

## Turniere oder repetitive Belastungen

Es ist schon anspruchsvoll genug, sich für einen einzelnen Wettkampf vorzubereiten, aber was bedeutet es erst, sich auf eine ganze Serie von Wettkämpfen vorzubereiten? Viele Sportarten beinhalten mehrere aufeinander folgende Spiele in Turnierform oder eine Serie von Vorläufen, Qualifikationsrunden und Finale an demselben oder aufeinander folgenden Tagen. Zusätzlich erschwerend kommt dazu, dass die exakte Startzeit unbekannt sein kann (z.B. Tennisturnier), was die Planung eindeutig erschwert. Doch egal unter welchen Umständen, gilt es einige Schlüsselfaktoren zu beachten, um die Energiebereitstellung des Körpers zu befriedigen und seine höchste Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Bereite Dich an einem Turnier auf das Unerwartete vor. Plane nicht einfach nur für das, was Du hoffst, dass eintreffen wird, sondern plane auch für das „worst-case“ Szenario. Beispielsweise im Tennis kann der eigene oder ein vorausgehender Match kürzer oder länger dauern wegen einer Verletzung eines Spielers oder wegen Regenverzögerungen. Für einen erfolgreichen Wettkampf ist Planung genauso wichtig wie Flexibilität. Wer nur eine beschränkte Anzahl Strategien hat, hat gute Chancen zu scheitern.

Beachte auch die 3 Infoblätter → *Hot Topic Ernährung vor Training / Wettkampf*  
→ *Hot Topic Ernährung in Training und Wettkampf*  
→ *Hot Topic Ernährung und Regeneration nach Training und Wettkampf*

### Das Essen richtig timen

Die allgemeine Empfehlung für das Essen vor einem Wettkampf ist, 1-4 h vorher eine kohlenhydrathaltige Mahlzeit oder einen entsprechenden Snack zu essen (→ *Hot Topic Ernährung vor Training / Wettkampf*). In einer Turniersituation ist dies allerdings nicht immer möglich. Die Pausen zwischen zwei Einsätzen können zu kurz sein, um eine Mahlzeit oder einen grossen Snack verdauen zu können. Eine bessere Strategie ist dann, über den ganzen Tag viele kleine „Happen“ einzuplanen. Die individuelle Toleranz variiert zwar, die folgende Tabelle kann aber als Leitfaden genutzt werden, wann welche Nahrungsmittel sinnvoll sind.

Zeit bis zum nächsten Einsatz	Ernährungsvorschläge
3-4 Stunden	Genügend Trinken Pasta oder Reis mit fettarmer Sauce (z.B. Tomaten-, Gemüse- oder magere Fleischsauce) Brötchen mit Konfitüre oder Honig + Buttermilch (fettarm) Kartoffeln mit Füllung aus Hüttenkäse und einem Glas Milch Frühstückscerealien mit Milch Brot mit Käse, Fleisch Magerquark + Brot oder Banane Fruchtsalat mit Fruchtjoghurt
1-2 Stunden	Sportgetränke, Getränke Flüssiges Mahlzeitenersatzprodukt Milchshake oder Softeis Sportriegel oder Getreideriegel

	Frühstückscerealien mit Milch Brötchen, Maisbrötchen Biberli, Basler-Läckerli, Anisschnitte, usw.
Weniger als 1 Stunde	Sportgetränke Kohlenhydrat-Gels Sportriegel (Brötchen, Maisbrötchen, Biberli, usw. je nach Verträglichkeit)

Den ganzen Tag über zu essen, ohne eine Hauptmahlzeit zu haben, könnte den Hunger nicht so gut stillen wie die üblichen Essgewohnheiten. Um Hunger zu vermeiden, kann ein grösserer Snack oder eine kleine Mahlzeit zu einer strategisch geschickten Zeit, beispielsweise während der längsten Pause, eingeplant werden. Teste die Wettkampfnahrung so weit wie möglich schon im Training, um sicher zu sein, dass keine Verdauungs- oder Verträglichkeitsprobleme auftreten.

## Die Verfügbarkeit des Essens

Bisher wurde diskutiert, wann und wie gegessen werden kann. Typischerweise wird an Sportveranstaltungen eine beschränkte Auswahl an Essen und Getränken zur Verfügung gestellt. Es ist empfehlenswert, sich vorgängig zu informieren, was angeboten wird, um am Wettkampf keine Überraschungen zu erleben. Die beste Variante ist jedoch, seine eigenen Sachen mitzunehmen. Bedenke dabei die Anforderungen an verschiedene Nahrungsmittel. Was normalerweise kühl gegessen wird, sollte auch so aufbewahrt werden können, oder früh am Tag gegessen werden. Empfindliche Sachen wie Sandwichs oder Früchte sollten möglichst kühl und in einer schützenden Verpackung transportiert werden, denn ein warmes matschiges Sandwich oder eine zerdrückte Banane ist keine Delikatesse mehr. Robustere bei Umgebungstemperatur haltbare Lebensmittel sind Biskuits, Reiskuchen, Trockenfrüchte, Getreidestengel, Sportriegel, Biberli, Früchte-, Maisbrötchen, Brötchen, usw. Suppen können eine Variante sein, wenn heisses Wasser zur Verfügung steht.

Es empfiehlt sich, verschiedene Sachen einzupacken und immer etwas mehr mitzunehmen. Man könnte später doch etwas anderes essen wollen oder man braucht mehr als geplant. Aber genauso sollte auch nicht alles Mitgenommene gegessen werden, nur weil es eben in der Tasche ist. Übriggebliebenes kann gut wieder nach Hause genommen werden. Viele Sporternährungsprodukte wie Shakes, Riegel und Getränke können gut als „für alle Fälle“ - Produkte mitgenommen werden und falls nicht gebraucht sind sie meistens Wochen bis Monate lang haltbar.

## Geschmacks-Ermüdung

Die Muskeln sind nicht das Einzige, was ermüden kann. Auch die Geschmacksknospen können ermüden! Viele kohlenhydrathaltige Lebensmittel schmecken süss und über einen langen Turniertag kann eine „Geschmacks-Ermüdung“ eintreten. Pikantere Nahrungsmittel sind dann oft attraktiver. Meistens sind sie auch salziger, was auch zum Trinken animiert und zusätzlich die Flüssigkeitsabsorption verbessert. Deshalb sollten nicht nur süsse Nahrungsmittel in den Essplan eines Turniers eingeplant werden. Beispielsweise Sandwiches, Pasta (an Ort und Stelle erhältlich oder mitgebrachte Pastavarianten), Suppen usw.

## Die Herausforderung den hohen Energiebedarf zu decken

Sportnahrung wie Energieriegel oder flüssige Mahlzeitenersatzprodukte und Regenerationsshakes sollten als Varianten eingeplant werden, wenn ein hoher Energiebedarf erwartet wird, nur sehr wenig Zeit zum Essen zur Verfügung steht oder wenn man weiss, dass man in Wettkampfsituationen einen empfindlichen Magen hat. Flüssige Nahrung wird schneller verdaut und verringert die Wahrscheinlichkeit von Verdauungsproblemen. Sie stellen wertvolle Nährstoffe wie Kohlenhydrate und Protein zum Auffüllen der Energiespeicher und zur Regeneration zwischen den Einsätzen bereit. Bei einem hohen Energiebedarf können auch zuckerreiche Brotaufstriche wie Konfitüre oder Honig mit Brötchen verwendet werden. Beispielsweise flüssiger Honig in der praktischen Dosiertube ist im Detailhandel erhältlich.

## Die Herausforderung, den Wasserbedarf zu decken

Die wichtigste Komponente der Wettkampfernährung sollte auf keinen Fall vergessen gehen – Wasser! Das Vermeiden einer Dehydratation (Flüssigkeitsmangel) ist ein Schlüsselfaktor, um die Leistung aufrechterhalten zu können, speziell wenn lange Wettkämpfe oder mehrere Einsätze über einen oder mehrere Tage bewältigt werden müssen.

Tipps für eine gute Flüssigkeitsversorgung in Turniersituationen:

- Starte gut mit Flüssigkeit versorgt in den Wettkampf.
- Trinke genügend Flüssigkeit vom Aufstehen an und dann während des ganzen Tags. Es sollte ein Trinkplan zusammengestellt werden. Kontinuierlich immer wieder zu trinken ist besser, als unregelmässig grosse Mengen zu trinken.
- Die Verwendung von kohlenhydrathaltigen Getränken wie Sportgetränken hilft mit, gleichzeitig die Kohlenhydratspeicher ständig aufzufüllen und die Flüssigkeitsverluste auszugleichen.
- Getränke ohne Kohlensäure (Sportgetränke, Wasser) werden besser toleriert als solche mit, insbesondere wenn innert kurzer Zeit der nächste Einsatz folgt.
- Ständig eine Getränkeflasche zur Hand zu haben ist eine wichtige Voraussetzung, um regelmässig trinken zu können.
- Getränke sollten wenn möglich kühl gehalten werden, beispielsweise mit Eis.
- Bei heissem Wetter und starkem Schwitzen sollte das Getränk genügend Salz enthalten. Sportgetränke enthalten meistens 0.5 - 0.8 g Kochsalz pro Liter. Speziell selbstgemachte Sportgetränke aus verdünntem Fruchtsaft sollten in diesen Situationen jedoch etwas aufgesalzen werden, weil sie natürlicherweise fast kein Salz enthalten. Eine Salzkonzentration von 1.5 g/L oder mehr könnte bei starkem Schwitzen über mehrere Stunden jedoch notwendig sein (→*Hot Topic Ernährung in Training und Wettkampf*).

## Praktisches Beispiel

Schwimm-Wettkampf

Zeit	Einsatz	Möglicher Ratschlag
07.00	Frühstück	Cerealien mit Magermilch, Brot und Konfitüre. Trinken.
09.00	Aufwärmen und Vorläufe 50 m Freistiel	Mindestens 1 Glas Wasser in der letzten halben Stunde vor dem Rennen.
10.00	Pause	Früchtebrot, Banane und Wasser oder Sportgetränk
11.00	Aufwärmen und 50 m Rücken	
11.30	Kurze Erholung, dann Final 50 m Freistiel	An die Flüssigkeit denken: Wasser oder Sportgetränke
12.00	Mittagspause	Sandwichs mit z.B. Schinken, Trockenfrüchte, Trinken
13.00	Aufwärmen und 100 m Lagen	An die Flüssigkeit denken: Wasser oder Sportgetränke
15.00	Pause	Getreide- oder Sportriegel, Sportgetränk
16.00	Aufwärmen und 4x50 m Staffel Freistiel	An die Flüssigkeit zwischen den Einsätzen denken.
16.30	Aufwärmen und 4x50 m Staffel Lagen	Den Flüssigkeitsersatz nach dem Wettkampf nicht vergessen. Sportgetränke helfen auch für die Kohlenhydratversorgung bis man zuhause ist.
18.00	Abendessen	Reis mit Curry, Pasta, usw.

## **Mehrtägige Turniere mit intensiven Belastungen (z.B. Tennisturnier, Eishockey)**

Wenn ein Turnier mehrere aufeinander folgende Tage dauert, bedeutet das Ende eines Wettkampftages bereits die Vorbereitung auf den nächsten Tag. Die spezielle Herausforderung besteht vor allem darin, die entleerten Kohlenhydratspeicher immer wieder aufzufüllen. Dies bedingt, dass nach dem letzten Einsatz an einem Tag sofort kohlenhydratreiche Getränke oder feste Lebensmittel zur Verfügung stehen. Je kürzer die Zeit bis zum Schlafen ist, desto schwieriger wird es, überhaupt genügend essen zu können. Je kürzer diese Zeit ist, desto wichtiger ist es deshalb, organisatorisch keine Zeit zu verlieren, bis irgendwann mal etwas Essbares vorhanden ist. Wer zu müde ist, um zu essen, hat morgen schon verloren. Zudem kann noch einfach viel gegessen werden, solange man noch „aufgepeppt“ ist.

Je mehr man über den Tag hinweg essen konnte, desto kleiner ist der Energiebedarf am Abend und desto einfacher ist es, sich für den nachfolgenden Tag optimal vorzubereiten, weil der Energiebedarf optimal gedeckt werden kann. Das heisst, die Optimierung der Verpflegung über den einen Tag kann sich positiv auf den nächsten Tag auswirken oder umgekehrt addieren sich Ernährungsfehler von Tag zu Tag gnadenlos auf.

Ein grosses, kohlenhydratreiches Abendessen, möglichst kurz nach dem Ende des Turniertages, legt die Basis für die Kohlenhydratversorgung des nächsten Tages. Ist der Kohlenhydratbedarf sehr hoch und der eine Turniertag erst spät am Abend fertig, kann auch auf Sporternährungsprodukte wie Regenerationsshakes zurückgegriffen werden. Vor allem bei starker Müdigkeit werden diese besser vertragen als feste Nahrung. Sie können auch zusätzlich nach einem Essen noch genommen werden, um die Kohlenhydratzufuhr (je nach Bedarf) weiter zu steigern. Softdrinks, Sportriegel und Sportgetränke statt Wasser sind ebenfalls einfache, gut verträgliche Kohlenhydratquellen.

Je wärmer es ist bzw. bei hohen Schweißverlusten, desto wichtiger wird es, sich immer wieder gut mit Flüssigkeit zu versorgen. Genügend Salz zum Abendessen oder zusätzlich gesalzene Getränke (bis zu 1.5 g/L Kochsalz) optimieren die Wiederherstellung des Flüssigkeitsgleichgewichts.

Je nach Zeitplan des folgenden Tages stellt ein ausgiebiges kohlenhydratreiches Morgenessen die Fortsetzung der am Vorabend begonnenen Regenerationsmassnahmen und Vorbereitungen auf den neuen Turniertag dar.

## **Zusammenfassung**

Die Vorbereitung auf einen Wettkampf oder ein Turnier bedeutet, die Grundlagen der Sporternährung in die Praxis umzusetzen. Vorauszuplanen hilft, einen erfolgreichen Wettkampf zu bestreiten und ernährungsbedingte Stresssituationen während des Wettkampfs zu vermeiden. Die Flüssigkeitsversorgung sollte auf keinen Fall vernachlässigt und deshalb gut eingeplant werden.