

## VOR DEM SPIEL

### STARTE HYDRIERT

- Beginne 24 Stunden vor deinem Match mit der Flüssigkeitsaufnahme.

### MINDESTENS VIER STUNDEN DAVOR:

- Reduziere den Konsum auf 5 - 7 ml Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht (ml/kg Körpergewicht).

### UNGEFÄHR ZWEI STUNDEN DAVOR:

- Falls die Person keinen Urin produziert oder der Urin sehr dunkel ist, sollte mehr Flüssigkeit aufgenommen werden (z. B. 3 - 5 ml/kg Körpergewicht).

### ESSEN – WAS UND WANN :

- Nimm 1 - 4 g Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht zu dir (ungefähr 70 - 280 g bei einer 70 kg schweren Person).
- Nimm kohlenhydratreiche Lebensmittel mit wenig Fett, Ballaststoffen und Eiweiß zu dir (z. B. Müsli, Brot, Reis, Nudeln und Kartoffeln). Flüssige Nahrungsergänzungsmittel sind eine kompakte und schnell verdauliche Alternative zu festen Nahrungsmitteln.

## WÄHREND DES SPIELS

### BLEIBEN SIE HYDRIERT UND VOLLER ENERGIE

- Trinke während des Spiels nur wenig aber oft –
- ungefähr 150 ml alle 10 - 15 Minuten
- Beim Spielen (1 Stunde oder länger) sind isotonische Sportgetränke die bevorzugte Getränkewahl. Bei großer Hitze oder schwülen Wetterbedingungen benötigt der Körper noch mehr.
- **Nimm 20 - 60 g Kohlenhydrate pro Stunde (g/h) in kleinen Portionen zu dir, wenn möglich alle 10 - 30 Minuten oder wie es die Aktivität zulässt.**
- Die folgenden Lebensmittel enthalten ungefähr 30 g Kohlenhydrate:
  - 600ml Powerade Sports
  - 1 Beutel Sportgel
  - 1 Sportriegel
  - 35 - 40 g Süßigkeiten/Jellybeans

## NACH DEM SPIEL

### DIE ERHOLUNG SOLLTE SOFORT NACH DEM SPORT BEGINNEN

- Mit der Rehydrierung solltest du so schnell wie möglich nach dem Spiel beginnen, um einen etwaigen Flüssigkeits- und Mineralverlust auszugleichen.
- Versuche, ungefähr 1,2 - 1,5 Liter Flüssigkeit für jedes kg Gewichtsverlust durch Schwitzen beim Spielen zu trinken. Um dies zu berechnen, kannst du dich einfach vor und nach jeder Trainingseinheit wiegen.
- Idealerweise solltest du 150 % der Flüssigkeitsmenge trinken, die du während einer Einheit verloren hast, und zwar innerhalb der nächsten paar Stunden danach.
- Damit sich deine Muskeln erholen können, nimm innerhalb der ersten 30 Minuten nach dem Sport kohlenhydrat- und eiweißhaltige Lebensmittel und Getränke zu dir.
- Sportgetränke, Proteinriegel und Regenerationsdrinks sind tragbar und ideal zur Erholung geeignet.