



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

Facebook ▶ www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Essen unter Belastung

Ausdauersportler müssen während andauernder Belastung Nahrung in fester und flüssiger Form aufnehmen. Dies ist im Wettkampf mit Schwierigkeiten verbunden:

- Essen und Trinken behindert das Atmen und umgekehrt, es besteht die Gefahr des Verschluckens
- je höher das Lauftempo, desto schwieriger ist es, kein Getränk zu verschütten
- der Appetit ist gering: Das vegetative Nervensystem teilt sich in Sympathikus (Aktivität) und Parasympathikus (Erholung). Unter Belastung ist die Aktivität des Sympathikus stark erhöht und die des Parasympathikus stark reduziert, wodurch der zum Parasympathikus gehörende Appetit ebenfalls stark reduziert ist.

Trotzdem kann auf die Energieaufnahme und das Trinken nicht verzichtet werden. Wie kann dies im Training trainiert werden?

Essen und Trinken sollten im Training nicht nur in Phasen geringer Belastung (lockeres Laufen oder Radfahren, Intervallpausen, mit dem Rad bergab rollen etc.) geübt werden, sondern ab Beginn der Wettkampfperiode besonders in Phasen hoher Belastung (Radfahren bergauf, Tempodauerlauf, während längerer Intervalle etc.) ausprobiert werden.