

Frühlingslauf in Mauren: Tipps für Ernährung und Fitness!

Am 28.03.2025 stellte die Laufgruppe des SV Mauren Ernährungstipps für Sportler vor – essentiell für Gewichtsabnahme und Leistung.



Harburg, Deutschland -

Die Laufgruppe des SV Mauren hat zu Beginn des Frühlings eine Auftaktveranstaltung organisiert, die sich auf die Verbindung von Ernährung und sportlicher Aktivität konzentrierte. Referentin war die Diätassistentin Dorothee Baur, die sich in ihrem Vortrag mit dem Thema „Ernährung im Alltag und Sport“ auseinandersetzte. Baur stellte heraus, dass eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung und Bewegung essentielle Bestandteile für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme sind. Bewegung unterstützt nicht nur den Muskelaufbau, sondern erhöht auch den Grundumsatz und hilft beim

Kalorienverbrennen.

In ihrem Vortrag gab Baur wertvolle Tipps zur Nahrungsaufnahme vor und nach sportlichen Aktivitäten sowie in Wettkampfsituationen. Sie betonte, dass ein gesunder Lebensstil sowohl Bewegung als auch ausgewogene Ernährung erfordert und dass Gewichtsveränderung ein langfristiger Prozess ist. Axel Wiedenmann, ein Mitglied der Laufgruppe, dankte Dorothee Baur sowie den Gründern der Gruppe, Alexander Funk und Rudi Beck.

Die Laufgruppe des SV Mauren

Die Laufgruppe wurde vor 13 Jahren mit der Aktion „Lauf 10“ des Bayerischen Rundfunks ins Leben gerufen und hat seither eigene Veranstaltungen wie den Dreikönigslauf und den Jedermannslauf etabliert. Die Mitglieder trainieren mehrmals pro Woche auf Routen in den Fluren und Wäldern von Mauren und nehmen an ausgewählten Laufveranstaltungen in der Region teil. Neben dem sportlichen Training umfasst der Jahreskalender auch gemeinsame Ausflüge, Wanderungen und den traditionellen Sommerlauf. Das Motto der Laufgruppe, „Laufen ist eine Therapie, die sich jeder leisten kann“, verdeutlicht den inklusiven Ansatz der Gruppe. Interessierte können sich über die aktuellen Laufzeiten auf der Homepage des SV Mauren informieren.

Trends in der Sporternährung

Im Kontext der Sporternährung zeichnen sich mehrere Trends ab, die zunehmend an Bedeutung gewinnen. Joëlle Flück, Sport- und Ernährungswissenschaftlerin, hebt die Entwicklung hin zu einer personalisierten Ernährung im Sport hervor. Besonders im Hinblick auf Nachhaltigkeit wird der Trend zu pflanzlichen Proteinen aus ökologischen und ethischen Gründen laut Flück immer bedeutender. Die Frage bleibt, wie nachhaltige pflanzliche Proteinprodukte entwickelt werden können, die mit tierischen Proteinquellen vergleichbar sind.

Ein weiterer Trend umfasst die Diskussion um „Low carb“ versus „high carb“. Kohlenhydrate sind bekanntermaßen schnelle Energielieferanten für Sportler, und während „Low carb“ Ernährung in Trainingsphasen sinnvoll sein kann, bleiben Kohlenhydrate für die sportliche Leistung entscheidend. Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel nimmt weiterhin zu, und die Sinnhaftigkeit von Supplementen muss individuell bewertet werden, sowohl im Leistungssport als auch in der allgemeinen Ernährung.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Harburg, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.augsburger-allgemeine.de• www.srf.ch

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de