



## Alles im Fluss - Nahrung für die Muskeln

Ernährungsempfehlungen für Ausdauersport und Spielsportarten

<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 4.5.2026*