

Merkblatt: Richtige Ernährung beim Wandern

In der Serie «Chrüz und quer dur d Schwiiz» sammelte Radio DRS1 wertvolle Ratschläge rund ums Thema Wandern. Die diplomierte Ernährungsberaterin Martina Ammann verriet beispielsweise, welcher Proviant im Rucksack nicht fehlen darf:

- Bei kurzen Wanderungen (2 Stunden) kann auf Proviant verzichtet werden. Wer aber länger unterwegs ist, muss Zwischen- und Hauptmahlzeiten mitführen. Nur so bekommt der Körper genügend Energie.
- Ein Hungerloch kann vermieden werden, indem man bereits vor der Wanderung Zwischenmahlzeiten einplant, idealerweise circa zwei Stunden nach einer Hauptmahlzeit. Für solche kleinen Mahlzeiten eignen sich vor allem Dörrfrüchte, Nüsse oder Vollkornprodukte (Cracker etc.)
- Energy-Food ist im Trend. Für Martina Amman spricht grundsätzlich nichts dagegen. Dennoch sollte ihrer Meinung nach Altbewährtes – zum Beispiel Nüsse oder Obst – im Rucksack nicht fehlen. Damit kann sich der Wanderer unterwegs vielseitig ernähren.
- Das beste Getränk für Wanderaktivitäten ist Wasser. Sehr wichtig ist, dass man genügend Flüssigkeit zu sich nimmt. Jeder sollte daher ein bis zwei Liter bei sich tragen. Kommt man an einem Brunnen vorbei, empfiehlt es sich, die Flasche jeweils wieder auffüllen.
- Um einer Übersäuerung vorzubeugen verpflegen sich viele Wander mit Mandeln oder Bananen, da diese sehr basisch sind. Ganz wichtig ist aber auch hier eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, damit die sauren Abbauprodukte abgeführt werden können.

Diesen Radio-Beitrag und alle gesammelten Wandertipps finden Sie auf:

<http://www.drs1.ch/www/de/drs1/themen/leben-heute/reisen-laender/chruez-und-quer-dur-d-schwiiz/279060.283880.alle-wandertipps.html>