

Proteine und Mikronährstoffe als Basis für Leistungsfähigkeit, Regeneration und Gesundheit im Sport – von Innen stark

1. Warum Proteine nicht nur für Sportler wichtig sind

Proteine sind lebensnotwendig, unabhängig davon, ob jemand sportlich aktiv ist oder nicht.

Im Alltag unterstützen Proteine unter anderem:

- Muskelerhalt (wichtig auch ohne Sport)
- Stabilität des Bewegungsapparates
- Sättigung & Gewichtsstabilität
- Regeneration & Zellneubildung

2. Wie viel Protein brauche ich?

Orientierung nach Aktivitätsniveau

Personengruppe	Proteinbedarf
wenig aktiv	ca. 0,8–1,0 g / kg KG
regelmäßig aktiv	ca. 1,2–1,4 g / kg KG
intensiver Trainingsalltag	ca. 1,4–1,6 g / kg KG
Kraft- / Intervalltraining	bis 1,8 g / kg KG

Faustformel: Körpergewicht (kg) × Aktivitätsfaktor = täglicher Proteinbedarf

Beispiel: 70 kg × 1,4 = 98 g Protein/Tag

Besonderheit: Proteinbedarf ab ca. 55 / 65 Jahren

Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit des Körpers ab, Protein effizient in Muskelmasse umzusetzen (sogenannte „anabole Resistenz“).

Deshalb gilt:

ab ca. 55–65 Jahren besteht ein erhöhter Proteinbedarf – unabhängig vom Sportniveau

Empfehlung:

mind. 1,2–1,5 g Protein / kg Körpergewicht

3. Wann sollte Protein im Sportkontext aufgenommen werden?

- regelmäßig über den Tag verteilt
- ideal: 20–30 g Protein pro Mahlzeit
- besonders sinnvoll nach dem Training zur Regeneration
- auch als Snack bei langen Pausen geeignet

Entscheidend ist nicht der exakte Zeitpunkt, sondern die konsequente Versorgung.

4. Hochwertige Proteinquellen & sinnvolle Kombinationen

Tierisch: Eier, Quark, Skyr, Joghurt, Fisch, mageres Fleisch

Pflanzlich: Hülsenfrüchte, Tofu/Tempeh, Haferflocken, Nüsse & Samen

Besonders wertvoll Kombinationen:

- Getreide + Hülsenfrüchte
- Milchprodukte + Nüsse/Samen
- pflanzlich + tierisch gemischt

Kombinationen verbessern die biologische Wertigkeit.

5. Wichtige Mikronährstoffe im Sport & Alltag

Mikronährstoff	Bedeutung	Lebensmittel
Magnesium	Muskeln, Regeneration	Nüsse, Samen, Vollkorn
Eisen	Sauerstofftransport	Fleisch, Hülsenfrüchte
Vitamin D	Muskeln, Immunsystem	Sonne, Fisch
B-Vitamine	Energie	Vollkorn, Eier
Zink	Regeneration	Kerne, Nüsse

6. Schnelle Snack-Ideen für den Sportalltag

- **Vor dem Sport (leicht & gut verdaulich)**
 - Banane + Skyr
 - Vollkorntoast mit Hüttenkäse
 - Joghurt mit Haferflocken
- **Nach dem Sport (Regeneration)**
 - Quark mit Beeren & Nüssen
 - Protein-Smoothie (Milch/Drink + Banane + Hafer)
 - Omelett mit Gemüse
- **Zwischendurch / Alltag**
 - Handvoll Nüsse + Joghurt
 - Hummus mit Vollkorncracker
 - Skyr mit Samen

7. Schnelle Protein-Rezepte für den Sportalltag

Vor dem Sport – leicht & gut verdaulich: Banane-Skyr-Bowl

Zutaten:

- 200 g Skyr
- 1 Banane
- 1 EL Haferflocken



Zubereitung: Banane zerdrücken, mit Skyr und Haferflocken verrühren (ca. 20–25g Protein)

Nach dem Sport – Regeneration: Beeren-Quark mit Nüssen

Zutaten:

- 250 g Magerquark
- Handvoll Beeren
- 1 EL Nüsse oder Samen



Zubereitung: Alles vermengen, bei Bedarf Wasser oder Milch unterrühren (ca. 30g Protein)

Zwischendurch im Alltag: Hummus-Vollkorn-Snack

Zutaten:

- 2 EL Hummus
- Vollkorncracker oder Gemüsesticks



Zubereitung: Schnell kombiniert, ideal für unterwegs (pflanzliche Proteine, Mikronährstoffe)

Platz für Notizen:
