



## SPORTERNÄHRUNG

Sport und Bewegung sind die wertvolle Ergänzung zu ausreichend Schlaf, Entspannung sowie einer gesunden Ernährung. Wer sportlich unterwegs ist, merkt, dass die eigene sportliche Leistung auch von dem Treibstoff abhängt, den der Körper aus den verzehrten Lebensmitteln, den Nährstoffen sowie einem optimal laufendem Stoffwechsel erhält.

Die Beratung bei mir richtet sich ausdrücklich an Sportanfänger und ambitionierte Freizeitsportler im Ausdauer sowie Kraftausdauerbereich – nicht an Kraftsportler.

### Was ist das Besondere an Sporternährung?

Mit Sporternährung wird die Ernährungsweise verstanden, die gezielt eingesetzt wird, um die sportliche Leistung zu optimieren.

Dazu gehören die bewusste Lebensmittelauswahl (WAS?) und der Zeitpunkt der Ernährung (WANN?), denn beide unterscheiden maßgeblich den Stoffwechsel, das heißt die Energiebereitstellung. Ein weiteres Ziel ist zudem, die Körperzusammensetzung zu optimieren, in dem die Fettmasse reduziert und Muskelmasse aufgebaut wird.

### Was für ein Sportler sind Sie?

Die Intensität und Dauer entscheidet darüber, zu welcher Art von Sportler zu gehören:

(Relativ) geringe Intensität und lange Dauer sind charakteristisch für Ausdauersportler. Eine höhere Intensität und (meist) kürzere Dauer als im Ausdauersport ist bezeichnend für die Kraftausdauersportler. Die Häufigkeit (Frequenz) des Trainings entscheidet darüber, ob Sie zu den Gesundheitssportlern oder zu den ambitionierten Freizeitsportlern (evtl. sogar mit Wettkampf-Teilnahme) gehören.

Abhängig von der Intensität, der Dauer, der Trainingsfrequenz sowie der Körperzusammensetzung und anderen Faktoren verbrennen Sie relativ mehr Fette oder Kohlenhydrate. Und dieses ist entscheidend für Ihre Lebensmittelauswahl und Ernährung.

### Welche Ziele verfolgen Sie?

Entscheidend für die Optimierung Ihrer Ernährung im Sinne einer Sporternährung sind Ihre Ziele. Was möchten Sie erreichen? Wollen Sie primär Ihren Gesundheitszustand verbessern, abnehmen, Blutwerte optimieren, besser schlafen, ausgeglichener sein? Ist es ihr Ziel, Ihre Gesundheit bestmöglich zu stabilisieren? Sind die Leistungssteigerung – eventuell sogar mit Wettkampfteilnahme – Ihr Ziel? Unabhängig von Ihren Zielen, Sport und Ernährung sind die zwei Seiten Ihrer persönlichen Goldmedaille.

### Wie kann Essen die Leistungsfähigkeit verbessern?

- Verbesserung des Fettstoffwechsels
- Optimierung der Glykogen-Reserven
- Muskelerhalt und Muskelaufbau und Muskelerhalt
- Gutes Bauchgefühl zum Abruf optimaler Leistung
- Gewichtsabnahme oder -zunahme unterstützen

Sie haben bei uns die Möglichkeit, Ihre Körperzusammensetzung sehr detailliert und präzise mit der mBCA 515 (seca) zu messen.

### Haben Sie Interesse oder Fragen, kontaktieren Sie uns gern!

Dr. Heike Niemeier  
Tesdaufstrasse 11  
20148 Hamburg

mobil 0172 413 01 65  
fest 040 4293 6970

mail niemeier@heikeniemeier.de  
web heikeniemeier.de

