei Liter Flüssigkeit in der Stunde. Dieser Flüssigkeitsverlust muss ausgeglichen werden. Ideal ist es, etwa 20 bis 30 Minuten vor dem Start des Trainings rund einen Viertelliter Flüssigkeit aufzunehmen. Nach einem Training von 30

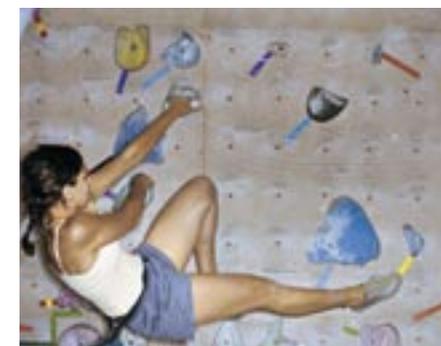
bis 60 Minuten sollte ein halber bis ein Liter getrunken werden, bei längerer Dauer entsprechend mehr und auch bereits während des Trainings. Spätestens zwei Stunden nach dem Sport sollte der Körper die verlorene Flüssigkeit wieder ausgeglichen haben. Neben Mineralwasser – am besten mit wenig Kohlensäure – sind Fruchtsaftschorlen ideale Sportgetränke. Die fruchtigen Durstlöscher können auch bequem selbst hergestellt werden: Ein Teil Saft und drei Teile natriumreiches Mineralwasser sind eine optimale Mischung, die dem Körper die Mineralstoffe wiedergibt, die er über das Schwitzen verloren hat.



„Wenn ich in der Kletterwand hänge, treibt mir das binnen weniger Minuten den Schweiß auf die Stirn. Und das ist kein Angstschweiß. Nach der Tour bin ich richtig ausgepowert, aber meistens auch gut drauf. Denn so ein bisschen Nervenkitzel setzt auch Glückshormone frei.“
Sabine Lorenz, Studentin und begeisterte Kletterin



„Freizeitsportler müssen nicht auf Energydrinks oder teure Sportmischgetränke zurückgreifen. Sind die Getränke zu süß, kann dies sogar kontraproduktiv sein. Absolut ausreichend – wenn nicht gar besser – sind deshalb Mineralwasser und Apfelsaftschorle als Durstlöscher.“
Franca Mangiameli, Öcotrophologin und Ernährungsberaterin



Einkaufstipp Bio-Supermarkt: Bequem einkaufen bei großer Auswahl

Bio ist „in“ und mittlerweile auch erschwinglich. Viele große Ketten im Lebensmitteleinzelhandel bieten Bio-Produkte unter ihren Eigenmarken an. Die meisten sind daneben auch mit dem leicht erkennbaren Bio-Siegel gekennzeichnet. Das staatliche Bio-Siegel basiert auf den Standards der EG-Öko-Verordnung. Wer eine große Auswahl an Produkten sucht, ist auch in den Bio-Supermärkten richtig. Hier gibt es alles in Bio-Qualität – vom Obst bis zur Tiefkühlpizza.

Zurück zur alten Stärke

Regelmäßig Bewegung, regelmäßig Sport: Nach Verletzungen oder Krankheiten, aber auch in fortgeschrittenem Alter bleibt sportliche Betätigung das A und O, um lange gesund zu bleiben. Durch maßvolle Bewegung und eine bewusste Ernährung ist es möglich, bestimmten Krankheiten vorzubeugen. Dazu zählen Herz- und Kreislauferkrankungen, Arthrose, Osteoporose oder Rückenleiden. Auch Marlene Ahrens hat sich nach einem Bandscheibenvorfall nicht vom Sport abhalten lassen – im Gegenteil: „Im Fitnessstudio mache ich besonders Übungen, die die Rückenmuskulatur stärken. Hinzu kommt als wohltuende Entspannung Wassergymnastik“, betont die 58-jährige Frührentnerin. Eine gute Entscheidung, denn tatsächlich ist Gymnastik nach einer Verletzung der erste Schritt zurück zu alter Stärke.

Ideal für Personen mit Herz-Kreislauf-Problemen ist ein moderates Ausdauertraining, das den Fettstoffwechsel ankurbelt – zum Beispiel Radfahren, Walken, Nordic Walking, Joggen oder Skilanglauf. Wer Gelenkbeschwerden



hat, für den bieten sich Sportarten wie Aqua-Jogging, Schwimmen, Gymnastik, Walking, Nordic Walking und Radfahren an. Bei Knochenproblemen wie beispielsweise Osteoporose sind Druck- und leichte Biegebelastungen für die Anpassungsvoraussetzungen notwendig. Hier sind vor allem ein Kräftigungstraining oder Bewegungsformen wie Walken, Nordic Walking oder Radfahren sinnvoll.

Bewegung an der frischen Luft stärkt nicht nur die Ausdauer, sondern steigert – verbunden mit Sonnenlicht – auch die Vitamin-D-Produktion. Eine erhöhte Zufuhr von Vitamin D und eine ausreichende Versorgung mit Vitamin K schützen speziell im Alter vor schnellem Knochenabbau. Fettsäure, aber auch Leber, Margarine und Eigelb sind gute Vitamin-D-Lieferanten. Vitamin K steckt

in Feld- oder Kopfsalat sowie grünem Gemüse. Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Kohlrabi und Lauch sind auch wertvolle Lieferanten des den Knochenbau stärkenden Kalziums. Als Klassiker unter den Kalziumlieferanten gelten bekanntlich Milchprodukte. Doch auch Soja-Produkte, Fruchtschorlen oder Mineralwasser enthalten Kalzium.



„Ein Leben ohne Sport? Für mich unvorstellbar. Besonders nach schweren Verletzungen gilt es, maßvoll das Training wieder aufzunehmen, ohne den Mut aufzugeben. Auch wenn ich dann manchmal den Eindruck habe, es geht nicht schnell genug voran.“

Frank Busemann, ehemaliger Zehnkämpfer und Olympiazweiter von Atlanta 1996



„Mein Rückenleiden hat bei mir nicht nur das Bewusstsein für die richtige körperliche Bewegung geweckt. Auch der Zusammenhang mit einer gesunden Ernährung ist mir danach noch viel deutlicher geworden.“

Marlene Ahrens, Chemielaborantin und seit einem Bandscheibenvorfall Frührentnerin

Einkaufstipp: Extraportion Beratung samt Lieferservice aus dem Bio-Laden Welche Lebensmittel sind bei welchen körperlichen Anstrengungen als Nahrung am besten geeignet? Die richtige Ernährung spielt für ein gesundes Leben eine sehr große Rolle. Naturkostfachgeschäfte, Reformhäuser und Hofläden bieten in der Regel fachliche Beratung über Bio-Produkte. Speziell für ältere Menschen gilt: Fragen Sie auch nach einem Lieferservice, denn diesen Extraservice bieten zahlreiche kleine Geschäfte. Einige Fachgeschäfte und Hofläden bieten auch Abokisten: Die Pakete sind je nach Kundengruppe – ob Singles, Familien oder Senioren – gefüllt mit Obst und Gemüse der Saison, zum Teil auch Eiern und Milchprodukten. Einmal in der Woche erhalten Abonnenten ihr Frische-Paket direkt nachhause.



Muskelaufbau kurz und knackig

Was als Trend begann, ist heute fester Bestandteil der Sportlandschaft in Deutschland: Rund vier Millionen Menschen sind bereits Mitglied in einem Fitnessstudio, um mit einem gezielten Ganzkörpertraining Muskeln aufzubauen. „Kurz und knackig“ lautet die Devise, nach der Personal Trainer Jens Eichmann regelmäßig an den Geräten trainiert. „Fitnessstraining ist für mich Spaß und ein effektives Mittel, um meinen Körper in Form zu halten. Natürlich geht es mir dabei nicht allein um Gesundheit, sondern vorrangig ums Aussehen“, bekennt der 44-Jährige, der schon aus Berufsgründen eine gute Figur machen muss. Er selbst trainiert dreimal in der Woche, allerdings nie länger als 40 Minuten. „Ein kurzes und straffes Krafttraining ist am effektivsten, um Muskeln aufzubauen“, meint er. Für die Extraportion Muskelmasse achtet Jens Eichmann bei seiner Ernährung natürlich auf eiweißhaltige Lebensmittel. Denn eine gezielte Proteinzufuhr über die Nahrung kann den Prozess des Muskelwachstums unterstützen, bei dem sich energiereiche Phosphate während der Regenerationsphase in den Muskeln einlagern. Wichtige tierische Eiweiße stecken in Fisch, Fleisch, Eiern und Milchprodukten. Zu den bevorzugten Eiweißlieferanten des Kraftsportlers gehören Seefisch,

weißes Fleisch, gelegentlich auch rotes, Hülsenfrüchte als pflanzliche Eiweißlieferanten sowie reines Eiweiß wie Hühnereiweiß und nur selten Eigelb. „Bei der Ernährung kommt es auf die richtige Mischung an“, sagt Eichmann. Werden pflanzliche und tierische Eiweiße kombiniert, erhöht sich ihre biologische Wertigkeit. Diese gibt an, wie viel von den Proteinen aus der Nahrung in Körpereweiß umgewandelt werden kann. Pflanzliche Eiweiße haben zudem den Vorteil, dass sie kein Cholesterin und bis auf wenige Ausnahmen weniger Fette enthalten. Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen sind außerdem ideale Lieferanten für Ballaststoffe. 100 Gramm Kichererbsen enthalten mehr als 21 Gramm Ballaststoffe, 100 Gramm Linsen knapp elf Gramm. Auch für Kraftsportler ist eine ausgewogene Ernährung unverzichtbar.



„Viele Leistungssportler unterschätzen eine ausgewogene Ernährung und überschätzen den Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln. Die meisten Mittel haben nicht die in der Werbung versprochenen, leistungssteigernden Wirkungen. Allerdings gibt es im Spitzensport Situationen, in denen klassische Nahrungsergänzungsmittel

wie Vitamine oder Mineralien sinnvoll sein können. Hierzu gehören sowohl Sportarten, die eine unterkalorische Ernährung voraussetzen wie Gewichsportarten, als auch Sportarten, bei denen der Sportler einen extrem hohen Energiebedarf hat, die Nahrung aber nur schlecht aufnehmen kann wie bei der Tour de France. Wer aus diesen Gründen Nahrungsergänzungsmittel braucht, muss auf die Qualität achten. Denn ihr Konsum kann riskant sein. Bei unseren Analysen haben wir bei rund 15 Prozent der untersuchten Präparate Verunreinigungen mit verbotenen Anabolika festgestellt, die zu einem positiven Dopingbefund führen können. In Deutschland waren es elf Prozent.“

Dr. Hans Geyer, Geschäftsführer des Zentrums für präventive Dopingforschung der Deutschen Sporthochschule Köln

Einkaufstipp: Bio für Individualisten aus dem Fachgeschäft

Heute braucht in Deutschland niemand mehr auf Bio-Qualität beim Einkauf zu verzichten. Immer mehr handwerkliche Fachbetriebe spezialisieren sich auf ökologische Produktion. Die Zahl der Bio-Bäcker oder Bio-Metzger steigt ebenso wie ihr Angebot. Das gilt besonders für Fleisch in Bio-Qualität: Artgerechte Tierhaltung, bedarfsgerechte Futtermittelversorgung und kurze Transportwege zum Schlachthof sind nicht nur wichtige Tierschutzfaktoren, sondern haben auch Auswirkungen auf die Güte der Produkte. Wer eine Fachberatung wünscht und statt abgepackter Waren seine Portionen individuell bestimmen möchte, ist beim Bio-Metzger richtig. Gute Qualität und Frische bieten auch Bio-Supermärkte mit Frischetheken, die ihre Waren häufig direkt von regionalen Lieferanten beziehen.



„Mein Körper ist mir wichtig, schließlich ist er mein Kapital. Damit ich fit bleibe, betreibe ich ein kurzweiliges Ganzkörpertraining und achte auf meine Ernährung. Gerade bei einer eiweißreichen Ernährung ist Qualität gefragt. Deshalb greife ich gern zu Bio-Produkten, auf die kann ich mich verlassen.“

Jens Eichmann, Personal Trainer

Spitzenleistungen mit Plan

Optimales Training plus optimale Ernährung lautet die Formel für optimale Leistungen im Sport. Doch was heißt das konkret? Neben allgemeinen Erkenntnissen der Sport- und Ernährungswissenschaft muss jeder ambitionierte Freizeit- und jeder Spitzensportler ein eigenes positives Körpergefühl entwickeln – als Voraussetzung für sportlichen Erfolg. Konrad Sieben hat dabei seinen Weg zur Bewältigung der Marathondistanz gefunden: „Ich laufe seit inzwischen 30 Jahren drei- bis viermal in der Woche. Vor Wettkämpfen sind es sogar sechs Einheiten von mindestens zehn Kilometern. Hinzu kommen regelmäßiger Ausgleichssport wie Schwimmen, Radfahren und Kraft- und Dehnübungen“, weiß der 62-Jährige zu berichten. Für Sieben ist klar, dass er als ehrgeiziger Freizeitsportler im Training und bei Wettkämpfen auf eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit und Kohlenhydraten achten muss. Er setzt auf Müslisnacks mit vielen Kohlenhydraten sowie mindestens einen Liter Flüssigkeit pro Stunde Training. Auch Kartoffeln, Getreideprodukte und Nudeln liefern viele Kohlenhydrate. Das bringt die notwendige Energie für körperliche

Höchstleistungen. Denn Extremsportler verbrauchen pro Stunde sogar bis zu 1.000 Kalorien. Bereits am Tag vor dem Wettkampf sollte der Glykogenspeicher in den Muskeln durch stärke- und ballaststoffreiche Nahrung aufgefüllt werden.



Am Morgen sind dann leicht verdauliche Getreideprodukte, Joghurt und Obst sinnvoll. Rund zwei Stunden vor dem Wettkampf sollte eine weitere kleine Mahlzeit folgen, die nicht zu ballaststoffreich ist – beispielsweise Milchreis und Bananen. Im Wettkampf und danach ist es besonders wichtig, regelmäßig größere Mengen zu trinken. Hierfür ist Apfelsaftschorle mit stillem Mineralwasser gut geeignet. Das schafft die Voraussetzung für eine schnelle körperliche Regeneration. Spätestens zwei Stunden nach einem Wettkampf sollten die Depots wieder aufgefüllt sein.



„Bereits seit 20 Jahren laufe ich die Marathonstrecke und will das auch in Zukunft tun. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig eine lange und konzentrierte Vorbereitung für den Wettkampf ist. Sonst wären die körperlichen Risiken dieser Belastung in meinem Alter zu groß.“

Konrad Sieben, Pensionär und ambitionierter Marathonläufer



„Ich arbeite mit meinem Körper. Er ist mein Potenzial. Deswegen greife ich gerne auf Bio-Produkte zurück. Bei diesen Produkten weiß ich einfach, wo sie herkommen, dass sie möglichst wenig belastet sind und dass sie viele Nährstoffe enthalten.“

Lothar Leder, Triathlet und der erste Mensch, der den Ironman in Roth unter acht Stunden absolviert hat

Einkaufstipp: Bio-Laden oder Supermarkt – das Angebot entscheidet
Wer beim Einkauf gezielt auf spezielle Nährstoffe wie Kohlenhydrate oder Eiweiße achtet, für den ist eine große Auswahl an Produkten entscheidend. Noch nicht so groß wie das Angebot in den Naturkostfachgeschäften oder Bio-Supermärkten ist das Bio-Sortiment der klassischen Supermärkte. Doch auch sie erweitern ihre Produktpalette stetig. Pasta oder Kartoffeln gibt es ebenso wie Müsli, Vollkornbrote und andere Getreideprodukte in verschiedenen Variationen und Preiskategorien. Je nach Einkaufsstätte haben die Kunden die Wahl zwischen Produkten mit den Warenzeichen der Bio-Anbauverbände, ökologischen Erzeugnissen aus ihrer Region, fair gehandelten Bio-Waren oder den Bio-Eigenmarken der Handelsketten. Auch beim Bio-Einkauf lohnt sich der Vergleich.



Wohlfühlprogramm für Sportler

Volle Energie nach dem Sport

Ebenso wichtig wie die regelmäßige Energiezufuhr während des Sports ist das richtige Essen danach. Die Bedeutung des Essens nach dem Sport wird häufig unterschätzt. In der Regenerationsphase ist der Körper besonders aufnahmefähig für

Nährstoffe. Kohlenhydrat- und eiweißbetonte Speisen bieten eine schnelle Energieversorgung und beschleunigen die Regeneration. Ideal ist es, direkt nach dem Sport zu essen. In den ersten zwei Stunden setzt der Körper die zugeführten Nährstoffe besonders schnell um.

Die Kunst, richtig zu entspannen *Indische und ostasiatische Wege zur inneren Balance*

Auch um richtig zu entspannen, kann Sport der ideale Weg sein. Die indische und die ostasiatische Lehre kennen verschiedene Übungen, die den Weg zur Gelassenheit weisen und zugleich die Vitalität verbessern. Eine Entspannungssportart ist Yoga. Die indische Lehre verbindet unterschiedliche Balance- und Meditationsübungen. Aus der ostasiatischen Lehre stammen Qigong und Tai-Chi. Qigong beinhaltet Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsübungen, die auf Gesundheit und Wohlbefinden positiv einwirken sollen. Tai-Chi oder Tai-Chi-Chuan ist eigentlich

eine chinesische Kampfkunst. Die Übungen werden jedoch so langsam ausgeführt, dass sie sowohl die Körperhaltung und Balance schulen als auch aktiv zur Entspannung beitragen.

Pilates – Kampfkunst mit Yoga- und Gymnastikelementen

Ein Ganzkörpertraining, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching miteinander kombiniert, hat in den 1920er-Jahren Joseph Pilates entwickelt. Der Bodybuilder fügte Übungen aus der asiatischen Kampfkunst mit Yogaelementen und Gymnastik zusammen. Pilates gilt als eine ideale Methode, um den eigenen Körper ins Gleichgewicht zu bringen.

Walken –

Entspannung an der frischen Luft

Nicht minder beliebt und ebenso entspannend wie Pilates oder Yoga kann Walken oder einfach Wandern sein. Alleine, mit Freunden oder der Familie regt Walken an der frischen Luft nicht nur Körper und Geist an, sondern ist auch ein schonendes Training für Muskeln und Ausdauer. Im Wald und in den Bergen lohnt sich die gelenkschonende Alternative zum Walking: das Nordic Walking. Hierbei wird nicht nur die Beinmuskulatur gestärkt. Durch den gezielten Einsatz der Stöcke ist es ein ideales Ganzkörpertraining, das bis ins hohe Alter fit hält.



„Ich habe etwas gesucht, das mir sowohl Ruhe und neue Kraft bringt, als auch meine Haltung unterstützt und die Figur formt. Die intensive Atmung und die komplette Körperspannung, die beim Pilates Workout im Mittelpunkt stehen, sind hierfür ideal.“

Susann Atwell, Moderatorin und Herausgeberin der Bestseller-DVD zum „Pilates Workout“



„Wellness ist ein ganzheitliches Konzept. Es verbindet Körper, Geist und Seele gleichermaßen miteinander. Um ein Gleichgewicht zwischen den dreien herzustellen, muss das physiologische Körpertraining mit dem inneren und äußerlichen Wohlbefinden eine Einheit bilden.“

Rosita León, Yogatrainerin

Kuskus-Salat von BIOSpitzenkoch Stefan G. Meyer

Zutaten für 4 Portionen: 200 g Kuskus, 400 ml Gemüsebrühe, 1 EL glatte Petersilie, Jodsalz und schwarzer Pfeffer, 150 g Tomaten, 50 g Schafskäse, Schwarzkümmel, Zitronensaft, 10 ml Rapsöl, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Tomatenmark

Zubereitung: Kuskus in einen Topf geben und mit Gemüsebrühe und einem Lorbeerblatt aufgießen. Einmal aufkochen, dann neben dem Herd etwa 20 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, zupfen und fein hacken. Die Tomaten ebenfalls waschen, den Strunk entfernen und in feine Würfel schneiden. Den Schafskäse grob raspeln. Zitronen auspressen. Kuskus aus dem Topf nehmen und auskühlen lassen. Zu dem ausgekühlten Kuskus die geschnittenen Tomaten, Tomatenmark, Petersilie, etwas Schwarzkümmel, Schafskäse, Rapsöl und einen Spritzer Zitronensaft geben. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

Tipp zum Servieren: Am besten mit dem Eisportionierer Kugeln vom Kuskus-Salat abstechen und dekorativ anrichten.

Linsensuppe von BIOSpitzenkoch Stefan G. Meyer



Zutaten für 4 Portionen: 30 ml Rapsöl, 200 g rote Linsen, 1/2 Zwiebel, 1/2 Banane, 880 ml Gemüsebrühe, 60 g Äpfel, 180 g Möhren, 100 g Lauch, 70 g Stangensellerie, 10 g Tomatenmark, 250 g Tomatenpolpa (passierte Tomaten), 200 g Schinkenknacker, 1/2 Zitrone, Knoblauch, Kurkuma, Curry, Chilipulver, Jodsalz

Zubereitung: Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Das restliche Gemüse und die Äpfel waschen. Äpfel und Möhren schälen, Äpfel entkernen und beides in kleine Würfel schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Den Stangensellerie schälen, indem mit einem Messer von oben nach unten Fäden gezogen werden, Lauch vierteln, beides in schmale Streifen schneiden. Schinkenknacker in Scheiben schneiden und anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Äpfel in Rapsöl anschwitzen. Mit Curry, Kurkuma, Chilipulver, Jodsalz, Zitronensaft und Knoblauch würzen. Tomatenmark hinzugeben. Mit Gemüsebrühe und Tomatenpolpa aufgießen. Linsen hinzugeben und die Suppe rund 40 Minuten leicht köcheln lassen. Den Lauch salzen und bissfest dämpfen. Schinkenknacker und Lauch nach der Garzeit zur Suppe geben.



Bio – ein modernes Lebensgefühl

Warum Sport treiben, sich aktiv entspannen oder auf seine Ernährung achten? Es gibt nur einen Grund, der jeden Menschen dazu antreibt: das Gefühl, sich wohl in seiner Haut zu fühlen. Dieses individuelle Bedürfnis, es sich gut gehen zu lassen, ist

sogar zu einem Trend geworden mit dem Namen LOHAS (Lifestyle of Health and Sustainability). Wer nach dem LOHAS-Prinzip lebt, handelt nach der Devise: „Wenn es mir gut gehen soll, dann muss es auch meiner Umwelt gut gehen, denn von ihr lebe ich.“

LOHAS verstehen sich als Trendsetter. Sie treiben viel Sport, gönnen sich aktiv Entspannung und erwarten von ihren Lebensmitteln, dass sie qualitativ hochwertig, genussvoll und authentisch sind. Aus diesem Grund greifen sie häufig zu Bio-Produkten. Der ganzheitliche Gedanke des ökologischen Landbaus, der auf einem respektvollen und nachhaltigen Umgang mit der Umwelt und den Lebewesen beruht, entspricht ihrem Lebensmotto. Die Vorreiter dieser neuen Bio-Generation kommen aus den USA, in der die LOHAS eine immer größere Anhängerschaft finden. Auch in Europa nimmt die Zahl der LOHAS-Fans, die Wert auf einen gesunden und nachhaltigen Lebensstil legen, stetig zu. Schließlich ist der Wunsch, sich rundum wohlfühlen, auch hier zu Lande keine Seltenheit.



Wellness- und Fitnessurlaube – Bio-Hotels werden immer beliebter

Wo lässt es sich besser entspannen als im Urlaub? Immer mehr Hotels und Ferienwohnanlagen haben sich auf die Wünsche ihrer Gäste nach aktiver Erholung mit einer Extraportion Fitness eingestellt. Der neue Trend heißt Ferien im Wellness- oder Bio-Hotel.

Das Serviceangebot ist groß: Es reicht von geführten Wandertouren in den Bergen, Kräutertouren, Golftraining oder Yogakursen über diverse Wellness- und Beautyprogramme bis hin zu kulinarischen Bio-Genüssen, bei denen die Gäste den Köchen auch mal über die Schulter schauen können. Abschalten und entspannen im Sporthotel, in der Ferienpension oder auf dem Bio-Bauernhof, allein, zu zweit oder mit der ganzen Familie – wohlfühlen und die Natur genießen wird in den Bio-Hotels großgeschrieben.

Adressen und Einkaufstipps für Bio-Produkte

Bio-Produkte – wer bietet was

Seit mehr als 30 Jahren gehören sie zu den klassischen Einkaufsquellen für Bio-Produkte: die **Naturkostfachläden**. Kompetente Fachberatung und Qualität werden hier großgeschrieben. Viele der klassischen Bio-Läden setzen einen Schwerpunkt auf Regionalität. Zum Teil erhalten sie ihre Waren von Bio-Erzeugern aus der Umgebung. Auch ausgefallene ökologische Waren oder Kosmetikartikel in Bio-Qualität sind hier zu finden.

Ebenfalls ausschließlich Bio-Produkte gibt es in den **Bio-Supermärkten**, die vor allem in den Städten immer

häufiger anzutreffen sind. Ihr Angebot ist groß und reicht von Trockenwaren wie Nudeln, Reis, Tee oder Kaffee über frische Produkte bis hin zu Tiefkühl- oder Convenience-Artikeln. Selbst Kosmetikartikel finden sich häufig im Sortiment der großen Bio-Supermarktketten.

Wer nicht nur Wert auf Frische legt, sondern sich beim Einkauf über die Herkunft seiner Lebensmittel informieren möchte, ist bei den **Direktvermarktern** richtig. Viele Bio-Bauernhöfe betreiben parallel neben der Landwirtschaft einen Hofladen, in dem sie ihre Erzeugnisse aus erster Hand anbieten. Oder sie verkaufen ihre Produkte auf einem der Öko-

Wochenmärkte, die in vielen Städten und Gemeinden zu finden sind.

Standen Bio-Produkte früher in den hintersten Winkeln der **Supermärkte**, werden sie im Zuge des Bio-Booms jetzt auch hier an prominenter Stelle platziert. Zugleich erweitern die Märkte ihr Angebot an ökologischen Produkten zusehends. Die Waren hierfür werden aus dem europäischen oder sogar weiteren Ausland importiert.

Bio auf den ersten Blick

Die erste Orientierung beim Einkauf von Bio-Produkten bietet das Bio-Siegel. Das staatliche Kennzeichen für ökologische Erzeugnisse basiert auf den Regelungen der EG-Öko-Verordnung. Produkte, die darüber hinaus eines der Warenzeichen der deutschen Bio-Anbauverbände wie Bioland, Biokreis, Demeter, Gää oder Naturland tragen, müssen zusätzlich die zum Teil noch strengeren verbands-eigenen Vorgaben für Anbau, Verarbeitung und Handel erfüllen. Um die Erfüllung dieser Kriterien zu garantieren, werden alle Betriebe der Bio-Branche mindestens einmal im Jahr von

Bio-Läden in der Umgebung

Sie suchen einen Hofladen oder Öko-Wochenmarkt in Ihrer Nähe oder die Adresse des nächstgelegenen Naturkostfachgeschäfts? In den Bio-Einkaufsführern finden Sie zahlreiche Adressen von Anbietern ökologischer Erzeugnisse in Ihrer Region.

Weitere Infos zu den Bio-Einkaufsführern erhalten Sie im Verbraucherbereich des zentralen Informationsportals zum Öko-Landbau unter www.oekolandbau.de.

einer unabhängigen Öko-Kontrollstelle begutachtet. Bio-Produkte müssen mit der Code-Nummer der zuständigen Kontrollstelle (zum Beispiel DE-ÖÖK-Öko-Kontrollstelle) gekennzeichnet sein.



Adressen rund um Erzeugung und Einkauf von Bio-Produkten

www.oekolandbau.de

Das zentrale Informationsportal rund um Bio und den ökologischen Landbau initiiert von der Geschäftsstelle des Bundesprogramms Ökologischer Landbau.

www.gutes-vom-bauernhof.de

Adressen von Hofläden und Bauernmärkten in Ihrer Region; Hintergrundinformationen zum Direkteinkauf von ökologisch oder regional erzeugten Produkten (BMELV-Informationsservice).

www.verbraucher.org

Neben Informationen zu verbraucherrelevanten Themen unter anderem auch Datenbanken zu Zusatzstoffen, Gentechnik, Gütesiegeln und zum ökofairen Handel(n) (Service der Verbraucherinitiative e. V.).

www.was-wir-essen.de

„Alles über Lebensmittel“ ist das Motto dieses Verbraucherschutzportals (Service des aid infodienstes, Verbraucherschutz Ernährung Landwirtschaft e. V.).

www.allesoeko.net

Spezielle Verbraucherinformationen der Verbraucherzentralen rund um das Thema Bio-Lebensmittel.

www.aid.de

Multimediales Informationsangebot des aid infodienstes, Verbraucherschutz Ernährung Landwirtschaft e. V. zu den Themen Ernährung, Verbraucherschutz, Landwirtschaft, Umwelt und Sport.

Infos über Sport- und Fitnessmöglichkeiten

www.dosb.de

Website des Deutschen Olympischen Sportbundes, der größten Sportorganisation der Welt. Ihm gehören rund 27 Millionen Mitglieder an, von Breiten- bis Leistungssportlern.

Die deutschen Bio-Anbauverbände

Sie vertreten die Interessen der Erzeuger und Verarbeiter ökologischer Erzeugnisse in Deutschland und engagieren sich in Fragen der Weiterentwicklung und Stärkung des Öko-Landbaus: die Bio-Anbauverbände. Acht gibt es derzeit in Deutschland. Einige sind bundesweit oder sogar international tätig, andere agieren vorwiegend in einzelnen Regionen. Der Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft e. V. (BÖLW) ist der Spitzenverband landwirtschaftlicher Erzeuger, Verarbeiter und Händler ökologischer Lebensmittel in Deutschland (www.boelw.de).



www.biokreis.de

Der Biokreis wurde 1979 als regionale Verbraucher- und Erzeugergemeinschaft zur Förderung des ökologischen Landbaus gegründet. Er betreut heute rund 600 Landwirte, die etwa 14.000 Hektar Anbaufläche bewirtschaften, und 50 Verarbeitungsbetriebe in Bayern, Hessen und Nordrhein-Westfalen. Ziel ist es, in einer kleinräumigen regionalen Struktur den Kontakt zwischen den Marktpartnern zu fördern und unter den beteiligten Akteuren Vertrauen zu schaffen.



www.bioland.de

Bioland-Bauern wirtschaften nach den Grundsätzen des organisch-biologischen Landbaus. Bioland-Höfe gibt es heute in allen Regionen in Deutschland und in Südtirol. Fast 4.500 Bioland-Familien bewirtschaften 190.000 Hektar ökologisch, und über 700 Verarbeiter wie Bäckereien, Metzgereien, Molkereien, Brauereien und Mühlen veredeln die Erzeugnisse vom Hof nach den besonderen Bioland-Richtlinien zu gesundem Genuss. Damit ist Bioland der größte ökologische Anbauverband in Deutschland.



www.biopark.de

1991 schlossen sich in Mecklenburg-Vorpommern 16 ökologisch wirtschaftende Bauern zusammen, um ihre Produkte unter einer einheitlichen Dachmarke zu vermarkten. Der Öko-Anbauverband Biopark ist hinsichtlich der bewirtschafteten Fläche der zweitgrößte in Deutschland. Inzwischen werden 134.000 Hektar in 15 Bundesländern nach den Biopark-Richtlinien bewirtschaftet.



www.demeter.de

Demeter mit der biodynamischen Wirtschaftsweise steht für Lebensmittel, die Körper, Seele und Geist nähren. Demeter-Bauern gestalten ihren Hof als Organismus aus Boden, Pflanze und Tier. Demeter-Verarbeiter steigern die Qualität der gewonnenen Rohstoffe durch schonende Veredelung mit handwerklichem Können. Durch selbst hergestellte, feinstofflich wirkende Präparate aus Mist, Heilpflanzen und Mineralien soll die Bodenfruchtbarkeit in der biologisch-dynamischen Landwirtschaft nachhaltig gefördert und das charakteristische Aroma der Lebensmittel voll entwickelt werden.



www.ecoland.de

Ecoland e. V. wurde 1996 als regionaler Bio-Verband durch die Landwirte der „Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall“ gegründet. Der Verband betreut insbesondere die Fleisch- und Getreideerzeugung und -verarbeitung. Seine Mitgliedsbetriebe liegen schwerpunktmäßig in der Region Hohenlohe.



www.ecovin.de

Dem 1985 gegründeten ECOVIN Bundesverband Ökologischer Weinbau gehören etwa 200 Winzer aus zehn deutschen Anbaugebieten an. Sie bewirtschaften eine rund 1.000 Hektar große Weinanbaufläche nach strengen ökologischen Kriterien.



www.gaea.de

Wegen seiner Ursprünge in der ehemaligen DDR setzt sich der Anbauverband Gäa bis heute besonders in Ostdeutschland für den Struktur- und Aufbau im Öko-Landbau ein. 490 Gäa-Bauern bewirtschaften bundesweit rund 47.000 Hektar Anbaufläche nach den strengen Gäa-Verbandsrichtlinien. 30 Gäa-Verarbeiter stellen Naturkost und Hofprodukte her. Der Name Gäa stammt aus der altgriechischen Mythologie und steht für „Urmutter Erde“.



www.naturland.de

Naturland fördert den ökologischen Landbau weltweit. Der Verband setzt sich nicht nur für Forschung und Entwicklung der ökologischen Landwirtschaft in Deutschland ein, sondern ist auch stark international tätig. Besonders in Entwicklungsländern werden kleinbäuerliche Projekte unterstützt – insgesamt 46.000 Landwirte weltweit, die meisten davon in Mexiko, Peru und Uganda. Naturland entwickelt neue Bereiche wie die ökologische Aquakultur, ökologische Waldnutzung oder Sozialrichtlinien.



„Ich fühle mich energiegeladener und sehr präsent in Körper, Seele und Geist. Reichlich knackfrische, bio-dynamische Lebensmittel und täglich Bewegung an frischer Luft mit meinen Hunden halten mich so richtig fit.“

Renée Herrnkind, Demeter-Pressesprecherin



„In die Küche unserer Familie kommt nur Bio. Bio-Produkte aus organisch-biologischem Landbau sind auf gesundem Boden gewachsen und stammen aus artgerechter Tierhaltung. Das Gesetz der Gleichheit gilt hier nicht nur für Menschen, sondern auch für Tiere. Functional-, Immune-, Healthy Food sind nur neue Namen für das, was die Natur schon immer zu bieten hatte. Da macht Essen richtig Spaß.“

*Thomas Dosch,
Bundesvorsitzender Bioland e. V.*



„Ich bin mir Bio wert. Bio-Lebensmittel bedeuten für mich die anhaltende Besinnung und gelebte Verantwortung der Werte unserer Lebensgrundlagen. Mein Bio-Lebensgefühl ist eng verbunden mit dem Respekt vor fairen Partnerschaften, der Teil des Öko-Sektors sein muss. Bio ist mein täglicher Stimmzettel beim Einkauf, für meine Fitness.“

*Steffen Reese,
Geschäftsführer Naturland e. V.*

Impressum

Herausgeberin: Geschäftsstelle Bundesprogramm Ökologischer Landbau in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Redaktion: Pleon GmbH, 53113 Bonn, www.pleon.de

Autorin: Christiane Nowatius

Wissenschaftliche Unterstützung: Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg Fakultät Life Sciences, Prof. Dr. Michael Hamm, Lohbrügger Kirchstraße 65, 21033 Hamburg, Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln, Prof. Dr. Ingo Froböse, Carl-Diem-Weg 6, 50933 Köln

Layout/Grafik: BBDO Berlin GmbH, 10117 Berlin, www.bbdo-berlin.de

Druck: Pflanz Produktionsservice, 10117 Berlin, www.produktion-berlin.de

Fotos: Getty Images (S. 1 – 9, 15, 18, 20 – 29, 32, 34, 35, 44), Corbis (S. 16, 17, 30, 31), Masterfile (S. 19 unten), Stockfood (S. 14, 19 oben, 33), BLE (S. 10, 13, 36 – 42)

Portraitfotos: privat, außer: City-Press (S. 5, Britta Steffen), blende 13 (S. 29, Lothar Leder), Arno Al-Dori & Jens Junge (S. 32, Susann Atwell)

Initiiert und finanziert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz im Rahmen des Bundesprogramms Ökologischer Landbau.

Bestellungen dieser Broschüre bitte direkt an: Publikationsversand der Bundesregierung

Telefonische Bestellnummer: (0 18 05) 77 80 90

Faxbestellnummer: (0 18 05) 55 80 94

(Kosten: 12 Cent/Minute)

E-Mail-Bestelladresse: publikationen@bundesregierung.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.oekolandbau.de.

© BLE Bonn, 2007

