

## Sport und Fleischgenuss: Eine Synergie für Gesundheit und Leistung

Für Athleten ist die ausreichende Zufuhr von Proteinen essentiell. Fleisch, als reicher Proteinlieferant, spielt hier eine wichtige Rolle. Es versorgt den Körper nicht nur mit hochwertigen Proteinen, sondern auch mit essenziellen Aminosäuren, die für den Muskelaufbau und die Regeneration nach dem Training unerlässlich sind. Mit seinem optimalen Aminosäurenprofil und geringen Kaloriengehalt unterstützt Fleisch somit effektiv die sportlichen Ziele. Eisen: Ein Schlüsselnährstoff für die Ausdauer Eisen, ein Mikronährstoff von besonderer Bedeutung, ist für die Bildung von Hämoglobin und den Sauerstofftransport im Körper unentbehrlich. Fleisch, insbesondere rotes Fleisch, ist eine hervorragende Quelle für bioverfügbares Häm-Eisen. Dieses wird vom Körper effizienter aufgenommen als &hellip;



Pixabay/kinkate

: Øf'5h\`YhYb`]gh`X]Y`Ui`gfY]W`YbXY`Ni`Z` \`f`j`cb`DfchY]bYb  
YggYbh]Y``":`Y]gW`ž`U`g`fY]W`Yf`DfchY]b`Y]ZYfUbhž`gd]Y`h`\]Yf`Y]bY

k ]W\h[ Y`F c`Y" `9g j Yfgcf[ h`XYb`?`ÖfdYf`b]W\h`bi`f`a` ]h  
 \cW\k`Yfh][ Yb`DfchY]bYbž`gcbXYfb`Ui`W`a` ]h`YggYbn]Y`Yb  
5a`]bcgÄi`fYbž`X]Y`ZÖf`XYb`A`i`g`Y`Ui`ZVUi`i`bX`X]Y`FY[ YbYfUH]cb  
bUW`XYa`HfU]b]b[ `i`bYf`Ägg`]W`g]bX`"A` ]h`gY]bYa`cdh]a`U`Yb  
5a`]bcgÄi`fYbdfcZ]`i`bX`[ Yf]b[ Yb`?`U`cf]Yb[ Y`U`hi`bhYfghØhnh  
: `Y]gW`gca` ]h`ZZY`\_hj` `X]Y`gdcfh]W\Yb`N]Y`Y"

## 9]gYb. `9]b`GW\`ØggY`b`Ä`fghc`ZZ`ZÖf`X]Y 5i`gXUi`Yf

9]gYbž`Y]b`A` ]\_fcbÄ`fghc`ZZ`j`cb`VYgcbXYfYf`6YXYi`hi`b[ ž`]gh`ZÖf`X]Y  
6]Xi`b[ `j`cb`<`Äa`c[ `cV]b`i`bX`XYb`GUi`Yfghc`ZhfUbgdcfh]a` `?`ÖfdYf  
i`bYb`hVY`f`]W`":` `Y]gW`ž`]bgVYgcbXYfY`fchYg`: `Y]gW`ž`]gh`Y]bY  
 \Yfj`cffU[ YbXY`E`i`Y`Y`ZÖf`V]cj`YfZÖ[ VUfYg`<`Äa`!9]gYb`"8]YgYg`k`]fX  
j`ca` `?`ÖfdYf`YZ]n]YbhYf`Ui`Z[ Ybca`a`Yb`U`g`XUg`9]gYb`Ui`g  
dZUbn`]W\Yb`E`i`Y`Ybž`k`Ug`VYgcbXYfg`ZÖf`5i`gXUi`Yfgdcfh`Yf`j`cb  
6YXYi`hi`b[ `]gh"

## 6!J ]hUa` ]bY. `A`Y`f`U`g`bi`f`9bYf[ ]Y`]YZYfUb`hYb

: `Y]gW`i]ghini`XYa`Y]b`k` ]W\h[ Yf`@]YZYfUb]j`cb`6!J ]hUa` ]bYb`"8]YgY  
g]bX`Yb`hgW`Y]XYbX`ZÖf`j`YfgW`]YXYbY`a`YhUVc`]gW`Y`DfchYggY`]a  
?`ÖfdYfž`Y]bgW`]Y»`]W`XYf`9bYf[ ]YdfcXi`\_h]cbž`6`i`hV`]Xi`b[ `i`bX  
: i`b`\_h]cb`XYg`BYfj`YbgmghYa`g`"J ]hUa` ]b`6%&ž`XUg`Ui`ggW`]Y»`]W`]b  
h]Yf]gW`Yb`DfchXi`\_hYb`j`cf`\_ca`a`hž`]gh`ZÖf`Gdcfh`Yf`VYgcbXYfg  
k` ]W\h[ `i`bX`]b: `Y]gW`]b` \c`Yb`?`cbnYbhfUH]cbYb`j`cf`UbXYb"

## A`cXYfUhYf`: `Y]gW`\_cbgi`a` .`9]b Ui`g[ Yk`c[ YbYf`5bgUhn

Hfchn`XYf`J`cfhY]Y`gc`hY`: `Y]gW`\_cbgi`a` `a`cXYfUh`YfZc`[ Yb`"Ni`j`]Y`  
: `Y]gW`ž`]bgVYgcbXYfY`j`YfUfVY]hYhYg`cXYf`fchYg`: `Y]gW`ž`\_Ubb`a` ]h  
j`YfgW`]YXYbYb`; Ygi`bX`Y]hgf]g]\_Yb`j`YfVi`bXYb`gY]b`"9]bY  
Ui`g[ Yk`c[ YbY`9fb`Ä`fi`b[ ž`X]Y: `Y]gW`a` ]h`UbXYfYb`DfchY]bei`Y`Yb  
\_ca`V]b]Yfhž`]gh`XU`Yf`Ya`dZY`Yb`gk`Yfh"

: `Y]gW`ja `Gdcfh`Yf!9fbÀ\fi b[ gd`Ub

K À\FYbX: `Y]gW`U`g`DfchY]bei Y`Y`bUW`XYa `HfU]b]b[ `]XYU`]ghž  
gc`hY`Yg`j`cf`gdcfh]WYb`5\_hj] hÀhYb`j`Yfa`]YXYb`k`YfXYbž`XU`Yg`ni  
J`Ò`Y[`Y`Z`À`i`bX`A`ØX][`\_Y]h`Z`À`fYb`\_Ubb"8]Y`K`U`X`Yf  
: `Y]gW`gc`fhY`i`bX`!a`Yb[`Y`gc`hY`Ub`XYb`]bX]j`]Xi`Y`Yb  
9fbÀ\fi b[ gd`Ub`i`bX`X]Y`HfU]b]b[ gn]Y`Y`Ub[`YdUggh`k`YfXYb"

F ]W h][ `9ggYb`bUW`XYa `Gdcfh

8]fY\_h`bUW`XYa `HfU]b]b[ `gc`hY`a`Ub`Yhk`U`\$`%(`V]g`\$`ž&` `;`fUa`a`  
DfchY]b`dfc`?`]c[`fUa`a``?`ÒfdYf[`Yk`]W`h`Ui`ZbY`a`Yb`"Ghi`X]Yb  
ni`Zc`[`Y`\_`ÒbbYb`gW`cb`&\$`V]g(`\$`;`fUa`a``Ui`Z[`Ybca`a`YbYg`DfchY]b  
X]Y`FY[`YbYfUh]cb`cdh]a`]YfYb`

9]bY`5i`ZbU`a`Y`j`cb`&\$!&)`[`\cW`k`Yfh][`Ya`DfchY]bž`fY]W`Ub  
YggYbh]Y`Yb`5a`]bcgÀi`fYb`k`]Y`@Yi`W]bž`X]fY\_h`bUW`XYa `HfU]b]b[ ž  
cdh]a`]Yfh`X]Y`A`i`g\_Y`!DfchY]bgmb`h`YgY""J`Yfnk`Y][`h\_Yhh][`Y  
5a`]bcgÀi`fYb`f6`7`5`gŁ`\_`ÒbbYb`A`i`g\_Y`VYgW`k`YfXYb`fYXi`n]YfYb"  
9a`dZY`\`Yb`gk`YfhY`DfchY]bei`Y`Yb`g]bX`9]Yfž: `Y]gW`ž  
A`]W`dfcXi`\_hY`gck`]Y`?ca`V]bUh]cbYb`Ui`g`h]Yf]gW`Yb`i`bX  
dZUb`n]W`Yb`@YVYbga`]hY`b"

B`YVYb`DfchY]bYb`gd]Y`Yb`Ui`W`?c`\`Yb`\mXfUhY`Y]bY`k`]W`h][`Y  
F`c`Y`"%!`ž&`[`?c`\`Yb`\mXfUhY`dfc`\_][`?`ÒfdYf[`Yk`]W`h`dcgh!K`cf`\_`ci`h  
Z`ÒfXYfb`X]Y`;`m\_c[`Yb`gdY]W`Yf`i`bX`X]Y`FY[`YbYfUh]cb`"8]Y  
?ca`V]bUh]cb`j`cb`?c`\`Yb`\mXfUhYb`i`bX`DfchY]bYb`]a`J`Yf`\`À`hb]g  
`.%.V]g`)`.%`bUW`XYa `HfU]b]b[ `i`bhYfgh`Ø`hnh`Xi`fW`X]Y  
]bgi`]bghY][`YfbXY`K`]f`\_i`b[`XYf`?c`\`Yb`\mXfUhY`XYb`A`i`g\_Y`Ui`ZVUi`ž  
XU`bgi`]b`X]Y`5a`]bcgÀi`fYUi`ZbU`a`Y`]b`X]Y`A`i`g\_Y`b`j`YfVYggYfh"  
9a`dZc`\`Yb`k`YfXYb`\$`ž`!`ž&`[`?c`\`Yb`\mXfUhY`i`bX`\$`ž&`\$`ž(`[  
DfchY]b`dfc`\_][`?`ÒfdYf[`Yk`]W`h`dfc`Ghi`bXY`]b`XYf`Zf`Ø`Yb  
FY[`YbYfUh]cb`gd`UgY""A`c`\_Yb`dfchY]bYž`fY]W`Ub`6`7`5`5`gž`gck`]Y  
A`]W`ž`X]Y`gck`c`\`gW`bY`fYgc`fV]YfVUfYg`A`c`\_Yb`dfchY]b`U`g`Ui`W  
`Ub[`gUa`Yf`fYgc`fV]YfVUfYg`7`UgY]b`Yb`h`À`hž]g]bX`Z`Ø`XYb  
FY[`YbYfUh]cb`gd`fc`nYgg`VYgcbXYfg`j`c`fhY]`\`UZh"

9a dZc\`YbY':`Y]gW\ a Yb[ Yb`ZØf`Y]bY  
[ Ygi bXY`9fbÅ\fi b[

@Ui h`XYf`8Yi hgW\Yb'; YgY`gW\UZh`ZØf`9fbÅ\fi b[ `fB; 9Ł`gc``Y]b  
9fk UW\gYbYf`hÅ[ `]W\`Yhk U`\$ž ; fUa a `DfchY]b`dfc`?]`c[ fUa a  
?ØfdYf[ Yk ]W\h`Ui ZbY\`a Yb``8 Ug`g]bX`Xi fW\gW\b]h`]W\`Yhk U`) +  
; fUa a `VY]`A`AbbYfb`i bX`(`, ; fUa a `VY]': fUi Yb``9]b'; fUa a  
DfchY]b`\Uh`Y]bYb`9bYf[ ]Y[ Y\U`h]`cb`j ]Yf`?]`c`\_U`cf]Yb``5i Z`XYf  
UbXYfYb`GY]hY`Ya dZ]Y\`h`X]Y`8Yi hgW\Y'; YgY`gW\UZh`ZØf  
9fbÅ\fi b[ `Y]bYb':`Y]gW\\_cbgi a `j`cb`a`U]`ja`U`\*\$`; fUa a `dfc  
K`cW\Y``@Y]W\h]`YfXUi `]W\Yž`ZYhhUfa`Y':`Y]gW\gc`fhYb`k`jY'; YZØ[ Y`  
g]bX`XUVY]`ni `VY]`cfni [ Yb``8 Ug`\Y]»`h`A`Ub`a`i`gg`i`b]W\h`bi`f`VY]  
Gdcfh`i`Ui`Z`Y]bY`Ui`gfY]W\YbXY`DfchY]bni`Z`\f`UW\hYb"

8 ]Y`Hcd`+`@YVYbga ]hhY`ZØf`XYb  
A i g\_Y`Ui ZVUi

Ni f`cdh]a`U`Yb`i`bhYfghØ`hni b[ `XYg`A`i`g\_Y`Ui`ZVUi`g`nÅ`\`Yb`bYVYb  
:`Y]gW\`Ui`W\`UbXYfY`@YVYbga ]hhY`k`jY`9]k`Y]»`ž; YZØ[ Y`Vfi`ghž  
a`U[ YfYg`fchYg':`Y]gW\`ž`@UW\`gž`GØ»`\_Ufhc`ZY`bž`GW\`k`Y]bY]`Yhi`bX  
[ fØbYg'; Ya`ØgY``8]YgY`V]YhYb`Y]bY`Ui`g[ Yk`c[ YbY`A`]gW\i`b[ `Ui`g  
DfchY]bYbž[ Ygi`bXYb':`YhhYb`i`bX`\_ca`d`Yi`Yb`?`c`\`Yb`\mXfUhYb"

5 \_hi`Y``Y':`cfgW\i`b[ .`:`Y]gW\\_cbgi`a`i]b  
A`U»`Yb

B`Yi`YfY':`cfgW\i`b[ Yb`nY][ Ybž`XUgg`a`cXYfUhY`A`Yb[ Yb`Ub`fchYa  
:`Y]gW\`i[ Ygi`bX\Y]h]W\`i`bVYXYb`\_]W\`g]bX" <Yfj`cfni`\YVYb`g]bX  
\]Yf`X]Y`U`\_hi`Y``Yb` @Unm`Ghi`X]Yg`i`B`Yi`Y`9f`\_Yb`b`hb]ggY`XYf  
I`b]j`Yfg]hÅ`h`K`Ug\]b[ hcb`nY][ Yb.`8Yf`Ni`gUa`a`Yb\Ub[ `nk`]gW\Yb  
fchYa`i:`Y]gW\`i`bX`VYgh]a`a`hYb`?`fUb`\Y]hYb`k`jY`8Ufa`\_fYVg`i`bX  
<Yfn`Y]XYb`]gh`gW\`k`ÅW\Yf`U`g`Ub[ Ybca`a`Yb``J`Yf`ØZY`bh]W\h`i]b  
B`Uhi`fY`A`YX]W]bYž`\_f]h]g]YfYb`X]Y':`cfgW\Yf`ZfØ`YfY`Ghi`X]Yb`ZØf`]fY  
a`Ub[ Y`\UZh`Y`A`Yh\cX]\_`G]Y`VYhcbYbž`XUgg`Y]bY`Ui`g[ Yk`c[ YbY  
9fbÅ\fi b[ `a`]h; Ya`ØgY`k`]W\h][ Yf`]gh`U`g`XYf`fY]bY  
:`Y]gW\\_cbgi`a`i`8f``GhYj`Yb`B`cj`Y``U`i`bhYfghfY]W\hž`XUgg`XUg`F`g]\_c

Xi fW : `Y]gW\_c bgi a `gY\ f[ Yf]b[ `]gh" 8 ]Y`Ghi X]Y`d`AX]Yfh:ZØf`Y]bY  
Ui g[ Yk c[ YbY`A ]gW\_cghž`b`XYf: `Y]gW`gY]bYb`D`Uhn`\Uh

9]b`\_ca d`YhhYf`J Yfn]W`h`Ui Z: `Y]gW`Ui g[ Ygi bX\Y]h]W`Yb  
; fØbXYb`]gh`XU\Yf`b]W`h`nk ]b[ YbX`b`chk YbX][ ž`YXcW`\_Ubb`Ui g  
l a k Y`hgW`i hn[ fØbXYb`Y]bY`FYXi \_h]cb`g]bbj c``gY]b"

## GW `i ggZc `[ Yfi b[

: Øf`Gdcfh`Yf`i bX: ]hbYggVY[ Y]ghYfhY`]gh: `Y]gW`Y]b`k Yfhj c``Yf  
6YghUbXhY`]Y]bYf`Ui g[ Yk c[ YbYb`9fbA\fi b[ ``9g``]YZYfh  
YggYbn]Y``Y`B`A`fghc`ZYž`X]Y`ZØf`\_ØfdYf`]W`Y`@Y]ghi b[ `i bX`9f\c`i b[  
k ]W`h][ `g]bX``9]b`VYk i gghYf`i bX`a cXYfUhYf: `Y]gW\_c bgi a ž  
\_ca V]b]Yfh`a ]h`UbXYfYb`[ Ygi bXYb`@YVYbga ]hhY`bž`i bhYfghØhnh  
b]W`h`bi f`gdcfh`]W`Y`N]Y`Yž`gcbXYfb`ZØfXYfh`Ui W`XUg`U``[ Ya Y]bY  
K c\`VYZ]bXYb"

6Ygi W`Yb`G]Y`i bg`Ui Z`ZY]gW`i bXW`"Uh