



Sport und Essen, wie kombinieren Sie das?

Wollten wir von Heike Lemberger, Ökotrophologin am Institut für Sport und Bewegungsmedizin der Uni Hamburg, wissen. Ganz einfach ...

Ich halte mich an ein paar Regeln: Drei Stunden vor dem Training nehme ich die letzte größere Mahlzeit zu mir, eine Stunde vorher noch einen kleinen Snack, Banane oder Müsliriegel, weil das den Stoffwechsel zusätzlich ankurbelt. **Zum Regenerieren nach dem Sport sind schnell verfügbare Kohlenhydrate und Eiweiße ideal, ich setze da auf Fruchtjoghurt, Gummibärchen oder ein Brötchen mit fettarmem Käse.**

Ein, zwei Pfunde wird man übrigens leicht los, wenn man bis zwei Stunden nach dem Training nichts isst, sondern nur Wasser trinkt. Wer zu Krämpfen oder Augenzucken neigt, kann mit Magnesium vorbeugen, in Tablettenform oder in Nüssen, Grünzeug und Vollkornprodukten.