

WISSEN

Im Alter IN FORM - Lecker und ausgewogen verpflegt beim Wandern

Welche gesunden Lebensmittel sind für Wanderungen geeignet? Das lernen zertifizierte Gesundheits-Wanderführerinnen und -führer bei einer Fortbildung im Rahmen von Im Alter IN FORM.



Beim Wandern auf eine richtige Ernährung achten. Bild: narstudio/adobe stock.com

Die Idee zu der gemeinsamen Fortbildung der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen und des Deutschen Wanderverbandes hatten Gabriele Mertens-Zündorf von der BAGSO und Christine Merkel vom DWV am IN FORM-Stand auf dem Deutschen Seniorentag in Dortmund. Zusammen entwickelten sie die IN FORM Schulung "Im Alter IN FORM - lecker und ausgewogen verpflegt beim Wandern", das die Themen Ernährung und Bewegung perfekt verbindet: Es geht um ausgewogenes Essen und Trinken beim Wandern.

Mit dem richtigen Proviant durch den Tag

In der Regel starten Wandertouren recht früh am Morgen, mancher macht sich schon gegen 7 Uhr auf den Weg. Wer so früh noch nichts in den Magen bekommt, sollte sich zusätzlich ein Frühstück einpacken. Es empfiehlt sich ein belegtes Vollkornbrot oder -brötchen, denn darin sind wesentlich mehr sättigende Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthalten als in Weißmehlprodukten.

Als Energiekick für Zwischendurch

Früchte sind einfach lecker und ideal als Energiekick für Zwischendurch. Obst liefert Fruchtzucker, Vitamine und zusätzlich Flüssigkeit. Beim Transport sollte man nur einige Dinge beachten. Druckempfindliches Obst wie Heidelbeeren und Pflaumen vorher waschen und drucksicher verpacken. Äpfel und Birnen im Ganzen mitnehmen und vor Ort aufschneiden. Mandarinen am besten vor Ort schälen.

Trockenfrüchte und Nüsse liefern sofort Energie. Der Nachteil: Man bekommt davon schneller Durst. Rohkost zum Knabbern gehört in jeden Wanderrucksack und ist gesund. Das nicht erhitzte Gemüse enthält noch alle Vitamine, Enzyme und Mineralstoffe.

TIPP

Beim Wandern eignen sich vor allem Obst- und Gemüsesorten in mundgerechter Größe zum Beispiel Trauben, Beeren, Radieschen und Cocktailtomaten.

Picknick-Ideen

Für ein ausgedehntes Picknick im Grünen sind selbstgemachte Salate auf Getreidebasis, verpackt in auslaufsicheren Brotdosen, ideal. Wer sich an die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung hält, der macht alles richtig. Zusätzliche Powerriegel und Sport- und Eiweißpräparate sind für Freizeitwanderer unnötig.

Ein leckerer Salat mit Couscous zum Beispiel enthält neben Ballaststoffen besonders viel Eiweiß. Eiweiß ist ein wichtiger Baustein für den Muskelaufbau und damit wichtig für die Trittsicherheit. Aber auch ein Kartoffelsalat, kombiniert mit Hülsenfrüchten, wie z.B. weißen Bohnen ist nicht nur ein perfekter Sattmacher, sondern auch ein guter Eiweißlieferant. In der IN FORM Rezeptsammlung finden Sie viele Ideen fürs Picknick im Grünen.

Richtig Trinken

Unabhängig vom Durstgefühl sollte man regelmäßig trinken. Bei einer mäßigen Ausdauerbelastung ohne sichtbaren Schweiß spricht man von einem viertel Liter Verlust pro Stunde, bei intensiver Belastung mit sichtbaren Schweiß von einem Liter pro Stunde. Geeignet sind Saftschorlen, Tee und Wasser. Eine selbstgemachte Limonade ist die perfekte

Erfrischung – vor allem im Sommer. Wie wäre es z.B. mit einer gekühlten Holunderblüten-Limonade? Dafür Eiswürfel direkt vor der Wanderung in eine kalte Edelstahl-Thermoskanne füllen und einpacken.

Wer keinen Tee mag, trinkt an kalten Tagen warme Apfelschorle. Dazu wird der Trinkbecher zu einem Drittel mit Apfelsaft gefüllt und mit heißem Wasser aus der Thermoskanne aufgefüllt.

Mehr zur Fortbildung "Im Alter FORM – Lecker und ausgewogen verpflegt beim Wandern"

Die gemeinsame Ernährungfortbildung der BAGSO und des DWV ist ausschließlich für zertifizierte Gesundheitswanderführerinnen und -führer gedacht. Die Diplom-Oecotrophologinnen Anja Later und Dr. Ulrike Eigner bringen neben dem theoretischen Hintergrundwissen auch Rezepte mit, die sich beim Wandern gut umsetzen und mitnehmen lassen. Das gemeinsame Zubereiten und Essen von Brotaufstrichen, Salaten, aber auch gesunden Süßspeisen ist der Höhepunkt der Fortbildung.

Realisiert werden konnte die Fortbildung über das gleichnamige Projekt der BAGSO, gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) im Rahmen des Nationalen Aktionsplans "IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung".

Für 2020 sind zwei weitere Termine geplant.

LINKS

Leckere Picknick-Ideen finden Sie in der **IN FORM Rezeptsammlung**

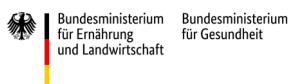
IN FORM Beitrag "**Wandern: Freizeitspaß für Alt und Jung**"

IN FORM Beitrag "**Die 10 Regeln der Ernährung**"

IN FORM **Experteninterview zum Gesundheitswandern**

Gesundheitswandern "**Let`s go jeder Schritt hält fit**"

BAGSO mit dem **IN FORM Projekt "Im Alter IN FORM"**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/im-alter-in-form-lecker-und-ausgewogen-verpflegt-beim-wandern/>