

## Experten beantworten Ihre Fragen

Ihre Fragen zum Thema „Sport & Bewegung“ beantworten diesmal die Ernährungswissenschaftlerin Mag. Katharina Phillipp, Personaltrainer Sascha Hartl und die Ernährungswissenschaftlerin Mag. Andrea Hueber.



### Wie integriere ich Bewegung im Alltag?

**Ich bin beruflich sehr unter Druck und abends oft zu müde für Sport. Wie kann ich trotzdem Bewegung in meinen Alltag integrieren, wann sollte sie vermieden werden. Hilft Bewegung gegen Burn-out-Symptome?**

Martin (39)

**Antwort von Personaltrainer Sascha Hartl, [www.saschahartl.com](http://www.saschahartl.com):**

Man muss differenzieren, ob es sich um eine vorwiegend körperliche oder geistige Arbeit handelt. Wenn Sie den ganzen Tag körperlich gefordert werden, sollten Sie abends auf Regeneration setzen und Bewegungsprogramme wählen, die ausgleichen. Handelt es sich um einen Bürojob, ist die beste Bewegung im Freien. Sport muss nicht unbedingt auslaugen. Beim Radfahren, Joggen, Walken können Sie die Dosis an den Wohlfühlzustand anpassen. Wenn Sie pro Woche 2–3 mal je 45 Minuten Trainingseinheiten integrieren, wird Ihr Stresslevel sinken, Sie werden im Job leistungsfähiger. Auf diese Weise beugen Sie Burn-out-Symptomen vor.

### Wie komme ich nach einer Infektion in Schuss?

**Wie kurble ich nach einer Magen-Darm-Infektion meine Energiespeicher an, um fit für die Joggingrunde zu sein, ohne meinen Magen zu überanstrengen? Alice (40)**

**Antwort von Ernährungswissenschaftlerin und Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ)-GF Mag. Katharina Phillipp:**

Nach einer Magen-Darm-Infektion sollen Magen und Verdauungstrakt nicht überanstrengt werden. Daher sollen fette und schwer verdauliche Speisen gemieden werden. Es empfiehlt sich eine leichte, fettarme, gegarte Kost aus Reis, Nudeln, gekochtem und auch zerkleinertem Gemüse. Günstig – v. a. für das Darmmilieu – ist auch fettarmes Jogurt. Meiden sollte man vor allem anfangs

Vollkornprodukte oder Rohkost, Blattgemüse und Hülsenfrüchte, Süßigkeiten, Fettiges, scharf Gebratenes oder stark Gewürztes. Früchte, wie zum Beispiel Bananen oder Marillen, gleichen den Kaliumverlust aus, Salzstangen den Natriumverlust.



### Was frühstückt ein Schwimmer?

**Im Sommer gehe ich 3x wöchentlich am Vormittag jeweils 60 Minuten Kraulen. Wie sieht das optimale Powerfrühstück für Schwimmer aus?**

Robert (29)

**Antwort von Ernährungswissenschaftlerin Mag. Katharina Phillipp:**

Das Frühstück hat einen besonderen Stellenwert – durch die Konstanzhaltung des Blutzuckerspiegels und um die Motivation zu fördern! Kohlenhydrate sind die „Energiequelle“ für den Ausdauersportler. Die Kohlenhydratzufuhr vor dem Sport soll bei max. 1 g Kohlenhydrat/kg Körpergewicht liegen. Beispiele für ein optimales Sportlerfrühstück sind: 1 Weckerl mit magerem Schinken, kleines Müsli mit frischen Früchten oder – falls nur wenig Zeit zwischen Frühstück und Sport liegt – ein Honigsemmerl, das schnell verfügbare Kohlenhydrate enthält. Wichtig für die Ernährung vor einer sportlichen Tätigkeit ist auch das optimale Timing. Die letzte Mahlzeit sollte mindestens 1–2 Stunden vor dem Sport eingenommen werden und nicht zu üppig ausfallen, sonst werden Magen und Verdauung zu sehr belastet.



### Spielt Bewegung beim Abnehmen eine Rolle?

**Ich habe gehört, dass beim Metabolic Balance Ernährungskonzept die Bewegung beim Abnehmen kaum eine Rolle spielt – stimmt das?**

Elfriede (39)

**Antwort von Ernährungswissenschaftlerin Mag. Andrea Hueber, [www.kilocoach.com](http://www.kilocoach.com):**

Grundlage von Metabolic Balance bildet der persönliche Ernährungsplan, der auf Basis der individuellen Labordaten und persönlichen Daten erstellt wird. Einen Bewegungsplan gibt es nicht. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht kann mit dem Bluttest keine Ernährungstherapie empfohlen werden. Dafür sind umfangreichere Untersuchungen notwendig. Eine langfristige Gewichtsreduktion kann nur mit einer negativen Energiebilanz und ausreichend Bewegung erreicht werden.

