

PraxisImpulse

Für Übungsleiterinnen
und Übungsleiter

Gedopt? Ja, aber natürlich!

Das Beste aus der Natur für mehr Leistung

Leistung und Erfolg spielen in unserem Alltag eine große Rolle. Dabei sind wir häufig in einem Wettlauf mit der Zeit. Beruflich sind wir gefordert, immer schneller Zusammenhänge zu erfassen, Informationen zu filtern und Entscheidungen zu treffen. In unserer Freizeit wollen wir neben den täglichen Erfordernissen Spaß haben und vielleicht auch sportliche Erfolge feiern. Dies alles erfordert viel Energie, Konzentration und Kraft. Was spricht eigentlich dagegen, den Körper hierbei auf natürliche Weise zu unterstützen? Wir denken – nichts.

Powerstoffe aus Feld, Wald und Wiese

Die Natur stellt uns viele Pflanzen und Nahrungsmittel zur Verfügung, die uns helfen, unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu steigern, die Herausforderungen des Alltags besser zu meistern und unsere Ziele – auch im sportlichen Bereich – zu erreichen.

Aber was braucht unser Körper eigentlich, um gut zu funktionieren?

Damit der Motor so richtig läuft, braucht unser Körper energiereiche Stoffe: Kohlenhydrate, Fette und Proteine. Kohlenhydrate sind für fast alle Bereiche unseres Körpers wichtig, sie sind der Hauptenergielieferant. Unser Gehirn schreit am lautesten danach, deshalb greifen wir in stressigen Zeiten so gerne in die Gummibärchendose. Proteine sind an vielen lebensnotwendigen Prozessen beteiligt. Sie bilden die Grundbausteine von wichtigen Botenstoffen wie Serotonin oder Noradrenalin und dienen dem Zellaufbau und der Zellregeneration – im Sport sind sie wichtig für den Muskelaufbau. Fette sorgen für ein funktionierendes Nervensystem und die Verwertung von Vitaminen, dienen als Polster für die Organe, als Energiereserven und vieles mehr.

Ideale Kalorienspender sind Nahrungsmittel, die zusätzlich wertvolle Mikronährstoffe und Ballaststoffe liefern, uns lange satt und fit machen sowie verhindern, dass der Blutzucker „Achterbahn fährt“, wie beispielsweise beim Griff zu Schokolade und Co. Karotten, Bananen, Heidelbeeren, Datteln und Rispenhirse enthalten zum Beispiel auch viel Zucker, regen aber auch die Verdauung an und liefern wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Bestimmte Pflanzenstoffe wie Flavonoide, Terpene, Glykoside können die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhöhen, uns zu einem besseren Umgang mit Stress verhelfen und das Gedächtnis stärken. Mehr zum theoretischen Hintergrund findest du auf unserer Moodle-Lernplattform.

Randvoll mit guten Sachen

Wir haben ein paar Nahrungsmittel ausgewählt, die besonders reich an Nährstoffen, Vitaminen und Spurenelementen sind, die wir dir nun vorstellen werden. Du kannst sie nach deinen individuellen Bedürfnissen und Vorlieben in den Speiseplan einbauen.



Hafer

Hafer in Form von Flocken oder Kleie im Müsli oder als Haferdrink sättigt gut und versorgt uns konstant und lange mit Energie, ohne zu belasten. Die B-Vitamine bringen Klarheit in den Geist und wirken sich positiv auf die Nerven aus. Zum Muskelaufbau eignet sich Hafer in Kombination mit Quark.

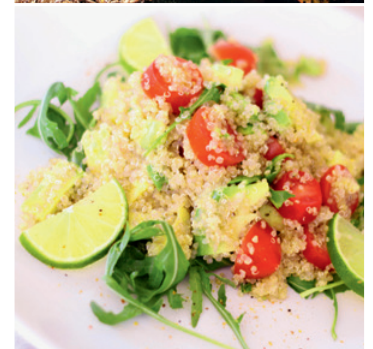
Was steckt drin? Er enthält Eiweiß, gesunde Fettsäuren und Kohlenhydrate, viele Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Kalzium, Natrium und Eisen, Phosphor, Kupfer und Zink, viele B-Vitamine, Folsäure, Vitamin E sowie Ballaststoffe.

Quinoa

Quinoa versorgt uns konstant mit Energie und macht lange satt, ohne zu belasten. Der Körper kann die Inhaltsstoffe in ihrer speziellen Zusammensetzung gut aufnehmen und optimal verwerten. Quinoa senkt den Blutzuckerspiegel und hilft den Cholesterinspiegel zu regulieren. Er fördert die Serotoninproduktion und hebt damit die Stimmung.

Was steckt drin? Hochwertige Eiweißzusammensetzung, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Saponine, Kalium, allen voran Vitamin B1.

Verwendung: Quinoa ist ein Grundnahrungsmittel und kann wie Reis gekocht und verwendet werden. Als Beilage, im Eintopf oder auch als Salat ist er sehr schmackhaft. Vor dem Kochen die Körner im Sieb gut abspülen, um einen Teil der reichlich vorhandenen Saponine zu entfernen.





Rote Bete

Die Rote Bete ist als Jungbrunnen und Kraftspender bekannt – Eigenschaften, die durch die moderne Forschung bestätigt wurden. Die enthaltenen Nitrate erweitern die Blutgefäße und verbessern so die Durchblutung. Sie sorgen dafür, dass das Herz während des Trainings oder im Wettkampf weniger Sauerstoff benötigt, was einen niedrigeren Energiebedarf zur Folge

hat. In Studien konnte eine deutlich höhere Belastbarkeit und eine Leistungssteigerung festgestellt werden. Der Vitalstoff-Mix unterstützt darüber hinaus die Blutbildung, senkt den Blutdruck, entlastet die Leber, stärkt das Immunsystem und schützt die Gefäße vor Ablagerungen. Im Ausdauersport fördert sie die Leistung und das Durchhaltevermögen.

Was steckt drin? Vitamine der B-Gruppe, Eisen, Kalium, Folsäure, Glykoside, Ballaststoffe, Nitrat.

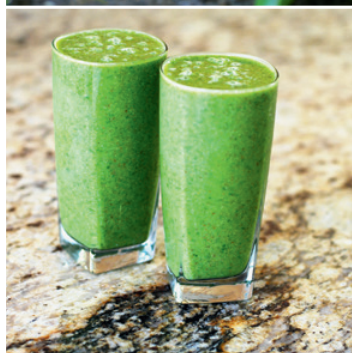
Verwendung: Als Saft, im Smoothie, als Salat, Gemüse, in Eintöpfen oder Suppen wie Borschtsch. Wegen des Nitratgehalts nur 2 – 3 Mal pro Woche verwenden.

Spinat

Spinat gibt uns sofort frische Energie, sättigt nachhaltig und belastet kaum. Das Chlorophyll hat eine belebende Wirkung. Er unterstützt uns bei körperlichen und geistigen Herausforderungen.

Was steckt drin? Kalium, Kalzium, Magnesium und Natrium, Vitamin B1, B2, B3, B6, Vitamin C, E, Eisen (allerdings längst nicht so viel wie früher angenommen), Phosphor, Kupfer, Zink und Chlorophyll.

Verwendung: Als Salat und im Smoothie roh verwenden, gedämpft als Gemüse, in Eintöpfen etc. Ein Schuss Sahne bindet durch das Kalzium die Oxalsäure.



Rezeptidee zum Ausprobieren

Damit du gleich testen kannst, wie lecker diese Nahrungsmittel schmecken, haben wir für dich einen besonderen Rezeptvorschlag. Weitere schmackhafte Ideen kannst du auf unserer Moodle-Lernplattform entdecken.

Rote Bete Carpaccio

Zubereitungszeit: ca. 15 – 20 Minuten

Zutaten für 2 Personen: 1 große Rote Bete (gegart und vakuumiert oder frisch) • 40 g Rucola • 50 g Ziegen- oder Schafskäse • 20 g Walnüsse

Für das Dressing: 2 EL Olivenöl • 1 EL Walnussöl • 1 EL Zitronensaft • 1 EL frischen Zitronenthymian (optional) • 1 TL Honig, flüssig • ½ TL Dijon Senf, grob • ½ TL Salz • frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Alle Dressingzutaten vermischen und abschmecken. Die Rote Bete schälen und mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Dazu am besten Handschuhe anziehen, da die Rote Bete stark abfärbt. Den Rucola waschen und abtropfen lassen. Die Walnüsse hacken und ohne Öl in einer Pfanne rösten.

Zum Anrichten die Rote Bete Scheiben auf einer Platte oder direkt auf den Tellern kreisförmig auslegen und den Rucola darauf verteilen. Mit dem Dressing beträufeln. Zuletzt den Ziegenkäse oben drauf krümeln und die gerösteten Walnüsse darüber streuen.

Als leckeren Salat kannst du die Rote Bete anstatt zu hobeln auch würfeln und mit den Zutaten nach deinem Geschmack mischen.

Und das Schöne ist: Die Menge variiert du einfach nach Belieben und Geschmack. Ob jetzt viel oder wenig Rucola, Walnüsse oder Schafskäse. Probier selbst aus, welche Kombination dir am besten schmeckt!

(Quelle: [schuesselglueck.de](https://www.schuesselglueck.de), <https://www.schuesselglueck.de/rote-bete-carpaccio-mit-rucola-und-ziegenkaese/>)

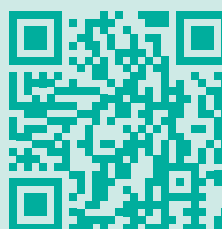


Gedopt? Ja, aber natürlich! – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter/innen und Interessierte
Praxisimpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

Redaktion: Jutta Schüller, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel.: 06131/2814-372,

E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

www.bwlsbrlp.de/pi2019