Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

**Verbraucherzentrale Südtirol**

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

# Optimal verpflegt beim Wandern

Mo, 14.09.2020 - 11:33

Rund 300 bis 350 Kilokalorien pro Stunde verbraucht eine durchschnittliche Person beim Wandern. Je nach Höhenunterschied, Gehtempo, Gepäck und Höhe kann der Energieverbrauch noch deutlich höher sein. Die richtige Verpflegung ist daher auch am Berg von Bedeutung.
Um die Glykogenspeicher des Körpers aufzufüllen, sind für das Abendessen vor der Wanderung Speisen mit leicht verdaulichen Kohlenhydraten empfehlenswert: Pasta, Gemüserisotto, ein Kartoffelgericht oder Ähnliches. In den Wandertag startet man gut mit einem Getreidebrei wie Porridge aus Haferflocken mit etwas Obst. Ein solcher Brei sättigt gut und anhaltend und versorgt den Körper gleichmäßig mit Energie. Wer sehr früh aufbricht und noch nichts essen möchte, sollte sich ein Frühstück einpacken.
Im Rucksack nie fehlen dürfen ausreichend Getränke wie Wasser, ungesüßter Tee oder verdünnter Fruchtsaft. Für lange, anstrengende Wanderungen werden isotonische Getränke empfohlen. Diese kann man aus einfachen Zutaten wie Wasser, Apfel- oder Traubensaft, Himbeersirup und wenig Salz auch selbst zubereiten.
Leistungseinbrüche werden vermieden, wenn man während der Wanderung mehrere kurze Verpflegungspausen macht. „Für kürzere Wanderungen unter drei Stunden ist es meist ausreichend, etwas frisches Obst (drucksicher verpackt!), Müsliriegel, Trockenfrüchte, Studentenfutter oder Energiekugeln einzupacken“, so Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Ab einer Gehzeit von drei Stunden und mehr sollte zusätzlich eine ausgiebigere Jause mitgenommen werden.“ Der Klassiker sind belegte Brote: ausgewogener als eine Wurstsemmel ist jedoch ein Vollkornbrot mit Frisch- oder anderem Käse und etwas frischem Gemüse. Auch ein hartgekochtes Ei – Salzstreuer nicht vergessen! – und Gemüsesticks von Karotten, Kohlrabi oder Gurke können unkompliziert eingepackt werden. In einem dicht schließenden Behälter kann man sogar Nudel-, Kartoffel- oder Couscous-Salat mitnehmen. Als Dessert schwören viele Menschen auf ein Stückchen Schokolade. Spezielle Powerriegel, Sport- und Eiweißpräparate sind dagegen für Freizeitwanderer und -wanderinnen nicht notwendig.
Wer seinen Proviant in wiederverwendbare Behälter packt, spart Verpackungsmüll. Jeder Abfall, der am Berg anfällt, sollte mit ins Tal gebracht und erst dort entsorgt werden. Denn selbst eine Bananenschale benötigt in unseren Breiten bis zu drei Jahre für das Verrotten und kann noch dazu

Pestizidrückstände enthalten. Plastikabfälle brauchen übrigens zwischen 100 und 500 Jahre dafür.