

ENERGIEVERFÜGBARKEIT IM SPORT

Was ist das?

Die über die Nahrung eingenommene Energie (Kalorien) minus die für den Sport verbrauchte Energie

Was ist zu tiefe Energieverfügbarkeit?

Wenn für gesundes Leben zu wenig Energie übrig bleibt

Häufigkeit?

Im Elitesport jede 6. Frau & jeder 20. Mann

Folgen?

Praktisch gesamter Körper & viele Funktionen betroffen: reduzierte Leistung, Depression, chronische Ermüdung uvm.

Behandlung möglich?

Ja! Unterstützung von Fachleuten mehr als empfehlenswert

