

Ernährung und Reisen

Reisen gehören für viele Sportlerinnen und Sportlern zum Alltag. Ob es sich um Reisen in Trainingslager oder an Wettkämpfe handelt – eine gute Planung ist für eine optimale Leistung unerlässlich. Dieses Hot Topic befasst sich hauptsächlich mit den ernährungsbezogenen Herausforderungen bei Flugreisen über mehrere Zeitzonen, aber die untenstehenden Tipps lassen sich auch auf kürzere Reisen (zum Beispiel mit dem Zug oder Bus) anwenden.

Jet lag und Reisemüdigkeit

Jede Reise, selbst von kurzer Dauer, verursacht Müdigkeit. Besonders die Summe aus relativ kurzen, aber häufigen Reisen wirkt sich auf die Fitness und Motivation der Athletinnen und Athleten aus und sollte während einer Sportsaison berücksichtigt werden¹. Auch der Jetlag, der durch das Überqueren von mehr als drei Zeitzonen in kurzer Zeit entsteht, stellt eine ganz besondere zusätzliche Herausforderung dar.

Die Auswirkungen des Jetlags auf die sportliche Leistungsfähigkeit sind gut beschrieben^{1,2,3} und gehen auf die Störung des natürlichen zirkadianen Rhythmus zurück: Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen, veränderter Appetit, Konzentrationsschwierigkeiten und Verdauungsprobleme sind die häufigsten Symptome². Es dauert mehrere Tage, bis sich die innere Uhr an die Zeit am Zielort angepasst hat, aber bestimmte Strategien können diese Anpassung begünstigen¹.

- Reisen Sie ausgeruht ab, schlafen Sie vor der Abreise ausreichend.
- Planen Sie die Reise so, dass Sie möglichst lange Schlafphasen haben (wenige Zwischenstopps).
- Passen Sie Ihren Tagesablauf bereits einige Tage vor der Abreise schrittweise an die Zielzeit an: Gehen Sie früher oder später zu Bett, setzen Sie sich gezielt dem Licht aus oder verdunkeln Sie das Zimmer, je nach Bedarf.
- Stellen Sie während des Flugs Ihre Uhr (und möglichst auch Ihre Essenszeiten) auf die Zeit am Zielort um.
- Passen Sie sich nach Ihrer Ankunft sofort an die Ortszeit an: Setzen Sie sich tagsüber dem Licht aus, tauchen Sie abends in die Dunkelheit ein und vermeiden Sie längere Nickerchen während des Tages (vor allem am späten Nachmittag).
- Koffein kann tagsüber hilfreich sein, um sich an den Rhythmus anzupassen, sofern es das Einschlafen nicht beeinträchtigt.
- Vermeiden Sie abends üppige Mahlzeiten, Koffein und Alkohol.
- Passen Sie Ihr Training an: Leichte körperliche Aktivität am Morgen wird empfohlen, um sich wieder einzustellen. Bei einer Zeitverschiebung von 7 bis 9 Stunden sollten Sie jedoch in den ersten 2 bis 3 Tagen intensives Training am Morgen vermeiden.
- Seien Sie geduldig (und vorausschauend): Für jede Zeitzone, die Sie überqueren, benötigen Sie durchschnittlich einen halben Tag (bei Reisen nach Westen) bis zu einem Tag (bei Reisen nach Osten), um sich anzupassen.

Melatonin

Die Einnahme von Melatonin-Tabletten kann das Einschlafen erleichtern und die Symptome des Jetlags lindern⁴, insbeson-

dere bei Reisen in den Osten. Ein wissenschaftlicher Konsens aus dem Jahr 2025 empfiehlt Sportlern eine tägliche Einnahme von 3 bis 5 mg, um das Einschlafen zu erleichtern, bis die Zeitumstellung vollständig abgeschlossen ist¹.

Es ist jedoch ratsam, die Einnahme zuvor zu testen, da Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Übelkeit und Schläfrigkeit beschrieben wurden^{1,4}. Wie bei jedem Arzneimittel muss die Herkunft überprüft werden, um jegliches Risiko einer Verunreinigung mit einem verbotenen Produkt auszuschließen. Die direkte Auswirkung von Melatonin auf die Leistungsfähigkeit ist nicht nachgewiesen^{5,6}. Generell wird empfohlen, die Einnahme von Melatonin vorab mit einem Arzt zu besprechen.

Ernährung und Getränke während der Reise

Eine Möglichkeit, die Auswirkungen der Reise zu minimieren, besteht darin, sie so gut wie möglich zu planen, auch in Bezug auf Ernährung und Flüssigkeitszufuhr.

Bei Flugreisen ist Dehydrierung aufgrund der trockenen Luft und der mangelnden Verfügbarkeit von Getränken oder sogar der bewussten Vermeidung von Flüssigkeitsaufnahme, um das Wasserlassen zu begrenzen, zweifellos das häufigste Problem. Es wird allgemein empfohlen, 15 bis 20 ml pro Flugstunde zu trinken⁷ und Alkohol zu vermeiden, da dieser das Hormon Vasopressin blockiert und somit die Harnausscheidung fördert.

Bei Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten bieten Fluggesellschaften in der Regel Alternativen an, wenn sie rechtzeitig informiert werden. Spezielle Anforderungen von Sportlern sind jedoch nicht Teil ihres Angebots. Die Flugpläne und Menüs entsprechen nicht immer den individuellen Bedürfnissen, daher wird empfohlen, geeignete Snacks mitzunehmen. Diese müssen hygienisch einwandfrei und leicht zu lagern sein. Idealerweise sind sie vorportioniert und praktisch und gut erkennbar verpackt. Für sehr lange Reisen sind beschriftete Beutel/Dosen für die verschiedenen Reiseabschnitte eine praktische Option.

Für Athleten in Gewichtsklassen ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen und gleichzeitig die Aufnahme von Ballaststoffen und Salz zu begrenzen. Reisen begünstigen Wassereinlagerungen, daher sollte eine individuelle Strategie entwickelt werden, um unangenehme Überraschungen zu vermeiden.

Die Einfuhr von Lebensmitteln ist in vielen Ländern verboten, insbesondere in Australien und Neuseeland. Wenn Sie besondere Bedürfnisse haben oder Ihre spezifischen Lebensmittel/Nahrungsergänzungsmittel (z. B. Proteinhydrolysat, Riegel oder Gels) mitnehmen möchten, informieren Sie sich im Voraus und transportieren Sie diese im Frachtraum.

Beispiele für Lebensmittel zum Mitnehmen

- Proteinreiche Snacks: Trockenfleisch, vorportionierter Käse, Proteinriegel, hartgekochte Eier.
- Kohlenhydrathaltige Snacks: Müesliriegel, Cracker, Reis- oder Maiswaffeln, Popcorn. Getrocknete oder frische Früchte (in Stücke geschnitten und vorverpackt), Kompott, Brot, Brötchen, Ballonbrot usw.
- Komplette Mahlzeiten zum Mitnehmen: Selbstgemachte Sandwiches, Reis- oder Nudelsalat (mit Käse und Rohkost), selbstgemachte gefüllte Crêpes usw.

- Energiedichte Snacks: Nüsse und Kerne, mit Maltodextrin oder Proteinen angereicherte Lebensmittel
- Ausreichend Getränke: Flasche am Flughafen auffüllen (und zögern Sie nicht, das Kabinenpersonal um Getränke zu bitten)

Verstopfung vermeiden

Langes Sitzen, Dehydrierung und unregelmäßige Mahlzeiten können Verstopfung begünstigen. Um dieses Risiko zu verringern, wird empfohlen, sich während der Reise, Wartezeiten und im Flugzeug so viel wie möglich zu bewegen.

Die Ballaststoffzufuhr sollte so weit wie möglich aufrechterhalten werden (Gemüse und Obst, Vollkorngetreide, Nüsse usw.). Es kann sinnvoll sein, ein Stuhlregulans wie Metamucil® zu verwenden, sofern eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gewährleistet ist, damit diese wirksam sind.

Reisebedingte Erkrankungen

Es kann sinnvoll sein, in Absprache mit dem zuständigen medizinischen Personal eine Reiseapotheke mit eigenen Medikamenten zusammenzustellen. Je nach Reiseziel sollte rechtzeitig im Voraus geprüft werden, ob bestimmte Impfungen erforderlich oder verfügbar sind und ob Medikamente zur Vorbeugung von Krankheiten (z. B. Malaria, Hepatitis C) eingenommen werden müssen.

Infektionskrankheiten

Das durch Müdigkeit geschwächte Immunsystem ist auf Reisen aufgrund der trockenen Luft und des Kontakts mit vielen Menschen auf engem Raum besonders anfällig für Krankheitserreger. Eine zu Hause harmlose Rhinitis kann die Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigen, wenn sie zu Jetlag und anderen Belastungen durch die Reise hinzukommt. Auch „Reisedurchfall“ ist weit verbreitet und kann zu Dehydrierung führen, die die sportliche Leistungsfähigkeit einschränkt⁸ (siehe unten „Ernährung am Reiseziel“).

Während der gesamten Reise sollte man Handdesinfektionsmittel verwenden und nicht zögern, die Atemwege mit einer Maske zu bedecken. Ein Meerwasser-Spray oder eine Nasensalbe können hilfreich sein, um die Nasenschleimhäute feucht zu halten. Siehe Empfehlungen zur Unterstützung des Immunsystems im Hot Topic „Das Immunsystem im Sport“.

Reisekrankheit, Übelkeit und Erbrechen

Menschen, die zu Reisekrankheit neigen, wissen das und haben in der Regel bewährte Strategien entwickelt. Hier sind einige Tipps, die hilfreich sein können:

- Halten Sie den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt aufrecht, indem Sie den ganzen Tag über kleine Mengen trinken (wechseln Sie zwischen Wasser und Elektrolytgetränken ab).
- Teilen Sie Ihre Mahlzeiten in kleine Portionen auf, die Sie langsam und gut kauend zu sich nehmen.
- Bevorzugen Sie fett- und ballaststoffarme Lebensmittel (Cracker, Salzstangen, Brot, Nudeln ohne Soße, Reis) und vermeiden Sie scharfe Gewürze.

Ernährung am Zielort

Die ungewohnte Küche und die Verfügbarkeit von Lebensmitteln können es schwierig machen, den Nährstoffbedarf von Sportlern zu decken. Die Essenszeiten und Mahlzeiten im Hotel, Restaurant oder von einem Caterer können die

Ernährungsgewohnheiten eines Sportlers stören⁹. Es kann auch schwierig sein, sich vor Ort zu versorgen, entweder aufgrund der begrenzten Verfügbarkeit von Lebensmitteln und Getränken oder aufgrund von Sprachbarrieren (Lesen von Etiketten).

Wenn möglich, sollte das Reisebüro, das Hotel oder der Veranstalter der Veranstaltung im Voraus kontaktiert werden, um zu klären, ob der Ernährungsbedarf des Athleten vor Ort gedeckt werden kann. Hier sind einige Strategien, um die Vorbereitung zu vervollständigen:

- Machen Sie sich mit den kulinarischen Gewohnheiten des Landes vertraut.
- Überprüfen Sie auf einer Karten-App (oder fragen Sie Ihren Ansprechpartner vor Ort), ob es in der Nähe Lebensmittelgeschäfte oder Restaurants gibt.
- Schicken Sie gegebenenfalls ein Paket mit den üblichen Lebensmitteln und Snacks oder nehmen Sie diese mit.
- Nehmen Sie gegebenenfalls Vitamin- und Mineralstoffpräparate mit, beispielsweise wenn Sie mehrere Wochen lang weniger frische Lebensmittel (Gemüse, Obst, verschiedene Kohlenhydrate) zu sich nehmen werden. (Siehe Supplemente guide „Multivitamine und Mineralstoffe“).

Auch wenn es verlockend sein mag, lokale Produkte zu probieren, empfiehlt es sich, mit kulinarischen Entdeckungsreisen bis nach Ende des Wettkampfs oder Trainingslagers zu warten! Um „Reisedurchfall“ zu vermeiden, gelten folgende Regeln⁸:

- Waschen Sie sich vor dem Essen gründlich die Hände mit Seife.
- Vermeiden Sie Snacks und Mahlzeiten an Straßenständen oder in Restaurants, wenn die Hygiene unzureichend ist, gemäss dem Motto «Cook it, peel it or leave it».
- Vermeiden Sie Speisen vom Buffet, die nicht gut gekühlt oder erhitzt sind, insbesondere Speisen, die schon lange auf dem Buffet stehen.
- Trinken Sie je nach Reiseziel kein Leitungswasser. Das Gleiche gilt für Eiswürfel und das Zähneputzen.
- Halten Sie immer Desinfektionsmittel griffbereit.
- Bei Durchfall sollten koffeinhaltige Getränke, Milch und Fruchtsäfte vermieden werden.
- Probiotika können eine vorbeugende Wirkung haben¹⁰. Siehe Supplemente guide „Probiotika“.

Bei schwerem oder anhaltendem Durchfall sollten Sie einen Arzt aufsuchen, da möglicherweise Antibiotika erforderlich sind. Wie Sie die Umweltbedingungen am Zielort berücksichtigen können, wird im Hot Topic „Ernährung unter extremen Umweltbedingungen“ erläutert.

Fazit

Reisen, insbesondere solche über mehrere Zeitzonen hinweg, können die Leistungsfähigkeit und Gesundheit von Sportlern beeinträchtigen. Verschiedene Maßnahmen vor, während und nach der Reise tragen dazu bei, die Symptome des Jetlags zu mildern und die Risiken zu minimieren.

Vorausschauendes Handeln ist der entscheidende Faktor für die Leistung im Ausland. Sobald der Zeitplan des Sportlers bekannt ist, sollte er daher mit Hilfe seines Betreuungsteams die zu ergreifenden Maßnahmen und Strategien vorausschauend planen.

Autoren: Maaïke Kruseman, Haller Esther
revidiert von Simone Reber

Datum: November 2025, Version 5.0

Gültigkeit: November 2028

Literatur

1. Janse van Rensburg DC, Jansen van Rensburg A, Fowler PM, Bender AM, Stevens D, Sullivan KO, Fullagar HHK, Alonso JM, Biggins M, Claassen-Smithers A, Collins R, Dohi M, Driller MW, Dunican IC, Gupta L, Halson SL, Lastella M, Miles KH, Nedelec M, Page T, Roach G, Sargent C, Singh M, Vincent GE, Vitale JA, Botha T. Managing Travel Fatigue and Jet Lag in Athletes: A Review and Consensus Statement. *Sports Med.* 2021 Oct;51(10):2029-2050. doi: 10.1007/s40279-021-01502-0. Epub 2021 Jul 14. PMID: 34263388; PMCID: PMC8279034.
2. Reilly, T., Waterhouse, J., & Edwards, B. (2005). Jet lag and air travel: implications for performance. *Clinics in sports medicine*, 24(2), 367-380.
3. Waterhouse, J. A., Edwards, B., Nevill, A., Carvalho, S., Atkinson, G., Buckley, P., ... & Ramsay, R. (2002). Identifying some determinants of "jet lag" and its symptoms: a study of athletes and other travellers. *British journal of sports medicine*, 36(1), 54-60.
4. Choy, M., & Salbu, R.L. (2011). Jet lag: Current and potential therapies. *Pharmacy & Therapeutics*, 36(4), 221-231.
5. López-Flores, M., Luque-Nieto, R., Moreira, O. C., Suárez-Iglesias, D., & Villa-Vicente, J. G. (2018). Effects of melatonin on sports performance: A systematic review. *JEP online*, 21, 121-138.
6. Almendros-Ruiz A, Lopez-Moro A, Conde-Pipò J, Santalla A, Requena B, Mariscal-Arcas M. The Effects of Melatonin Supplementation on Professional Football Player Performance: A Systematic Review. *Nutrients*. 2023 Oct 21;15(20):4467. doi: 10.3390/nu15204467. PMID: 37892543; PMCID: PMC10610359.
7. Cummings, N., Pelly, F., Dang, V., Crawford, R., & Cort, M. (2010). Providing meals for athletic groups. In *Clinical sports nutrition, 4th edition* (pp. 676-689). McGraw-Hill Education.
8. Boggess, B. R. (2007). Gastrointestinal infections in the traveling athlete. *Current sports medicine reports*, 6(2), 125-129.
9. Reilly, T., Waterhouse, J., Burke, L. M., & Alonso, J. M. (2007). Nutrition for travel. *Journal of Sports Sciences*, 25(S1), S125-S134.
10. Sazawal, S., Hiremath, G., Dhingra, U., Malik, P., Deb, S., & Black, R. E. (2006). Efficacy of probiotics in prevention of acute diarrhoea: a meta-analysis of masked, randomised, placebo-controlled trials. *The Lancet infectious diseases*, 6(6), 374-382.