

Ernährungscoach für Weltklasse-Athleten: Eine Frau, die den Unterschied macht

Caroline Rauscher, die Ernährungscoach aus Kelheim, unterstützt ihre Athleten bei den Olympischen Spielen in Paris - Erfahren Sie, wie sie sie zur Spitzenleistung führt.

Die Zusammenarbeit zwischen Ernährungscoach Caroline Rauscher aus Kelheim und ihren olympischen Schützlingen geht in eine neue spannende Phase. Während sie bei der Challenge Roth Anne Haug vor Ort unterstützte, steht nun die Unterstützung von elf Athleten für die bevorstehenden Olympischen Spiele in Paris im Mittelpunkt.

Ernährungstuning für Champions

Die Arbeit von Rauscher mit Top-Athleten wie Haug zielt darauf ab, auch kleinste Verbesserungen in der Leistung zu finden. Ihr Unternehmen NFT („Nutritional Finetuning“) konzentriert sich ganz auf individuelle Ernährungspläne für Sportler, darunter Olympiasieger und Weltmeister.

Vorbereitungen für Olympia

Zu Rauschers aktuellen Klienten gehören Athleten aus einer Vielzahl von Sportarten, darunter der Ruder-Einer-Star Oliver Zeidler und die Bahnrad-Olympia-Zweite Emma Hinze. Von Kanu über Wildwasser bis hin zu Kitesurfen umfasst ihr Betreuungsspektrum eine breite Palette an Olympioniken, die in Paris um Medaillen kämpfen werden.

Ernährungstipps aus der Ferne

Während sie die Olympischen Spiele von zu Hause aus verfolgt, behält Rauscher ihre Schützlinge im Blick und gibt aus der Ferne Ernährungstipps, um Schwachstellen zu identifizieren. Durch die Anpassung der Ernährung an die individuellen Wettkampfzeiten strebt sie danach, den Körper optimal mit Energie zu versorgen.

Der Weg zur Spitzenleistung

Rauscher betont, dass die individuelle Ernährung allein keinen Olympiasieger formt, aber durch gezielte Maßnahmen die Leistung optimiert werden kann. Mit ihrem internationalen Netzwerk an Experten und ihrer langjährigen Erfahrung unterstützt sie Sportler dabei, das Beste aus sich herauszuholen.

Der Weg zum Olympiapodium beginnt nicht nur auf der Trainingsstrecke, sondern auch in der Küche. Mit ihrem Fachwissen und ihrer Hingabe fiebert Caroline Rauscher aus Kelheim gemeinsam mit „ihren“ Olympioniken bei jedem Wettkampf mit und hilft dabei, die PS voll auf die Straße zu bringen. Die Olympischen Spiele werden somit nicht nur für die Athleten, sondern auch für Rauscher zu einem besonderen Highlight.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de