

Bei herrlichem Wetter durch die Wälder und Wiesen oder in den Bergen zu wandern, ist für Gross und Klein ein Erlebnis. Damit es richtig Spass macht, ist neben körperlicher Fitness und guter Ausrüstung auch die richtige Ernährung wichtig.



Legen Sie während einer Wanderung Pausen ein, um in Ruhe essen und trinken zu können.

Für eine Tageswanderung sollten Sie auf jeden Fall genügend Esswaren und Getränke einpacken. Gerade die Flüssigkeit ist von zentraler Bedeutung.

Genügend trinken

Bei der Flüssigkeitszufuhr ist einerseits die Menge von Bedeutung, andererseits ein möglichst tiefer Zuckergehalt.

Wir benötigen täglich 1-2 Liter Flüssigkeit; bei Bewegung und warmem Wetter ist der Bedarf erhöht.

- Um diesen zu decken, sind Wasser (ohne oder mit wenig Kohlensäure) und Früchte- oder Kräutertee ideal. Bei Wanderungen von mehr als 2 Stunden eignen sich auch leicht gesüsste Getränke wie Tee mit wenig Zucker oder verdünnte Fruchtsäfte wie Apfelschorle (1/3 Fruchtsaft, 2/3 Wasser).
- Süssgetränke sind ungünstig, da sie zu viel Zucker enthalten. Wer auf das Gewicht achtet und gerne noch ein paar Pfunde verlieren möchte, sollte nur mit ungezuckerten Getränken vorlieb nehmen.
- Beim Schwitzen gehen nebst Flüssigkeit auch Mineralstoffe wie Natrium verloren. Diese können jedoch über eine ausgewogene Ernährung wieder zugeführt werden. Sportgetränke sind bei gelegentlichen Wanderungen deshalb nicht nötig.

Ausgewogen frühstücken

Um fit in den Tag zu starten ist es wichtig, nicht mit leerem Magen aus dem Haus zu gehen.

- Für ein ausgewogenes Frühstück eignet sich **10-Kornbrot** mit Hüttenkäse oder ein Konfibrot mit einem Jogurt; kombiniert mit einer Frucht ist das Frühstück komplett.

- Aber auch ein feines Müesli aus ungezuckerten Flocken mit Milch oder Jogurt und Früchten ist passend. Fettreduzierte Milch und Milchprodukte sind zu bevorzugen.
- Wer zum Frühstück lieber etwas Warmes mag, kann Porridge (Haferbrei) oder Griessbrei mit Kompott geniessen.
- Trinken Sie dazu noch eine Tasse Tee oder ein Glas Wasser.

Zwischenmahlzeiten einlegen

Legen Sie während der Wanderung Pausen für Zwischenmahlzeiten ein.

- Reife Früchte wie Äpfel, Birnen oder Bananen aber auch Dörrfrüchte sind optimal und praktisch zum Mitnehmen.
- Auch **10-Kornbrot**, Knäckebrötchen, Dinkel oder fettarme Getreidestängel sind gute und lang anhaltende Energiespender für zwischendurch.

In Ruhe Mittag essen

Am Mittag ist es ratsam, sich genügend Zeit zu nehmen, um etwas zu essen und zu trinken, sich auszuruhen und die Natur zu geniessen.

- Das Mittagessen sollte eine Stärkebeilage wie **10-Kornbrot**, Kartoffeln oder Teigwaren, eine Eiweissbeilage wie Fleisch, Fisch oder Käse und eine Gemüse- oder Salatbeilage enthalten.
- Für unterwegs sind Sandwiches beliebt. Wählen Sie **10-Kornbrot**, verwenden Sie wenig Streichfett und belegen Sie die Brote nach Belieben mit Hüttenkäse, Trockenfleisch, Thun, Blattsalat, Tomatenscheiben usw.
- Auch ein Reis- oder Hörnlisalat mit Pouletstreifen, Ei, Rüeblen und Zucchetti ist eine gute Verpflegungsvariante.
- Rohe Gemüsestängel können in einem Frischhaltebeutel oder einer Kunststoffbox mitgenommen und mit Quark-Dip genossen werden.
- Von blähenden Nahrungsmitteln wie Kohlarten ist eher abzuraten. Auch fettreiche Mahlzeiten sind ungünstig, da sie schwer verdaulich sind und zu Müdigkeit führen können.

Wer sich ausgewogen ernährt, erzielt eine höhere Leistung und fühlt sich weniger schnell müde. Dadurch macht das Wandern noch mehr Spass.