

Modul 5

Situation/Lebensmittel

- Trainierte Läuferin (30 Jahre)
- Absolviert einen 25-km-Volkslauf bei sommerlichen Temperaturen
- 1. Mahlzeit/Getränk nach der Belastung

Situation/Lebensmittel

- Kampsportler (24 Jahre)
- Wettkampf mit mehreren über den Tag verteilten Kämpfen
- Zwischenmahlzeit/Getränk im Wettkampf

Situation/Lebensmittel

- Fitnesssportlerin (63 Jahre, übergewichtig)
- Praktiziert etwa 1,5 h wöchentlich leichtes Ausdauer- und Krafttraining
- Zwischenmahlzeit während des Trainings

Situation/Lebensmittel

- Fußballer (45 Jahre, „Alte-Herren-Mannschaft“)
- Spielt ein Fußballturnier
- Mahlzeit/Getränk 1 h vor dem Turnier

Situation/Lebensmittel

- Junge (8 Jahre)
- Trainiert in der Leichtathletikgruppe 1,5 h bei sommerlichen Temperaturen im Freien
- Zwischenmahlzeit/Getränk während des Trainings

Situation/Lebensmittel

- Ambitionierter Radfahrer (37 Jahre)
- Macht eine Alpenrundfahrt mit mehrstündigen Etappen pro Tag
- 1. Mahlzeit/Getränk nach der Etappe

Situation/Lebensmittel

- Sportgymnastin (17 Jahre)
- Nimmt an Wettkämpfen auf Bundeslandebene teil
- Zwischenmahlzeit/Getränk während der Wettkämpfe

Situation/Lebensmittel

- Kraftsportler (20 Jahre) trainiert 3-mal pro Woche im Fitnessstudio ca. 1,5 Stunden
- Mahlzeit nach dem Training