



## Alles im Fluss - Nahrung für die Muskeln

Ernährungsempfehlungen für Ausdauersport und Sportsportarten

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Ziel</b>           | Optimierung der persönlichen Leistungsfähigkeit und Regeneration   |
| <b>Dauer</b>          | 90 Minuten   |
| <b>Inhalt</b>         | <p>Für körperliche Aktivität und Leistung müssen die Muskeln mit entsprechenden Nährstoffen versorgt werden. Mit angemessener Ernährung kann der Muskelaufbau gefördert, eine vorschnelle Erschöpfung vermieden und die Regeneration beschleunigt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• besondere Anforderungen des Muskelstoffwechsels bei intensiver sportlicher Betätigung</li><li>• gezielter Einsatz von Kohlenhydraten</li><li>• Deckung des Eiweißbedarfs</li><li>• Ausgleich des Flüssigkeits- und Mineralstoffverlustes</li><li>• Ernährung während der Wettkampfvorbereitung, am Wettkampftag, nach dem Wettkampf</li><li>• ausgewogene Basisernährung</li></ul> |
| <b>Zielgruppe</b>     | sportlich Aktive   |
| <b>Durchführung</b>   | Vortrag & Gespräch   |
| <b>Voraussetzung</b>  | keine  |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | mindestens 7   |

*Dieses Angebot wurde unter [www.eb-gs.de/display-angebot/138](http://www.eb-gs.de/display-angebot/138) gefunden.  
Erstellt am 2.2.2026*