

Wir sind schon mittendrin im Sportjahr 2019. Wichtiger Begleiter dabei ist der WOMAN-Fitnessplaner. Mindestens so notwendig **FÜR DEN SPORTLICHEN ERFOLG: DIE ERNÄHRUNG.** Carbs vor dem Training sorgen für die Ausdauer, Proteine danach pimpen die Muskeln. Wir wollten das ganz genau wissen!

EI, DA WACHSEN DIE MUSKELN



GUTES FUTTER. Aminosäuren, der Grundbaustoff von Eiweiß, kann der Körper nicht selbst herstellen. Darum ist das richtige Essen so wichtig für den sportlichen Erfolg.

Haben Sie Ihr sportliches Jahr 2019 schon gestartet? Nein? Dann gibt es noch einmal die Chance dazu. Genau jetzt, wenn Sie das lesen, ist Tag null – perfekt zum Anfangen. Zur Unterstützung finden sie den WOMAN-Fitnessplaner auf dem Cover dieses Hefts. Doch damit der Erfolg wirklich garantiert ist, muss man auch an der Ernährungsschraube drehen. Denn es ist erstaunlich, wie sehr falsches Essen zur falschen Uhrzeit das Training beeinflussen kann. Und nichts ist schließlich frustrierender, als wenn man sich sportlich bemüht und sich weder auf der Waage noch beim Körpergefühl eine positive Entwicklung zeigt. Wir haben deshalb Angelika Koller, Fitnesstrainerin und Ernährungsexpertin bei *Femme Fitness*, gefragt, wie man mit dem richtigen Essen den Trainingserfolg am besten unterstützt.

Wenn man Proteine richtig kombiniert, Roggen mit Milch etwa, verarbeitet sie der Körper besser.“

ANGELIKA KOLLER, FITNESSTRAINERIN

immer zu hochwertigen, unverarbeiteten Lebensmitteln. Viel Gemüse und Obst, Ballaststoffe aus Vollkorngetreide, Proteine zu jeder Mahlzeit. Setzt man auf gute Mischkost, ist man prinzipiell gut versorgt.“ Trotzdem spielt das Eiweiß in der täglichen Ernährung eine spezielle Rolle, vor allem, wenn man Sporteinsteigerin ist oder gezielt Muskeln auf- und Fett abbauen will. Denn die Aminosäuren, aus denen die Proteine bestehen, sind der Schlüsselbaustoff der Muskulatur. Und da der Körper diese nicht selbst herstellen kann, müssen wir sie über die Nahrung aufnehmen. Tierische Proteine wie Eier, Fleisch oder Milchprodukte kann unser Stoffwechsel dabei besonders gut verwerten, da ihre

Struktur der menschlichen ähnlicher ist als die von Pflanzen. Allerdings sind da auch andere Stoffe drin, etwa die Purine, die den Körper übersäuern. Das kann langfristig zu Gelenkschmerzen oder sogar Gicht führen. Deshalb sollten zumindest 50 Prozent der Proteine aus pflanzlichen Quellen stammen. „Soja ist ein sehr guter Lieferant, ebenso wie Hülsenfrüchte beziehungsweise Pseudogetreide wie Buchweizen oder Quinoa“, weiß Koller. Und sie hat einen persönlichen Geheimtipp: „Probieren Sie einmal Tempeh. Das besteht aus fermentierten Sojabohnen und gibt es in jedem Bioladen in Blockform zur Weiterverarbeitung. Der Geschmack ist ganz neutral, man kann es nach Belieben marinieren, roh, gekocht oder gebraten essen. Und diese Proteine sind genauso gut verwertbar wie die von Rindfleisch.“

VOM RICHTIGEN ZEITPUNKT. Wichtig ist auch, wann man verstärkt zu Proteinen greift. Während am Morgen ein kohlenhydratreiches Frühstück okay ist (z. B. Porridge oder selbstgemachtes Müsli mit Haferflocken, Früchten und

EXPERTIN. Angelika Koller ist Fitnesstrainerin mit spezieller Ernährungs-Ausbildung. Sie gibt Kurse bei *Femme Fitness*, einem Studio für Frauen. femmefitness.at



Joghurt), gilt es nach dem Training und am Abend, verstärkt auf Proteine zu setzen: „Der Körper benötigt Eiweiß, damit er sich wieder regenerieren kann. Beim Training werden unsere Muskeln durch die Beanspruchung minimal verletzt. Um sie zu reparieren und weiter aufzubauen, muss er auf Aminosäuren zugreifen können. Weiters regulieren Proteine den Stoffwechsel, indem sie die Insulinausschüttung bremsen. Das führt wiederum dazu, dass die Fettverbrennung besser funktioniert“, erklärt Fitnesstrainerin Koller. Von künstlichen Proteinen wie in Shakes oder speziellen Riegeln rät sie hingegen eher ab: „Freizeitsportler können ihren Bedarf mit ausgewogener Ernährung gut abdecken, und viele dieser Produkte sind bei Weitem nicht so gesund, wie sie ausgelobt werden.“

BIOLOGISCHE WERTIGKEIT. Wie gut unser Stoffwechsel das zugeführte Eiweiß verarbeiten kann, hängt auch

von der Kombination ab, in der es ihm geliefert wird. Das nennt man die biologische Wertigkeit. „Besonders gute Kombinationen sind zum Beispiel Kartoffeln mit Ei, Wurzel- und Blattgemüse, Reis mit Bohnen oder Milch mit Roggen.“ Durch das

Zusammenspiel der darin enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe kann der Körper aus den Aminosäuren deutlich mehr herausholen.

WAS SONST NOCH WICHTIG IST. Schließlich gibt es noch ein paar weitere Tricks, wie man über die Ernährung den sportlichen Erfolg pusht. Essen Sie regelmäßig, zumindest drei Mahlzeiten am Tag. Sonst steht nicht genügend Brennstoff zur Verfügung, was sich negativ auf die Leistung auswirkt. Verzichten Sie vor allem nicht auf das Frühstück. Das braucht der Stoffwechsel, um für den Tag in Schwung zu kommen. Vor einem intensiven Ausdauertraining heißt es Kohlenhydrate essen. Denn die liefern schnell verfügbare Energie. Trinken Sie immer ausreichend Wasser und ungesüßte Tees. Am besten übrigens bis zu einer halben Stunde vor dem Workout. Dann haben Sie genug Power, und das Wasser schwabbelt nicht im Bauch herum. Und setzen Sie auf Stoffwechselbooster wie Koffein oder Capsaicin in Chili. Dann läuft das mit dem Sport. **PIA KRUCKENHAUSER ■**

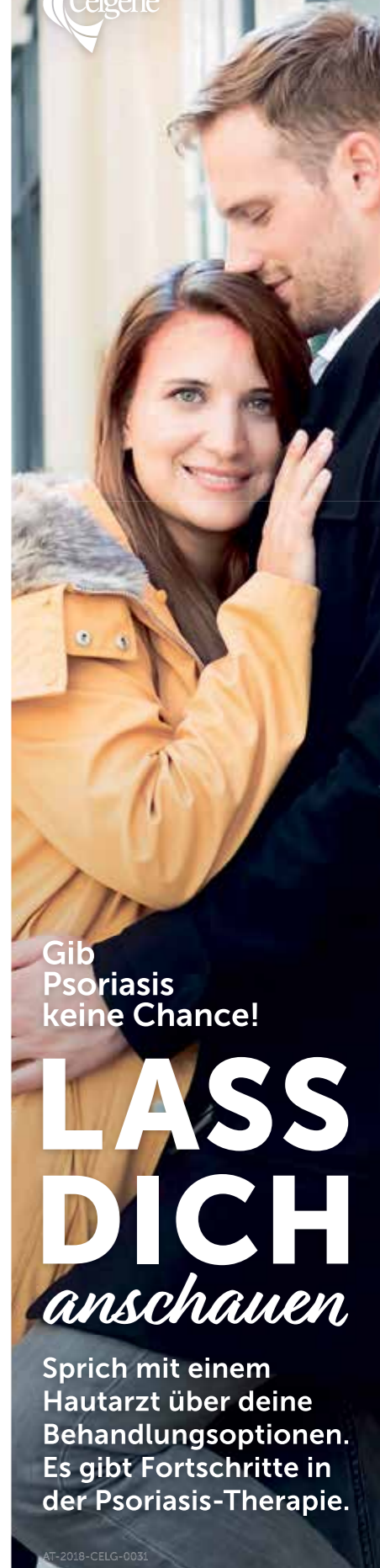


SO GEHT'S. Jede Bewegung zählt! Egal ob Squats, Stiegensteigen oder Walking, Sie tragen die Punkte dafür ein (Tabelle im Planer). Am Monatsende addieren Sie diese – und sehen Ihren Erfolg schwarz auf weiß.



MIT WOMAN DAS GANZE JAHR ÜBER FIT

Jetzt ist es Zeit, sportlich so richtig durchzustarten. Und wir unterstützen Sie dabei. Vorne auf dem Magazin-Cover finden Sie den Fitnessplaner für 2019. In dieses Heftchen tragen Sie jedes Workout, das Sie machen, ein. Je nach Intensität und Dauer gibt es eine gewisse Punkteanzahl dafür. Damit haben Sie Ihr Trainingspensum immer im Blick, über die Wochen und Monate können Sie es steigern. Zusätzlich schlagen wir Ihnen jeden Monat eine Spezialaufgabe vor. Die soll helfen, Sport und gesunde Gewohnheiten ganz selbstverständlich in den Alltag zu integrieren. Denn ein gesundes, fittes Leben entsteht nicht daraus, dass man einmal an seine Leistungsgrenze geht. Viel wichtiger sind die kleinen, dafür regelmäßigen Aktivitäten. Mit unserem Planer schaffen Sie das. Wir wünschen viel Erfolg!



Gib Psoriasis keine Chance!

LASS DICH anschauen

Sprich mit einem Hautarzt über deine Behandlungsoptionen. Es gibt Fortschritte in der Psoriasis-Therapie.

AT-2018-CELG-0031

Mehr Informationen findest du auf www.lassdichanschauen.at