Ernährung

Nicht nur eine falsche Einstellung kann zu verminderter Leistung führen, sondern auch die falsche Ernährung. Daher soll auf dieser Seite auf das Thema eingegangen werden. Sicherlich darf man keine wissenschaftlich fundierte Ausarbeitung erwarten. Vielmehr soll Interessantes rund um dieses Thema vorgestellt und „kurz angerissen“ werden.

- Ernährungsübersicht
- Süßes ist „Gift“
- Vitamin C
- Vitaminzufuhr
- Vitamine (generelle Übersicht in Tabellenform)
- Ernährungsempfehlung
- Flüssigkeitsverlust
- Wie die Leistung, so die Ernährung
- Zündkerzen im Energiestoffwechsel
- Warnsignale des Körpers
- Was sollte man vor dem Spiel und in der Halbzeitpause zu sich nehmen?

Downloads zum Thema

- Vitaminübersicht
- Verletzungstabelle