



**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** ▶ 05361/558 558

**E-Mail** ▶ [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

**Internet** ▶ [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

**Facebook** ▶ [www.facebook.com/introwolfsburg](http://www.facebook.com/introwolfsburg)

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## **Ernährung (IX): Unterschiede Hobby- und ambitionierte Sportler**

Grundsätzlich gibt es keine Unterschiede! Für beide gilt zunächst: fettarm, kohlenhydratreich, frisch, abwechslungsreich, naturbelassen. So einfach ist gesunde Ernährung! Bei Beachtung dieser fünf Punkte ist die Ernährung in den allermeisten Fällen ausreichend.

Vor, während und nach der Belastung gelten weiterhin für beide Gruppen dieselben Prinzipien einer sportiven Ernährung. Diese Prinzipien sind in den vorangegangenen Artikeln dieser Serie ausführlich erläutert worden. Hier ist vor allem auf eine ausreichende Versorgung mit Kohlenhydraten und Flüssigkeit zu achten, insbesondere vor und während der Belastung.

Nahrungsergänzungs-Produkte mit nur einem Wirkstoff (sogenannte Monopräparate) wie z.B. Magnesiumtabletten können nur unter zwei Bedingungen sinnvoll sein: ein Mangel ist medizinisch festgestellt (z.B. bei einer Blutuntersuchung) oder das Training liegt regelmäßig bei über 15 Wochenstunden. Dabei ist zu bedenken: eine regelmäßige Einnahme von z.B. Magnesium gewöhnt den Körper an eine erhöhte Dosis, hier können dann bei Absetzen der Einnahme genau die Probleme entstehen, die mit der Einnahme vermieden werden sollten...

Eigene Erfahrungen mit Leistungskadern zeigen, dass normale, ausgewogene Ernährung unter Beachtung obiger fünf Kriterien auch bei über 15 Wochentrainingsstunden meist ausreichend ist.