



Gesund über die Runde

Was ist wichtig?

Es ist wichtig unseren Körper mit den wichtigsten **Grundbausteinen** zu versorgen.

Darunter zählen vor allem **Vitamine, Eiweiße, Fette** und die sehr wichtigen **Kohlenhydrate**.

Des Weiteren sollte man seinen Körper mit ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser versorgen.

Warum ist das wichtig?

Wenn wir über eine komplette Golfrunde volle Leistung bringen wollen, muss unser Körper, **physisch und mental**, auch über 18 Löcher volle Leistung bringen können.

Genau deshalb ist es essenziell für unseren Körper ihn mit den wichtigsten Grundbausteinen zu versorgen.

Was passiert wenn wir nicht ausreichend versorgt sind?

Die meiste Energie liefert uns Kohlenhydrate, in Form von Glucose.

Bei einem Mangel an Glucose sinkt unsere Leistungsfähigkeit bis zu 50%, wie z.B bei einer Runde über 18 Löcher mit voller Konzentration.

Unser Blutzuckerspiegel sinkt und als Folge davon werden wir unkonzentriert. Wir produzieren Fehlschläge und treffen viele falsche taktische Entscheidungen.

Um diese Fehler zu vermeiden, sollte man eine gute Energieversorgung haben.

Das Frühstück

Um vor einer Golfrunde den Tag gleich gut zu starten eignet sich zum Frühstück hervorragend Müsli.

Am besten sollte man Vollkornprodukte und Müsli essen, welches viele Früchte und Nüsse beinhaltet. Wahlweise kann man eine Banane oder anderes Obst ins Müsli dazu mischen.

Diese Lebensmittel liefern uns gesunde Fette, viel Eiweiße und Kohlenhydrate.

Genau diese ermöglichen uns dann am ersten Abschlag gleich einen Bomben Drive auf die Bahn zu legen und einen guten Start ins Turnier hinzulegen

Was soll ich essen auf der Golfrunde / soll ich nicht essen ?

Zu den besten Energielieferanten zählen Banane und Traubenzucker.

Die **Banane** ist nicht umsonst der Klassiker unter der Sportlernahrung. Gelbgrüne Bananen enthalten vorwiegend Stärke, welche den Blutzuckerspiegel relativ langsam ansteigen lassen.

Im Laufe der Reifung wird die Stärke zu Zucker umgewandelt. Je reifer eine Banane daher ist, umso schneller steht uns ihre Energie zu Verfügung.

Bananen besitzen zudem noch viel Kalium und Magnesium, beides spielt eine wichtige Rolle bei der Muskelkontraktion.

Auch bei der Konzentrationsfähigkeit und gegen Nervosität helfen Kalium und Magnesium mit.

Traubenzucker ist purer Zucker und somit der Garant für die schnelle Energie, aber gleichzeitig auch für den darauffolgenden Leistungseinbruch.

Traubenzucker sollte daher erst zum Schluss aus dem Bag gezogen werden.

Nach der Runde kann der Körper dann mit einer sinnvollen Mahlzeit bestehend aus Kohlenhydraten wie z.B. Reis, Kartoffeln oder Vollkornbrot aufgeladen werden.

Um schnell Energie zu tanken eignen sich außerdem auch noch **Energieriegel** und **Powerriegel**.

Diese bestehen aus vielen Kohlenhydraten die der Körper sehr schnell verarbeiten kann. Was wir vermeiden sollten wäre beispielsweise Schokolade, allgemein Süßigkeiten.

Für die **Vitamine** sorgen vor allem viel Obst wie unter anderem Äpfel oder Birnen. Sehr empfehlenswert sind auch Studentenfutter, sowieso Nüsse.

Beides liefert uns viel Eiweiß und durch die Nüsse auch gesunde Fette. Also ein idealer Energielieferant für die Golfrunde.

Um während einer warmen Sommerrunde nicht zu verdursten sollte man dem Körper natürlich auch genügend **Flüssigkeit** zufügen.

Am besten eignet sich **Wasser** und **Fruchtsaftchorlen**.

Wenn man aber merkt, dass man unkonzentriert wird eignen sich durch aus auch zuckerhaltige Getränke wie Coca Cola.

Wir sollten am besten vor jedem Abschlag Flüssigkeit zu uns nehmen, damit der Körper gar keine Chance hat einen Flüssigkeitsmangel zu haben.

Als Richtwert sollte man auf einer 18 Loch Runde im Sommer zwischen **1,5 und 2 Liter** zu sich nehmen.

Euer Coach-Team und Jugendwart wünschen euch ein erfolgreiches und gesundes Golfspiel!