

## VOR DEM SPIEL

### STARTEN SIE HYDRIERT

- Beginnen Sie 24 Stunden vor Ihrem Match mit der Flüssigkeitsaufnahme.

### MINDESTENS VIER STUNDEN DAVOR:

- Reduzieren Sie 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 :

- Konsumieren Sie 1 - 4 g Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht (ungefähr 70 - 280 g bei einer 70 kg schweren Person).
- Essen Sie kohlenhydratreiche Lebensmittel mit wenig Fett, Ballaststoffen und Eiweiss (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

- Trinken Sie 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.
- **Konsumieren Sie 20 - 60 g Kohlenhydrate pro Stunde (g/h) in kleinen Portionen, wenn möglich alle 10 - 30 Minuten oder wie es das Ereignis zulässt.**
- Die folgenden Lebensmittel enthalten ungefähr 30 g Kohlenhydrate:
  - 750 ml Powerade ION4
  - 1 Beutel Sportgel
  - 1 Sportriegel
  - 35 - 40 g Süssigkeiten

## NACH DEM SPIEL

### DIE ERHOLUNG SOLLTE SOFORT NACH DEM SPORT BEGINNEN

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

