

# Halfway-Verpflegung: Die größten Sünden

25. April 2014 | Thorsten-Busch | Kategorie: [Lifestyle](#), [News](#)

Viele Golfer werden diese Situation kennen. Man spielt ein großes Turnier mit und liegt hervorragend nach den 'ersten Neun'. Wie bei großen Turnieren oft üblich wartet nun eine reichhaltige und verlockende Rundenverpflegung. Die schlimmsten Sünden: Kuchen, Weiß-Brötchen und Alkohol, egal ob in Bier- oder Champagner-Form! Wir sagen warum!



Gerade bei einem Golfturnier lauern die Essens-Sünden. Fitness-Ökonom Thorsten Busch erklärt, was man darf und was man besser nicht anfassen sollte.

Nach dem Erliegen der Versuchung geht das Ergebnis dann ab Loch elf in die Brüche. Dies ist zwar kein Muss, doch liegt die Mahlzeit erst einmal schwer im Magen, geht die Konzentrationsfähigkeit schnell in den Keller. Gleiches geschieht auch, wenn man sehr **kurzkettige Kohlenhydrate** zu sich nimmt, die vermeintlich leicht verdaulich und daher gut geeignet scheinen. Diese sind in sämtlichen **Süßigkeiten**, hellen **Brötchen** und vielen **Kuchenarten** enthalten. Denn dadurch steigt der Blutzuckerspiegel stark an und fällt dann noch schneller ab. Dieser Prozess dauert circa eine halbe Stunde und ist der Blutzuckerspiegel niedrig kann man sich nicht mehr konzentrieren.

Tipps, die Ihnen helfen können das Turnier mit Erfolg zu Ende zu spielen und doch auch die Halfway-Verpflegung genießen zu können.

Ungeeignet als Zwischenmahlzeit sind sehr fettthaltige Speisen oder größere Mengen Fleisch. Beides ist schwer verdaulich und beansprucht dementsprechend Ressourcen des Körpers, die sonst für die Konzentration und körperliche Leistungsfähigkeit genutzt werden könnten. Eine **kleine Gulaschsuppe** ist noch kein Problem, eine Scheibe Leberkäse, Kassler oder

Frikadellen dagegen schon. Neben der Gulaschsuppe ist auch beispielweise eine **Kartoffelsuppe** sehr gut geeignet, ruhig auch mit kleinen Fleischstücken.

Im Bereich der oft angebotenen verschiedensten Kuchensorten wird es schwierig. Wenn eine Schwarzwälderkirchtorte angeboten wird, können wahrscheinlich nur wenige widerstehen. Hier am besten auf größere Mengen Sahne generell verzichten. Auch kleinere Mengen Sahne sind nicht ideal, aber für den Genuss noch vertretbar. Schließlich gehört der Genuss zum Vergnügen und der Leidenschaft Golf auch dazu. Möchte man ein Stück Kuchen genießen und hat die Auswahl, so ist beispielweise ein **Käsekuchen dem Marmorkuchen** vorzuziehen, da dieser den Blutzuckerspiegel langsamer steigen lässt und dieser dann auch nicht so schnell und tief abfällt.

## **Lesen Sie auch: [Wie umgeht man das Energieloch auf der Runde?](#)**

Bei **Vollkornprodukten** kann man ohne schlechtes Gewissen zugreifen. Solange man keine Mengen isst, die ein starkes Sättigungsgefühl hervorrufen, hat man hier eine ideale Zwischenmahlzeit. Ob auf dem Vollkornbrötchen Käse, Wurst oder ein anderer Aufschnitt ist, spielt dabei keine Rolle und es kann den persönlichen Vorlieben gefolgt werden. Bei vielen Golfturnieren wird auch oft Baguette oder **Brot mit Lachs** oder frischem Schinken angeboten. Auch hier darf zugegriffen werden, solange man darauf achtet, nicht nur nach dem Weißbrot zu greifen.

Gerne angeboten – und bei allen weniger erfolgreichen Golfern der ‘ersten Neun’ besonders beliebt – ist der **Alkohol**. Egal ob in Form von Bier, Wein oder Schnaps konsumiert werden viele Golfer bestätigen können, dass es im Anschluss eine klare Leistungssteigerung gab. Bei einigen Konzentrationssportarten, wie im Schießsport, gilt Alkohol als Dopingmittel. Im Golf ist dies zwar nicht der Fall, dennoch kann ein kleiner Schluck beruhigen und das Ergebnis positiv beeinflussen. Nach erfolgreichen ‘ersten Neun’ ist von dieser Methode jedoch abzuraten! Denn bei körperlicher Anstrengung reichen unter Umständen kleine Mengen Alkohol aus, dass sich der erwünschte beruhigende Effekt sich ins Gegenteil umkehrt und stattdessen koordinative Defizite auftreten.