



Bei Temperaturen um den Gefrierpunkt ist der Körper stark gefordert – entsprechend wichtig ist die passende Ernährung

## CLEVER ESSEN, GESUND BLEIBEN!

Sport-Ernährung im Winter: Warum es sinnvoll ist, den Speiseplan anzupassen

Prototypische Rennradfahrer sehen sich gerne als Asketen: Maßvolle, plangenaue Ernährung und Verzicht gehören zum Trainingsalltag. Zumindest im Sommer. Im Winter gelten jedoch andere Gesetze: Kaltes Wetter erhöht grundsätzlich den täglichen Kalorienbedarf, und bei Outdoor-Training wendet der Körper bis zu einem Fünftel der Energie allein zum Erwärmen der eingeatmeten Luft auf. Die Körpertemperatur sinkt, die Lust auf eine warme Mahlzeit steigt. Und als Reserve bei klassischen Winterkrankheiten wie Erkältung und Grippe darf es ohnehin lieber ein Kilogramm mehr auf den Hüften sein als eines zu wenig.

nachsteuern“, erklärt Zichner. Egal, ob als Kapsel, Pulver oder Flüssigkeit – die Menge des Vitamins sollte immer dem individuellen Bedarf angepasst werden, sonst scheidet der Körper überschüssige Mengen einfach aus. Entsprechend lohnt die



**JULIA ZICHNER**  
Diplom-Oecotrophologin  
und Hobbyradsportlerin

Rücksprache mit Hausarzt oder Trainer. Auch Vitamin C und Zink werden oft als Wundermittel im Winter angepriesen. „Größere Mengen an Vitamin C und Zink einzunehmen, kann den Körper bei einer sich ankündigenden Erkältung unterstützen, ist aber kein Schutz vor Erkrankungen“, erläutert Julia Zichner.

Sowohl beim Ernährungsplan als auch bei der Einnahme von Supplementen

Die 5 w  
Mikron  
im

Es brauc  
tischen S  
im Wint  
bleiben  
Übersich  
verfügba  
mittel.  
Mineral-  
stoff

• Ant  
(Vitamine  
Carotin)  
kohl, rote  
dorn, Pet  
> stärken  
tem, h  
Reg

• B-Vitami  
Nüsse, Öl,  
den Ener

• Eisen  
Fleisch, ge  
kosen, R  
Grünkohl >  
Sauerstoff  
der Zel

• Kalzium  
Grünkohl  
und K

• Zink Fl  
Linsen,  
Kürbisker