

Angelika **Kirchmaier** | Heinz **Bédé-Kraut**
Corinna **Welser** | Ronald **Newerkla**

ERNÄHRUNG UND SPORT



TYROLIA

Die häufigsten Fragen
von Experten beantwortet

INHALT

Die Autor:innen	8
Wir und der Sport	10
Einleitung	13
<i>von Angelika Kirchmaier</i>	

ERNÄHRUNG

Ernährung im Freizeitsport – die Basics	18
<i>von Angelika Kirchmaier</i>	
Flüssigkeit im Sport	27
<i>von Angelika Kirchmaier</i>	
Carbs – Kohlenhydrate	53
<i>von Angelika Kirchmaier</i>	
Sport-Gels, ein Muss im Wettkampf?	65
<i>von Angelika Kirchmaier</i>	
Müsliriegel und Energy-Balls	72
<i>von Angelika Kirchmaier</i>	
Muskeln und die Sache mit dem Eiweiß (Protein) – so wachsen deine Muskeln besonders schnell!	76
<i>von Angelika Kirchmaier</i>	

Supplements	88
<i>von Angelika Kirchmaier</i>	
Magnesium – der Sportlermineralstoff	104
<i>von Angelika Kirchmaier</i>	
Verdauungsbeschwerden im Sport	110
<i>von Angelika Kirchmaier</i>	
Regeneration	118
<i>von Angelika Kirchmaier</i>	
Sport, um Kilos zu verlieren	130
<i>von Angelika Kirchmaier</i>	
Praktische Tipps – vom Frühstück bis zum Abendessen und darüber hinaus	144
<i>von Angelika Kirchmaier</i>	

SPORT

Laufen	154
<i>von Heinz Bédé-Kraut</i>	
Nordic Walking – die Wunderpille?	164
<i>von Heinz Bédé-Kraut</i>	
Schwimmen	166
<i>von Heinz Bédé-Kraut</i>	
Radfahren – die Basics	168
<i>von Heinz Bédé-Kraut</i>	

Indoor-Radtraining	174
<i>von Heinz Bédé-Kraut</i>	
Rennrad- und Mountainbiketraining	176
<i>von Heinz Bédé-Kraut</i>	
Klassisches Skilanglaufen	179
<i>von Heinz Bédé-Kraut</i>	
Skibergsteigen	181
<i>von Heinz Bédé-Kraut</i>	
Fitnessmärchen, Gerüchte und Unwahrheiten	183
<i>von Heinz Bédé-Kraut</i>	
Kinder und Sport?	188
<i>von Corinna Welser</i>	
Psychologie macht Biologie – so erreichst du deine sportlichen Ziele!	192
<i>von Ronald Newerkla</i>	
Anhang	200
Abbildungsverzeichnis	200
Tabellenverzeichnis	200
Abkürzungsverzeichnis	200
Quellenverzeichnis	200

DIE AUTOR:INNEN



Mag. Heinz Bédé-Kraut, Sportwissenschaftler in Kitzbühel

Die Affinität zum Sport und das Talent wurden Heinz Bédé-Kraut, geb. 1966, bereits in die Wiege gelegt. Geboren und aufgewachsen in Zell am See, besuchte er den Sportzweig der HIB Saalfelden und erreichte schon damals hervorragende Leistungen.

Nach der Matura konzentrierte er sich auf seine Triathlon-Laufbahn, wurde Vize-Staatsmeister über die olympische Distanz und feierte 1992 seinen größten Erfolg bei den IRONMAN Weltmeisterschaften auf Hawaii. Er belegte den 35. Gesamtplatz von 1900 Startern sowie den 3. Platz in der Altersklasse 25 bis 30. Neben der sportlichen Karriere studierte er Sportwissenschaften und Sportmanagement in Wien und publizierte viele Artikel in Ausdauerfachmagazinen, anschließend kam er 1997 nach Kitzbühel. Sein Institut gilt mit seinen Coachingmaßnahmen als eines der innovativsten in Österreich. Arbeitsschwerpunkte sind Leistungsdiagnostik, Trainingsberatung und -planung, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Premium Personal Training und Gentle Moving – leichter bewegen nach Feldenkrais. Mehr unter: www.bede-kraut.at



Mag. Angelika Kirchmaier, Ernährungsexpertin

Angelika Kirchmaier zählt zu den bekanntesten Ernährungsexpertinnen Österreichs. Sie verfügt über eine umfassende akademische Ausbildung u. a. in den Bereichen klinische Ernährungsmedizin, Diätologie, Gesundheitswissenschaften und Sport. Kirchmaier

betreibt seit über 20 Jahren eine ernährungstherapeutische Praxis im Bezirk Kitzbühel/Tirol, in der sie u. a. sehr viele sportlich aktive Menschen coacht. Neben der Arbeit in ihrer Praxis gibt sie ihr Wissen an Universitäten, Fachhochschulen, in verschiedenen Unternehmen, bei diversen öffentlichen Auftritten sowie seit über 20 Jahren auf ORF Tirol weiter. Die Autorin zahlreicher Bestseller zur gesunden Ernährung ist selbst begeisterte Sportlerin und verbringt jede freie Minute in den Bergen. Mehr unter: www.angelika-kirchmaier.at



Dr. Ronald Newerkla

Psychologe mit den Spezialgebieten Wirtschaftspsychologie, Sportpsychologie und klinische Psychologie, staatl. geprüfter Berg- und Skiführer sowie 8000er-Bergsteiger, Dozent an der Donau Universität Krems.

Seit 20 Jahren ist Ronald Newerkla für nationale und internationale Konzerne tätig: Coaching, Führungskräfteausbildungen und Teamentwicklungsprozesse gehören zu seinen wesentlichen Arbeitsfeldern. Dabei spielen Erfolgsfaktoren aus dem 8000er-Bergsteigen und der Transfer ins Wirtschaftsleben eine zentrale Rolle. Im Rahmen seiner Bergführertätigkeit ist Ronald Newerkla ständig als praktischer Sportpsychologe im Einsatz, sei es bei Ausbildungen in allen alpinen Disziplinen oder bei geführten Touren auf begehrte Berge. Mehr unter: www.ronald-newerkla.at



Dr. Corinna Welser

Sportwissenschaftlerin, Sportmanagerin, Arbeits- und Organisationspsychologin und Expertin für Betriebliches Gesundheitsmanagement. Die in München geborene Bayerin kam zum Studium der Sportwissenschaften und Betriebswirtschaft nach Innsbruck.

Anschließend begann sie bei der DAIMLER AG in Frankreich ihren ersten Job und wechselte dort innerhalb der DAIMLER AG in das weltweite Global Logistics Center nach Deutschland, wo sie am Aufbau eines betrieblichen Gesundheitszentrums und der Implementierung von Wiedereingliederungsprozessen leitend beteiligt war. In Kooperation mit der DAIMLER AG promovierte sie 2008 an der TU Karlsruhe. Heute leitet Corinna Welser bei der Mercedes Benz AG den weltweiten Arbeitsschutz für alle Logistikzentren.

Mitte 2020 beendete sie erfolgreich ihr Masterstudium Arbeits- und Organisationspsychologie und Ende 2020 startete sie sogleich ihr Masterstudium Angewandte Umweltwissenschaften an der Universität Koblenz/Landau. Wenn Corinna nicht gerade arbeitet, lernt oder auf die Berge rennt, sind ihr ihre Familie mit den 5 Kindern und dem Hund Coco das Wichtigste. Mehr unter: www.welser-gesundheitsmanagement.com

WIR UND DER SPORT

Geboren und aufgewachsen bin ich in Zell am See, dann war ich Schüler im Sportleistungszweig der HIB Saalfelden, wo ich polysportiv geprägt wurde. Kein Wunder also, dass ich später, neben dem Sportstudium, als Triathlet aktiv war. Die Philosophie der Abwechslung und Ausgewogenheit findet sich in den Trainingsplänen und Bewegungseinheiten wieder, die ich für meine Sportlerinnen und Sportler erstellen und betreuen darf.

Dazu kommt meine Überzeugung, dass der Faktor Ernährung einen enorm wichtigen Einfluss auf die Gesundheit, den Aufbau der Leistung und die optimale Regeneration hat. Kaum gibt es aber Literatur, in der richtiges Sport-Training und vollwertige Ernährung als Einheit betrachtet werden. Das war der Anstoß zu diesem Buch, das viele wertvolle Empfehlungen mit hoher Praxistauglichkeit enthält. Am besten gleich ausprobieren, die positiven Effekte sind rasch spürbar!

Heinz Bédé-Kraut

Aufgewachsen in den Tiroler Bergen, gab es für mich als Kind keinen Tag ohne Bewegung. Die Hausaufgaben wurden so schnell wie möglich erledigt und dann hieß es die Welt erkunden, bis es dunkel wurde und wir wohl oder übel nach Hause mussten. Die Leidenschaft für die Berge und den Bergsport ist bis heute geblieben. Es gibt keinen Tag, an dem ich mich nicht in den Bergen sportlich betätige. Dazu durfte ich im Jahr 2000 eine Sporternährungspraxis eröffnen. Wie sollte es anders sein, die Praxis befindet sich neben einer Skipiste, einer Skitourenroute, einem Wanderweg und einer Rodelbahn. Mein Steckenpferd ist der Freizeitsport. Ich konzentriere mich auf jene Menschen, die als Ausgleich zu ihrem Alltag Sport betreiben und damit ihrem Körper etwas Gutes tun wollen, denn gerade diese Zielgruppe profitiert enorm von seriösen Ernährungstipps. Viele Fragen in diesem Buch stammen direkt von meinen Klienten. Wir freuen uns, wenn dieses Buch euer Begleiter in Sachen Sport und Ernährung wird.

Angelika Kirchmaier

Das weite Feld der Sportpsychologie durchzieht mein Leben seit Langem wie ein roter Faden. Als Dozent an der Universität für Weiterbildung in Krems habe ich im Rahmen meiner lehrenden Tätigkeit als Wissenschaftler damit zu tun: Neben dem praktischen Unterricht betreue ich viele Masterarbeiten zur Sportpsychologie. Gleichzeitig bin ich aber genauso gerne Praktiker, denn als staatl. geprüfter Berg- und Skiführer nütze ich im Rahmen von Führungstouren im Eis und Fels sowie bei Ausbildungskursen häufig die praktische Sportpsychologie: Stressmanagement ist dabei ein wesentlicher Schwerpunkt zur Erreichung unserer alpinistischen Ziele. Warum gerade das Rubikon-Modell? Weil dieses sehr gut veranschaulicht, dass es neben der Motivation auch die Handlung (Volition) braucht und diese wiederum in Phasen einteilbar ist. Somit kann ich sowohl bei der Betreuung von Masterarbeiten als auch bei alpinen Ausbildungen gut bestimmen, wo eine Person gerade verharret. Meine Hilfestellung passt somit zur Person und Situation, was uns dem gemeinsamen Ziel wieder einen Schritt näher bringt.

Ronald Newerkla

Der Wecker klingelt laut. Es ist Samstag, 7 Uhr, ich habe eine anstrengende Woche hinter mir mit gefühlten 450 Meetings und ca. 980 Telefonaten. Der Wecker klingelt immer noch und ich weiß, dass ich aufstehen muss. Warum am Samstag? Weil meine Kinder Bewegung wollen und vor allem brauchen. Um 8 Uhr darf ich das Auto starten und um 8:45 beginnt das Ski-training. Bei fünf Kindern will das gut organisiert sein und es bedarf doch einiger Energie, jedes einzelne Kind im Rahmen seiner persönlichen und individuellen motorischen Eignung zu fördern und zu motivieren. Mir ist es daher ein absolutes Anliegen, ein paar Fakten und Hintergründe über die Wichtigkeit des Sports für Kinder in diesem Buch zu erläutern. Immer, wenn die Kinder nach der Bewegung glücklich und mit roten Backen nach Hause kommen, hat sich das frühe Aufstehen erneut gelohnt. Ich wünsche euch allen viel Energie und Motivation beim Aufstehen, um eure Kinder zu motivieren. Bleibt in Bewegung! Sport, auch im Kleinkind- und Kindesalter, sollte so selbstverständlich sein wie das tägliche Zähneputzen! Eure Kinder werden euch danken!

Corinna Welser



von **Angelika Kirchmaier**

EINLEITUNG

Es gibt heute so viele Informationsquellen wie noch nie, aber es fehlt oft das Werkzeug zum Filtern. Welche Information ist richtig, welche falsch? Unsere Suchabfrage auf „Dr. Google“ hat gezeigt, dass ein großer Teil der dort angebotenen Informationen eher der Kategorie Märchen zuzuordnen ist.

Gerade Freizeitsportler:innen sind besonders empfänglich für Tipps, die die eierlegende Wollmilchsau versprechen. Man hat nicht, wie ein Profisportler, unendlich viel Zeit, um Sport zu betreiben, und hat keinen Trainerstab um sich herum, der beratend zur Seite stehen könnte. Man möchte aber trotzdem eine passable Leistung erzielen. Helfen daher die diversen Trainingspläne, Diäten, Pillen und Pülverchen oder schaden sie dem Körper nur?

Dieses Buch ist für Freizeitsportler:innen konzipiert, die ihrer Fitness und vor allem ihrer Gesundheit etwas Gutes tun möchten. Die Beratung im Profisport unterscheidet sich dabei wesentlich von jener im Freizeitsport, während im Profisport die Leistung an erster Stelle kommt, stehen im Freizeitsport die Gesundheit und das Wohlbefinden im Fokus, kombiniert mit passablen Leistungen. Fazit: Freizeitsport hat das Potenzial zum Gesundheitssport!