

Erweiterte Empfehlungen für Lehrgänge/Turniere (Ernährung & Recovery)

Grundprinzipien

- **Hydration:** Vor, während und nach dem Training/Spiel ausreichend trinken (Wasser + Elektrolyte).
- **Schlaf:** 8–10 Stunden pro Nacht für optimale Regeneration (Tiefschlaf fördert Muskelreparatur und Hormonbalance).
- **Timing:** Mahlzeiten strategisch planen – Kohlenhydrate vor dem Training/Spiel, Proteine danach.

Frühstück (Pre-Workout)

- **Kohlenhydrate:** Haferflocken, Vollkornbrot, Obst (Banane, Beeren) → füllen Glykogenspeicher.
- **Proteine:** Eier, Hähnchenbrust, Quark → Muskelaufbau & Sättigung.
- **Fette:** Pflanzliche Quellen (Avocado, Nüsse, Kerne).
- **Extra:** Multivitamin + ggf. Omega-3 (entzündungshemmend).

Während des Trainings/Spiels

- **Flüssigkeit:** 400–800 ml pro Stunde, abhängig von Schweißverlust.
- **Elektrolyte:** Natrium, Kalium, Magnesium zur Vermeidung von Krämpfen.
- **Schnelle Energie:** Dextro Energy oder Sportgetränk bei langen Einheiten (>60 Min).

Zwischen Training/Spiel 1 & 2

- **Snack-Ideen:** Vollkornbrot mit Proteinquelle, Banane, Proteinshake, Nüsse, Energieriegel.
- **Kein raffiniertes Zucker:** Reduziert Krampfgefahr und Blutzuckerschwankungen.
- **Timing:** Innerhalb von 30–60 Min nach Einheit 1.

Direkt nach dem Training/Spiel

- **Cool-down:** Auslaufen + Beine hochlegen.
- **Magnesium:** Für Muskelentspannung und Krampfprävention.
- **Proteine:** 20–30 g (Shake oder Riegel) + Kohlenhydrate (für Glykogenauffüllung).
- **Regeneration:** Sauna, Kälte/Wärme-Anwendungen optional.

Abendessen

- **Carbs + Protein:** Pasta + Lachs oder Hähnchen.
- **Fette:** Hochwertige pflanzliche Öle oder Fisch.
- **Elektrolyte:** Vor dem Schlafengehen für optimale Hydration.