



DER
ULTIMATIVE
ERNÄHRUNGSGUIDE
FÜR
ALLTAGS ATHLETEN



Einleitung

Nicht nur als Leistungssportler ist eine gute Ernährung wichtig. Jeder von uns muss im Alltag auf die ein oder andere Weise „performen“.

Sei es im Beruf, bei der Kindererziehung oder auch bei einem deiner Hobbies. Dazu kommt, dass wir alle, solange es geht, gesund bleiben oder es wieder werden wollen.

Ernährung spielt dabei eine nicht unerhebliche Rolle. Sie trägt maßgeblich dazu bei wie wir uns von Tag zu Tag fühlen und die Hindernisse des Alltags bewältigen können.

Dabei gibt es aber nicht die eine richtige Ernährungsform und alles andere ist suboptimal. Dies ist sehr stark von der Person, dessen Bedürfnisse und Herausforderung abhängig.

Was bei Person A funktioniert, muss nicht zwangsläufig bei Person B und C funktionieren. Umso wichtiger ist es Ernährung ganz individuell zu betrachten.

Deswegen wirst du in diesen Spicker keine Ernährungspläne oder der gleichen finden, sondern Leitlinien, die dir dabei helfen deine Ziele langfristig zu erreichen. Du weißt am besten, was dir schmeckt und was nicht.

Klar kann ein Ernährungsplan Dinge vereinfachen, weil er alles genau vorgibt und du nicht mehr groß überlegen musst. Der große Nachteil ist allerdings, dass dieser meist sehr starr ist.

Denn was machst du, wenn du mit deiner Familie abends essen gehst? Am Wochenende auf eine Hochzeit eingeladen bist? Was wenn du in den Urlaub fliegst? Willst du auf als das verzichten, nur um mit deinem Plan konform zu bleiben?

Die psychologische Komponente ist auch beim Thema Ernährung sehr wichtig und wenn du dadurch auf soziale Events verzichten musst, ist das auf Dauer nicht nachhaltig.

Prioritäten

Dieser Guide ist aufgebaut nach Prioritäten, also welche Faktoren haben ein großer Einfluss auf die Erreichung deiner Ziele und welche einen geringfügigeren (in Anlehnung an die Ernährungspyramide von Dr. Eric Helms und Andy Morgan).

Es geht darum deutlich zu machen, wie und worauf dein Körper reagiert, um gezielt ansetzen zu können, falls du das Gefühl hast in einer Sackgasse gelandet zu sein.

1. Kalorienbilanz

Das Fundament deiner Ernährung steht und fällt mit deiner Kalorienbilanz. Sie entscheidet darüber, ob du an Gewicht verlierst, zunimmst oder dieses unverändert bleibt.

Isst du mehr Kalorien als du verbrennst, nimmst du zu und umgekehrt.

Eigentlich ganz einfach, oder? Aber wie weiß ich jetzt, wie viele Kalorien ich täglich verbrenne? Dies ist von verschiedenen Faktoren abhängig wie z.B. deinem Stoffwechsel (stark abhängig von deiner Muskelmasse), welche Lebensmittel du zu dir nimmst und natürlich deinem Aktivitätslevel.

Im Internet findest du genügend Kalorienrechner, die anhand deines Alters, deines Geschlechts, Gewicht, Körpergröße und Aktivitätslevel errechnen, was dein täglicher Kalorienbedarf ist.

Dies ist erstmal nur eine grobe Näherung und nicht zu 100% akkurat, aber es kam eben als erste Schätzung genutzt werden.

Genauer ist es, wenn du dein Gewicht und die aufgenommenen Kalorien über einen gewissen Zeitraum (2-3 Wochen) täglich trackst. Apps dafür gibt es mittlerweile auch zur Genüge und die meisten Lebensmittel sind in deren Datenbank enthalten.

Damit siehst du am besten, wie viele Kalorien du zu dir genommen hast und was mit deinem Gewicht passiert ist.

Ist das Kalorien tracken wirklich nötig? Nicht unbedingt, vor allem nicht langfristig. Kurzfristig kann es dir helfen, um ein besseres Gefühl zu bekommen wie viele Kalorien in deinen Mahlzeiten oder auch in bestimmten Lebensmitteln enthalten sind.

Ein regelmäßiges Wiegen (3-4x pro Woche) ist aber unerlässlich, um zu sehen, ob du deinem Ziel näherkommst oder nicht. Tust du das nicht, fliegst du quasi blind.

Dabei ist es wichtig, so viele Einflüsse auf die Messung wie möglich auszuschließen. Deswegen ist es von Vorteil, sich morgens nach dem Aufstehen zu wiegen, nachdem man die Toilette besucht und bevor man etwas getrunken und gegessen hat.

Notiere die Werte und vergleiche die Wochendurchschnittswerte, um zu sehen, wie sich dein Gewicht entwickelt.

Bei den Einzelwerten kann es sein, dass sie auch mal um 1kg hin oder her schwanken. Das ist völlig normal, denn dein Mageninhalt ist nicht immer gleich und wie viel Wasser du im Körper gespeichert hast ist auch abhängig von verschiedenen Faktoren.

Je nachdem, ob du ab -oder zunehmen willst gibt es ein paar wichtige Aspekte, auf die du achten solltest.

Abnehmen (Fettabbau)

Will man abnehmen, ist das im Grunde gleichbedeutend mit dem Wunsch Körperfett zu verlieren. Unsere kostbare Muskelmasse wollen wir dabei so gut es geht behalten. Wie schon kurz erwähnt hat diese einen Einfluss auf unseren Stoffwechsel und auf unseren Grundumsatz.

Der Grundumsatz ist die Menge an Kalorien, die wir verbrennen, wenn wir uns nur im Ruhezustand befinden würde. Also um die Grundfunktionen des Körpers aufrecht zu erhalten. Je mehr Muskeln wir haben, desto höher unser Grundumsatz. Denn Muskeln brauchen, auch in Ruhe, mehr Energie als Fettmasse.

Um abzunehmen, müssen wir uns in einem Kaloriendefizit befinden, also weniger Kalorien zuführen, als wir verbrennen.

So muss der Körper die vorhandenen Reserven nutzen, um die restliche Energie bereitzustellen. Dafür kommt das Körperfett aber leider auch unsere Muskulatur in Frage.

Um den Abbau von Muskulatur vorzubeugen, gibt es mehrere Dinge, die wir tun können. An oberster Stelle steht regelmäßiges Krafttraining. Dazu ist es hilfreich, sich proteinreich zu ernähren, denn Proteine sind der Baustein der Muskeln. Dabei ist zu beachten, dass eine eiweißreiche Ernährung allein

nicht die gleiche positive Wirkung auf den Erhalt der Muskulatur hat wie Krafttraining. Weiterhin ist es sinnvoll, nicht zu schnell zu viel Gewicht zu verlieren. Von Crashdiäten und ähnlichem ist nicht nur aus diesem Grund abzuraten. Meist zeigt sich, dass Menschen, die sich in radikale Diäten stürzen ihr Zielgewicht zwar schneller erreichen aber nicht nachhaltig. Größtenteils haben sie in kurzer Zeit wieder das gleiche Gewicht wie vor der Diät oder sogar noch mehr.

Also was ist dann die empfohlene Geschwindigkeit für Fettabbau und weitestgehenden Erhalt von Muskelmasse?

0,5 – 1,0% deines Gewichts in kg pro Woche

Wiegst du 80kg dann ist ein Gewichtsverlust von 0,4 bis 0,8kg pro Woche durchaus praktikabel. Mein Tipp ist sich aber eher an den 0,5 zu orientieren und im Zweifel eher nach oben anzupassen als andersrum.

Stark übergewichtige Personen können sich schon eher an den 1% orientieren, weil auch die Gefahr Muskelmasse zu verlieren etwas geringer ist. Aber am Ende des Tages kommt es auf die persönliche Präferenz an.

Bitte beachte, dass eine Gewichtsabnahme kein linearer Prozess ist. Vor allem am Anfang wird der Gewichtsverlust auf der Waage relativ groß sein. Die ist aber zum Großteil auf den Verlust von Körperwasser zurückzuführen. Dazu kommen die üblichen täglichen Gewichtsschwankungen usw.

Wichtig ist, sich davon nicht entmutigen zu lassen in den ersten Wochen oder die Kalorien noch drastischer zu reduzieren.

Zunehmen (Muskelaufbau)

Zunehmen setzen wir hier gleich mit Muskelaufbau, denn in vielen Fällen wollen die wenigsten gezielt Fett aufbauen. Obwohl man dazu sagen, dass das eine ohne das andere schwer möglich. Muskelaufbau geht meist mit Fettaufbau einher, obwohl man letzteren etwas minimieren kann.

Um an Muskelmasse zuzunehmen, muss man sich in einem Kalorienüberschuss befinden, also mehr Kalorien zuführen als man verbrennt.

Es gibt Fälle, bei denen ein Aufbau von Muskelmasse auch ohne Überschuss oder sogar in einem Defizit möglich ist.

Diese sind im Wesentlichen:

- Untrainierte, die das erste Mal Krafttraining betreiben
- Stark übergewichtige Personen
- Trainierte, nach einer längeren Trainingspause (aufgrund Verletzung etc...)

Sobald man trainingstechnisch eher zu den Fortgeschrittenen zählt, wird es zunehmend schwierig Muskeln aufzubauen ohne Kalorienüberschuss.

Wie groß der Überschuss sein sollte, hängt mit der Trainingserfahrung zusammen.

Trainingserfahrung	Gewichtszunahme pro Monat
Anfänger(in)	1,0 – 1,5% des Körpergewichts in kg
Fortgeschrittene(r)	0,5 – 1,0%
Erfahrene(r)	bis zu 0,5%

Wichtig zu beachten, hier ist die Gewichtszunahme auf den Monat bezogen, nicht mehr auf die Woche.

2. Makronährstoffe

Nachdem wir das Fundament mit unserer Kalorienbilanz gelegt haben, kommen wir nun zu den Makronährstoffen. Dazu zählen Proteine, Fette, Kohlenhydrate und Alkohol.

Beginnen wir mit den Proteinen, gern auch mal als Eiweiß bezeichnet. Aus ihnen ist unser Körper aufgebaut. Sie sind ein wesentlicher Bestandteil unserer Muskulatur aber auch darüber hinaus haben sie wichtige Funktionen im Körper.

Proteine selbst bestehen wiederum aus Aminosäuren, ein Teil davon ist essenziell und ein Teil davon nicht. Letztere kann der Körper selbst herstellen. Erstere müssen über die Nahrung zugeführt werden. Idealerweise in ausreichender Menge.

Die allgemeine Empfehlung der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) beläuft sich auf 0,8g pro Kilogramm Körpergewicht. Vor allem Menschen, die regelmäßig Kraft -und Ausdauersport betreiben, empfiehlt sich eine höhere Menge zu sich zu nehmen.

1,6 – 2,2g pro Kilogramm Körpergewicht

Für reine Ausdauersportler sind auch etwas geringere Werte ok, aber wenn dein Ziel Muskelaufbau und/oder Fettabbau ist, profitierst du davon dich an diesem Bereich zu orientieren...

Weitere Vorteile einer proteinreichen Ernährung, vor allem wenn du Gewicht verlieren willst, sind das erhöhte Sättigungsgefühl. Ein ständiges Hungergefühl ist meist das größte Problem eine Diät durchzuhalten. Dazu hat Protein den höchsten thermischen Effekt aller Makronährstoffe. Das heißt, für die Verdauung von Proteinen wird mehr Energie benötigt als z.B. für die Verdauung von Kohlenhydraten. Kurz gesagt verbrennst du also zusätzlich Kalorien dadurch. Ist nicht die Welt, aber Kleinvieh macht auch Mist.

Abschließend nochmal zurück zu den Aminosäuren, die essenziell sind. Fleisch gleicht zwar vom Aminosäureprofil am ehesten dem der menschlichen Muskulatur aber das heißt nicht, dass du nicht auch durch eine andere Ernährungsform (z.B. vegan) alle nötigen Aminosäuren bekommst. Eine abwechslungsreiche Ernährung ist unabhängig davon von Vorteil aber auch hier hilfreich. Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreideprodukte, Reis, usw. haben zwar jeweils für sich betrachtet kein vollständiges Aminosäureprofil aber in Kombination schon.

Essenziell für den Körper sind nicht nur Aminosäuren, sondern auch Fettsäuren und damit wären wir beim 2. Makronährstoff. Dieser ist leider etwas negativ behaftet, aber klar ist „Fett macht nicht fett“. Wie wir gelernt haben, ist die Kalorienbilanz ausschlaggebend.

Fette werden unterteilt in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Weiter gibt es einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die bekanntesten mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind vermutlich Omega 3 und Omega 6. Deren Bedarf kann auch mit einer pflanzlichen Ernährung gedeckt werden. Mehr dazu später.

Die tägliche Empfehlung für den Konsum von Fetten liegt bei

0,5 – 1,5g pro Kilogramm Körpergewicht

Während einer Diät-Phase kann es Sinn machen, sich eher an der unteren Grenze zu orientieren. Das liegt aber ganz an der persönlichen Präferenz. Zu

beachten ist, dass Fett von allem Makronährstoffen die meisten Kalorien pro Gramm (9) hat. Im Vergleich dazu liegen Proteine und Kohlenhydrate bei 4 Kalorien pro Gramm. Fettreiche Lebensmittel haben damit eine sehr hohe Energiedichte. Zudem wichtig, im Rahmen einer gesunden Ernährung, ist das Verhältnis von gesättigten zu ungesättigten Fettsäuren. Gesättigte sollten maximal 1/3 ausmachen und negative Langzeitfolgen wie z.B. Arteriosklerose zu minimieren.

Grundsätzlich nicht essenziell für den Körper sind Kohlenhydrate, aber trotzdem bringt deren Konsum viele Vorteile mit sich. Unser Körper kann sie sehr gut als Energiequelle nutzen, nicht nur in Bezug auf Kraft -oder Ausdauertraining, natürlich auch für alltägliche Belastungen. Sie werden in Form von Glykogen in unseren Muskeln und in der Leber gespeichert, wo nach Bedarf darauf zugegriffen werden kann.

Für den täglichen Konsum gibt es keine konkreten Empfehlungen. Nachdem du deinen Bedarf an Proteinen und Fetten gedeckt hast, kannst du den Rest mit Kohlenhydraten auffüllen bis zum angepeilten täglichen Kalorienziel.

Ein weiterer positiver Aspekt ist, dass kohlenhydrathaltige Lebensmittel in den meisten, wenn nicht allen Fällen Ballaststoffe enthalten. Diese sind wichtig für eine gute Verdauung und Nährstoffaufnahme. Außerdem sorgen sie für ein erhöhtes Sättigungsgefühl, was dir wiederum beim Abnehmen helfen kann. Die Empfehlung für den Konsum ist abhängig von der täglichen Kalorienzufuhr.

15g pro 1000 Kalorien

Grob gesagt sind das bei einer normalen Ernährung ca. 25-35g pro Tag. Die Einnahme kann zwar höher sein aber zu viel wirkt sich eher nachteilig aus, in Bezug auf die Nährstoffaufnahme und meist gehen damit auch Verdauungsprobleme und ein aufgeblähter Bauch einher. Wo die Obergrenze liegt, ist aber sehr abhängig von der Person und von der Menge an Kohlenhydraten, die man isst. Jemand, der sich vegan ernährt und viele Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte zu sich nimmt, kann durchaus bei Tageswerten von 50g und aufwärts liegen. Solange man kein Unwohlsein verspürt, ist das auch vertretbar.

Damit wären wir schon beim letzten Makronährstoff angekommen, dem Alkohol. Dieser nimmt idealerweise den geringsten oder gar keinen Platz in der Ernährung ein. Nach Fetten ist der Alkohol mit 7 Kalorien pro Gramm am energiedichtesten. Deswegen ist besonders Vorsicht geboten beim Konsum, denn meistens nimmt man diesen über Getränke auf und diese Kombination kann dazu führen sehr schnell eine hohe Anzahl an Kalorien aufzunehmen.

Das soll nicht heißen, dass man gar keinen Alkohol trinken sollte, aber die Dosis macht das Gift und die zusätzlichen Kalorien können deine Zielerreichung torpedieren - egal ob Fettabbau oder Muskelaufbau - letzteres wird ebenso beeinflusst (Muskelproteinsynthese, Leistungsfähigkeit, Regeneration, etc.).

3. Mikronährstoffe

Kommen wir nun zu den Mikronährstoffen. Wie der Name sagt, nehmen wir sie in wesentlich geringeren Mengen auf als Makronährstoffe. Dazu zählen unter anderem Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Vitamine werden unterteilt nach Löslichkeit. Sie sind entweder fettlöslich (Vitamine A,D,E,K) oder wasserlöslich. Bei wasserlöslichen ist eine Überdosierung nahezu unmöglich, da sie vom Körper wieder über den Urin ausgeschieden werden. Dafür müssen sie aber täglich zugeführt werden. Fettlösliche hingegen werden im Magen absorbiert und im Fettgewebe gespeichert. Deswegen sind eventuelle Mängel in diesen 4 Vitaminen oft erst nach einer gewissen Zeit sichtbar.

Mineralstoffe sind nicht organische Stoffe, die du bestimmt schon einmal in einem Periodensystem gesehen hast. Dazu zählen unter anderem Eisen, Magnesium, Iod oder Calcium. Ein Mangel an bestimmten Mineralstoffen kann Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit, Stoffwechsel oder auch die Knochengesundheit haben.

Um Mängel zu vermeiden ist es wichtig sich abwechslungsreich zu ernähren. Obst, Gemüse – vor allem grünes Blattgemüse darf hier nicht fehlen.

2 – 4 Portion pro Tag sind ein guter Richtwert. Auch abhängig vom Kalorienkonsum.

4. Timing

„Timing ist das halbe Leben“ – aber nicht zwingend, wenn es um die Ernährung geht. Wie du deine Mahlzeiten verteilst, ist, ist im Grunde ganz dir überlassen und kann so angepasst werden, dass es mit deinem Alltag vereinbar ist. Auf dein Gewicht hat dies keinen großen Einfluss. Vorrangig ist die tägliche Kalorienbilanz. Genauso ist es beim Protein – wichtiger ist die Gesamtmenge, weniger die Verteilung über den Tag.

5. Supplements

Im letzten Abschnitt beschäftigen wir uns kurz mit Supplements bzw. Nahrungsergänzungsmitteln und welche ggf. Sinn machen einzunehmen.

Proteinpulver - schaffst du es nicht deinen Proteinbedarf über die normale Ernährung zu decken, kann dir Proteinpulver dabei helfen. Darüber hinaus hat es keine besondere Wirkung. Am geläufigsten ist Whey, auf Basis von Molkeprotein. Auch vegane Optionen gibt es mittlerweile zur Genüge. Mit das beste Aminosäureprofil haben hier Pulver auf Basis von Erbsen -und Reisprotein und evtl. weiteren Quellen.

Kreatin – das am weitreichendsten erforschte Supplement in der Fitnessindustrie. Kreatin kann deine Leistungsfähigkeit zu steigern, vor allem bei Sportarten, bei denen der Körper sehr schnell sehr viel Energie aufbringen muss. Dazu gehört Krafttraining oder auch Sprinten. Auf die Ausdauerleistung hat es keine große Auswirkung. Dafür kann es aber auch deine kognitiven Fähigkeiten verbessern. Kreatin wird größtenteils als Pulvereingenommen, in Form von Kreatinmonohydrat.

Multivitamine – sie können dabei helfen den täglichen Bedarf an Vitaminen und Mineralien zu decken. Unabhängig davon ist auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, in der Obst und Gemüse vorkommt. Den darin sind auch einige Stoffe enthalten, die man nicht in Tablettenform zu sich nehmen kann, aber dem Körper guttun.

Omega 3- genauer genommen EPA und DHA. Isst du regelmäßig Fisch, ist dein Bedarf vermutlich gedeckt aber bei veganer oder vegetarischer Ernährung macht die Einnahme durchaus Sinn. Omega 3 Kapseln gibt es auf Basis von Fischöl oder Algenöl, je nachdem ob man tierische Produkte zu sich nimmt oder nicht. Qualitativ macht es keinen Unterschied.

Schlusswort

Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast den Ernährungsguide durchzulesen. Ich hoffe, er hilft dir dabei deine Ziele zu erreichen, unabhängig davon, welche das sind.

In der Fitnessindustrie wird leider sehr viel mit Fehlinformation gearbeitet. Ganz gezielt, um den Leuten irgendwelche Supplements zu verkaufen, die schlecht oder gar nicht erforscht sind. Diät Hacks, die eine viel einfachere und schnellere Lösung bieten als alles, was es bisher gab – oder keiner kennt. Boulevard Blätter gehen da teilweise ähnlich vor, mit reißerischen Überschriften, um Aufmerksamkeit zu bekommen.

Lass dich davon nicht irritieren. Solche Dinge sind Zeit -und Geldverschwendung. Abgesehen davon ist der schnelle Weg nicht immer der nachhaltigste.

Hier im Guide findest du auf knapp 10 Seiten zusammengefasst das Wesentliche, auf das es ankommt beim Thema Ernährung. Natürlich gibt es noch einige Details und Facetten mehr aber die große Basis ist damit abgedeckt.

Alles Gute und viel Erfolg beim Erreichen deiner Ziele!

Dominik

Solltest du trotzdem das Gefühl haben nicht voranzukommen, kannst du mich gerne per Mail (alltagsathleten.coaching@gmail.com), auf Instagram oder Facebook kontaktieren. Ich unterstütze dich gern beim Thema Ernährung und auch Training.

© Copyright 2025 Dominik Swerbynka (Alltags Athleten)

Alle Rechte vorbehalten.