

Ernährungsstrategien im Handball Gewinn-bringend einsetzen

„Ernährung [ist] Doping. (...) Aber halt natürlich legal!“ (Jürgen Klopp, ZDF SPORTreportage 2019)

Was wir täglich essen und trinken hat bedeutende Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Nährstoffe welche wir über unsere Nahrung aufnehmen liefern unserem Körper Energie und wichtige Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralien und spielen somit eine entscheidende Rolle beim Erhalt unserer Leistungsfähigkeit sowie bei der Vorbeugung und dem Verlauf einer Vielzahl von Krankheiten. Sie dient also der Aufrechterhaltung unserer Gesundheit. Neben der Aufnahme der Makronährstoffe Protein, Fett und Kohlenhydrate ist eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen wichtig für den Ablauf der Stoffwechselprozesse, für den Aufbau und Erhalt der Zellen sowie für das Immunsystem. Gerade für Sportler ist die richtige Lebensmittelauswahl nicht nur für den Erhalt der Gesundheit von Bedeutung, sondern kann letztendlich auch für die Erbringung der optimalen Leistung zu jedem Zeitpunkt –ob im Training oder im Wettkampf- entscheidend sein.

Wie die richtige Lebensmittelauswahl im Handballsport aussehen sollte und wie unterschiedliche Strategien von Trainern und Spielern Gewinn-bringend eingesetzt werden können, ist Thema unseres Ernährungsberaters und Athletiktrainers Felix Ströhlein, welcher im Rahmen des HAB-Trainingscamps referieren wird.

Felix (MA Prävention und Gesundheitsmanagement) arbeitet in München als Trainer im eigenen Personal-Training Studio, betreut Vereine und Unternehmen und fungiert als Ausbilder und Dozent für die AHAB-Akademie.