

# INFORMATIONSBLATT

## Wichtige Informationen für Hobbysportler

Zum „Tschutten“, gehören nicht nur 11 Spieler, eine gute Technik und Kondition. Ebenso wichtig ist es, das Du dich richtig ernährst, damit Du gesund und leistungsfähig bleibst.

In diesem Infoblatt findest Du einige Tipps zur Ernährung und zu Muskelbeschwerden, die vor allem beim Saisonstart bei dem einen oder anderen auftreten können.

**Achte auf die Tipps und Du wirst es leichter haben.**

**Grundsätzlich gilt:**

- Täglich 2 - 3 Liter trinken
- Ca. 2 Stunden vor dem Training / Spielen, das richtige essen
- Nicht zuviel essen (keine Mega-Portionen)

## TRINKEN

### Wieviel und was?

Grundsätzlich gilt :

Trinken solltest Du immer ausreichend. Es sollten täglich 2 – 3 Liter Flüssigkeit sein, auch in den kalten Jahreszeiten.

- ☺ *Leitungs-, Mineralwasser mit wenig Kohlensäure, Rivella, Tee*
- ☹ *Kaffee, Cola und Schwarztees sind keine geeigneten Durstlöscher.*

*Durstgefühl ist ein Alarmsignal!* Wenn der Körper im Alltag bereits ohne große sportliche Aktivität Durst empfindet, so beginnt er bereits auszutrocknen. Wenn Du beispielsweise einen halben Liter getrunken hast und dann abends einen Dauerlauf machst, so schädigst Du Nieren und Kreislauf ganz erheblich. Du solltest es daher nie so weit kommen lassen, sondern immer vorbeugend trinken.

*Einfache Faustformel, um die Flüssigkeitsmenge zu kontrollieren:*

- ☺ *Ist der Urin blassgelb bis farblos, so hast Du genug getrunken.*
- ☹ *Ist er dunkelgelb, so trinkst Du zu wenig.*

## ERNÄHRUNG

### Vorher:

Achte darauf, dass die Mahlzeit vor dem Wettkampf ca. *2 Stunden* zurückliegt.

(eine kleine Auswahl)

#### Gut sind: 😊

- leichte Vollkornbrotsorten
- Vollkorntoast, Knäckebrot, Vollkornflakes
- Müesli (nicht zuviel)
- Milchreis
- fettarmer Käse
- Kartoffelpüree
- Pellkartoffeln
- Nudeln
- Gemüse
- Salat
- Geflügel oder Fisch
- mageres Fleisch
- Bananen

#### Weniger gut sind: ☹️

- Pizzas
- Kebab
- Hamburger
- Alles fettige
- Butterbrot mit viel Butter
- Wurstwaren
- Säurehaltiges Obst (Orangen, Äpfel)
- Pommes Chips, Salznüssli

### Nachher:

Nach dem Wettkampf sollte schnell mit dem Wiederauffüllen des Energiepeicher begonnen werden. Achte dabei auch auf gut verdauliche und kohlenhydratreiche Nahrung wie Brot, Müsli, Cornflakes oder Pasta mit nicht zu fettiger Soße.

*Trinke auch nach dem Wettkampf ausreichend, um den leeren Wasserspeicher aufzufüllen!*

## SEITENSTECHEN

### Wie entsteht Seitenstechen?

Meistens ist eine *zu schwache Bauchmuskulatur, Training mit vollem Magen*, eine zu starke Belastung (zu hartes und schnelles Training), *unregelmäßige Atmung*, eine falsche und *verkrampfte Körperhaltung* sowie Kleidung, die zu eng um Brustkorb und Bauch sitzt, für den lästigen Schmerz verantwortlich.

### Was kann ich dagegen tun?

*Wärme dich vor dem Training ausreichend auf!* Fange stets langsam an und steigere die Trainingsintensität. Achte auf ein regelmäßiges Training. *Auf üppige Mahlzeiten sollte direkt vor der Trainingseinheit verzichtet werden, die letzte größere Mahlzeit sollte ca. 2 Stunden zurückliegen.*

*Ein voller Magen drückt*, insbesondere bei der steten Auf – und Abbewegung durch das Laufen, gegen den Rippenbogen und kann Seitenstechen begünstigen. Sind Magen und Darm überdies überlastet, hängen diese Organe nach unten und ziehen, da sie als Bandapparat am Zwerchfell hängen, dieses nach unten. Dies kann sehr schmerzhaft sein. Zudem können Magenschmerzen die Folge sein. *Solltest Du Hunger vor dem Training verspüren, so iss eine Banane – sie ist leicht bekömmlich und liefert dennoch eine Menge wertvoller Energie.*

Sollte das Seitenstechen dich doch erwischen, so kannst Du eine Menge dagegen tun:

*Laufe oder gehe langsam weiter, hebe beim Einatmen leicht die Arme an und lass dich beim Ausatmen mitsamt dem Oberkörper nach vorne fallen. Drücke beim Einatmen auf die schmerzhafteste Stelle und lassen Sie sie beim Ausatmen los.*

Ansonsten solltest Du – auch deinem Rücken zuliebe – die *Bauchmuskulatur stärken* und auf nicht zu enge Kleidung achten.

## MUSKELKATER

### Wie entsteht Muskelkater?

Durch Übersäuerung der Muskeln. Milchsäure wird meist bei einer großen Menge von sehr schnellen und viel Energie fordernden Belastungen vom Muskel produziert.

### Was kann ich dagegen tun?

Vorher:

Um dem Muskelkater vorzubeugen, ist ein ausreichendes *Aufwärmprogramm* vor dem Training (z.B. gemächliches Einlaufen, Dehnübungen, Stretching) zu empfehlen.

Nachher:

Wärme, zum Beispiel durch ein *heißes Bad*, *Massagen* der Muskulatur mit durchblutungsfördernden *Salben* und Ölen und sanfte *Dehnübungen* helfen, den Muskelkater wieder abklingen zu lassen.

## WADENKRÄMPFE

### Wie entstehen Wadenkrämpfe?

Die Muskulatur der Wade verhärtet sich und schmerzt stark, die Bewegungsfähigkeit ist eingeschränkt.

Häufig treten sie nach *starken sportlichen Belastungen* auf oder nach *zu geringer Flüssigkeitsaufnahme*. Dann ist der Mineralstoffhaushalt im Körper durcheinandergelassen, denn *mit einer verminderten Flüssigkeitszufuhr mangelt es dem Körper an Magnesium und Kalzium*. Dadurch wird die Muskulatur leichter erregbar und krampft schneller (z.B. nach einer zusätzlichen Belastung).

### Was kann ich dagegen tun?

Du solltest daher *auf eine magnesium- und kalziumreiche (auch Ihren Knochen zu liebe!) Ernährung achten*.

*Magnesium findet sich beispielsweise in Vollkornprodukten und Bananen.*

*Kalzium in Milchprodukten.*

Zudem solltest Du *ausreichend trinken* und generell auf eine ausgewogene Ernährung achten.