RESET

Leitfaden für Sportler

Was ist erlaubt bei hoher Belastung?

artgerecht.com

RESET bei viel Sport: Was ist erlaubt bei hoher Belastung?

RESET trotz viel Sport. Geht das überhaupt? Viele sportlich aktive Menschen – bis hin zu ambitionierten Hobbyathleten und Hochleistungssportlern – stellen sich die Frage: „Kann ich RESET machen, obwohl ich viel trainiere?" Die kurze Antwort lautet: Ja, es gibt nur einige Dinge zu beachten. Wichtig dabei ist, dass RESET klare Regeln hat, aus denen Du Dir eine sporttaugliche Struktur bauen kannst.

Das Programm zielt darauf ab, die Regulationsfähigkeit des Körpers wiederherzustellen, die Ernährung an die artgerechten Bedürfnisse des Menschen anzupassen, die körpereigenen Barrieren wieder aufzubauen und das Darmmikrobiom ins Gleichgewicht zu bringen. Wer intensiv trainiert, setzt seinen Körper regelmäßig zusätzlichem Stress aus und hat einen erhöhten Bedarf an Energie und Mikronährstoffen. Deshalb sollte RESET in sportlich aktiven Phasen etwas durchdachter umgesetzt werden.

Disclaimer: RESET eignet sich am besten für sportlich aktive Menschen in der **Off-Season**, in **Übergangsphasen** oder in **regenerativen Wochen**. Wenn die sportliche Leistung Priorität hat, beispielsweise in der Marathonvorbereitung, sollten die RESET-Empfehlungen besonders sorgfältig geplant werden – vor allem mit Blick auf ausreichende Energiezufuhr.

Warum bei RESET bestimmte Lebensmittel tabu sind – auch für Sportler

Sport erhöht den Energiebedarf, gleichzeitig steigt jedoch auch die Belastung für Regeneration und Verdauung. RESET setzt auf Rahmenbedingungen, die den Körper stabilisieren sollen. So kann die Regeneration gezielt gefördert, die Verdauung entlastet und Entzündungsprozesse reduziert werden. Damit das gelingt, sind auch für sportlich aktive Menschen klare Leitlinien notwendig, denn nicht alle Lebensmittel unterstützen diese Prozesse gleichermaßen.

Gerade bestimmte Getreideprodukte (vor allem Weizen/Gluten) sind bei vielen Menschen problematisch, da sie zum Beispiel:

- die Verdauung belasten und die Darmbarriere schwächen können,
- häufig mit Verdauungsproblemen, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Hautproblemen assoziiert sind, und
- stark verarbeitete Produkte (z.B Snacks) den Blutzuckerspiegel häufig schnell ansteigen lassen.

Das Programm setzt hier bewusst auf Entlastung, damit der Körper seine Ressourcen nicht für unnötige Reiz- und Stressverarbeitung aufwenden muss. Für Sportler bedeutet das, innerhalb der erlaubten Lebensmittel gezielt die passenden Alternativen zu wählen und Mengen sowie Timing so anzupassen, dass beides zusammen funktioniert.

Welche Kohlenhydratquellen sind während RESET erlaubt?

Damit das Training und RESET gut funktionieren, ist vor allem eines entscheidend: die richtigen Energiequellen aus der RESET-Lebensmittelliste zu nutzen. Gerade beim Sport stellt sich schnell die Frage, woher die Kohlenhydrate kommen sollen, da klassische Getreidequellen wegfallen.

Bei RESET stammen viele Kohlenhydrate nicht aus Getreide, sondern aus Gemüse, Wurzelgemüse, oder ausgewählten Früchten.

Besonders sporttaugliche Kohlenhydratquellen (RESET-konform, eine Auswahl)

Absteigend sortiert nach dem ungefährem Kohlenhydratgehalt:

Lebensmittel	Sport-Vorteil	Zusatznutzen & Praxis (RESET)
Honig (kleine Menge)	Sehr schnelle Energie direkt vor oder während des Trainings, praktisch als „Quick Fuel“	Wirkt entzündungshemmend, antibakteriell & antioxidativ; 1–2 TL reichen oft, gut dosierbar
Datteln (in Maßen)	Schnelle, natürliche Kohlenhydrate als kleiner Boost vor oder direkt nach dem Sport	Enthalten u.a. Kalium & Magnesium; ideal für unterwegs, Menge klein halten (hoher Zuckergehalt)
Maniok / Kasava (in Maßen)	Sehr energiedicht, kontinuierliche Energie bei hoher und langer Belastung	Reich an Vitamin C, komplexe KH; eher als feste Mahlzeit, gut garen (enthält Blausäure)
Maronen	Komplexere Kohlenhydrate für länger anhaltende Energie, gut bei hohem Trainingsumfang	Liefern u.a. Kalium, Magnesium, Vitamin C & B-Vitamine; etwa als Beilage oder im Ofen zubereiten
Banane	Sport-Klassiker, schnelle Energiebereitstellung, ideal vor oder während längerer Einheiten	Liefert u.a. Kalium, Magnesium & Vitamin B6; praktisch für unterwegs, meist gut verträglich
Süßkartoffel (in Maßen)	Stabile Energie durch komplexe KH, als „Basis-Carb“ an Trainingstagen	Reich u.a. an Beta-Carotin, Kalium, Magnesium, Vitamin C & E; vielseitig planbar als Hauptmahlzeit
Feigen (frisch)	Schnelle Energie, besonders passend bei Long Runs oder direkt nach dem Training	Enthalten u.a. Kalium, Calcium, Magnesium & B-Vitamine; frisch i.d.R. besser verträglich als getrocknet
Pastinake	Sättigend durch Ballaststoffe (Pektin), sinnvoll vor intensiveren Tagen	Enthält u.a. Vitamin C & Kalium; gute Option als warme Mahlzeit
Trauben	Leicht verdaulich, schnelle Energiequelle, ideal vor oder während des Trainings	Liefert B-Vitamine, Mineralstoffe & Antioxidantien; perfekt als Snack unterwegs
Papaya	Liefert schnell verfügbare Energie, ideal vor dem Training, oft sehr gut verträglich	Enthaltenes Papain (Enzym) fördert die Proteinaufnahme, enthält Vitamin C; gut als Snack geeignet
Rote Bete	Natürlicher Leistungsbooster, Nitrat für Leistungssteigerung & bessere Durchblutung	Wirkt antioxidativ (Betanin), enthält u.a. Folsäure, Nitrat, Kalium & Eisen; gut als Ofengemüse oder gekocht

Praxis-Tipp für den Sport: Wenn Du mehr Energie brauchst, erhöhe die Menge der erlaubten Kohlenhydratquellen und nutze Früchte gezielt rund ums Training.

Welche Eiweißquellen sind während RESET erlaubt?

Damit Dein Körper sich an Trainingstagen wirklich anpassen kann, braucht er vor allem ausreichend hochwertiges Eiweiß. Das gilt insbesondere bei Krafttraining (Muskelaufbau/Hypertrophie), bei hohen Umfängen im Ausdauertraining sowie in Phasen, in denen Regeneration und Stabilisierung im Fokus stehen.

Bei RESET kommen Eiweißquellen vor allem aus Eiern, Fisch & Meeresfrüchten sowie artgerecht gehaltenem Geflügel. Je nach persönlicher Situation sind auch ausgewählte Säugetier- und Wildfleischquellen (in Maßen) vorgesehen.

Tierische Eiweißquellen (RESET-konform, eine Auswahl)

Lebensmittel	Sport-Vorteil	Zusatznutzen & Praxis (RESET)
Geflügelleber	Sehr eiweißreich und ideal in intensiven Phasen für „mehr Nährstoffdichte“	Besonders reich an Vitamin A, B12 & Eisen; am besten schonend zubereiten, nicht täglich
Verschiedene Fischsorten	Hochwertiges Eiweiß für Muskelregeneration und schnelle Reparaturprozesse	Je nach Fisch viel Omega-3 (EPA/DHA), Jod, Selen & Vitamin D; vielseitige Zubereitung
Verschiedene Meeresfrüchte	Sehr eiweißreich, oft leicht verdaulich, gut um Training herum	Liefert u.a. Jod, Zink & Selen; schnell zubereitet, gut als „leichteres Abendessen“
Artgerecht gehaltenes Geflügel	Gut geeignet für Muskelaufbau/Erhalt, hohe biologische Wertigkeit	Enthält insb. B-Vitamine & Mineralstoffe; magere Eiweißbasis, ideal als Meal Prep geeignet
Eier	Sehr hochwertiges Proteinprofil, ideal für Regeneration, Sättigung und stabile Energie	Enthalten u.a. Cholin und fettlösliche Vitamine; ideal als Frühstück oder schnelle Mahlzeit
Artgerecht gehaltene Säugetiere & Wildfleisch (in Maßen)	Unterstützt Muskelregeneration und Leistungsfähigkeit durch hohe Dichte an Protein	Reich u.a. an Eisen, Zink & Vitamin B12; bewusst in Maßen einsetzen (ergänzend)

Bei RESET stammen die wichtigsten Eiweißquellen vorwiegend aus tierischen Lebensmitteln. Es gibt zwar auch nicht-tierische Optionen, diese liefern jedoch weniger Eiweiß.

Nüsse, Sesam, Pilze und Algen können trotzdem sehr sinnvoll sein, um Gerichte aufzuwerten, mehr Vielfalt in den Speiseplan zu bringen und zusätzlich Mikronährstoffe aufzunehmen. Wer sich **vegetarisch** ernährt oder den Eiweißanteil gezielt erhöhen möchte, kann ergänzend auf **Hanfproteinpulver** und/oder Chlorella (Algen) zurückgreifen. Auch unser **AMIN** lässt sich optimal

integrieren: Dabei handelt es sich um einen artgerecht formulierten Aminosäuren-Mix aus allen essenziellen und nicht-essenziellen Aminosäuren – gewonnen aus fermentiertem Gemüse und frei von künstlichen Zusatzstoffen.

Nicht-tierische Eiweißquellen (RESET-konform, eine Auswahl)

Lebensmittel	Sport-Vorteil	Zusatznutzen & Praxis (RESET)
Nüsse (in Maßen)	Gute Energiequelle, enthaltene Kalorien gut bei hohem Trainingsumfang	Hauptsächlich ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E & Mineralstoffe; ideal als Topping, kleine Portionen
Sesam	Unterstützt eine eiweißreichere Mahlzeit (z.B. als Topping)	Liefert zusätzlich Mineralstoffe (z.B. Calcium, Magnesium, Phosphor); gut für Salate oder Gemüsegerichte
Pilze (z.B. Champignon, Shiitake)	Kein „High Protein“, aber gut für leichte, sportfreundliche Mahlzeiten	Reich an B-Vitaminen & Mineralstoffen, hohes Volumen durch Ballaststoffe, sättigend
Algen	Kleine Proteinergänzung, ideal als „Nährstoff-Boost“	Superfood u.a durch Calcium, Magnesium, Jod, Omega 3 & Vitamin B12; ideal als Topping oder im Salat
Hanfproteinpulver	Einfache Möglichkeit, den Eiweißanteil zu erhöhen, praktisch rund ums Training	Achte auf 100% naturbelassen, ohne Süßungsmittel, Aromen oder Zusatzstoffe

Wichtig für viele: Milchprodukte sind während des RESET nicht erlaubt.

Welche Fettquellen sind während RESET erlaubt?

Gerade bei viel Sport spielen Fette eine wichtige Rolle. Sie sorgen für Sättigung, unterstützen die Hormonbalance und liefern eine stabile Energiequelle. Das ist besonders an Tagen mit hoher Belastung oder bei längeren Pausen zwischen den Mahlzeiten wichtig. Außerdem unterstützen hochwertige Fette die Regeneration und die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E und K).

Erlaubte Fettquellen (RESET-konform)

- **Olivenöl**: ideal für die kalte Küche (Salate, Gemüse) und sehr gute Alltagsbasis
- **Kokosöl**: gut zum Erhitzen und als stabile Fettquelle, z.B. zum Braten oder für warme Speisen
- **Ghee**: besonders hitzestabil und perfekt, um Gemüse oder Proteinquellen anzubraten
- **Walnussöl**: aromatisch und ideal als Topping geeignet (nicht stark erhitzen)
- **Sanddornöl**: nährstoffreich und eher als kleine Ergänzung geeignet (z.B. tropfenweise)
- **Avocado:** praktisch für Sportler, da sie sättigt und Mahlzeiten schnell vollwertiger macht
- **Oliven**: guter Snack oder Beilage, um den Fettanteil zu erhöhen
- **Nüsse (in Maßen)**: energiedichte Fettquelle, ideal als Ergänzung (nicht mehr als 100 g pro Mahlzeit)

Gemüse & Mikronährstoffe: RESET-Stärke für den Leistungssport

Eine breite Gemüseauswahl liefert dem Körper nicht nur Ballaststoffe, sondern auch wichtige Begleitstoffe, die im Sport oft zu kurz kommen. Dazu zählen beispielsweise sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien sowie Mineralstoffe, die für Leistungsfähigkeit und Erholung relevant sind. Besonders wertvoll sind dabei **grünes Blattgemüse** wie Spinat, Mangold und verschiedene Salate sowie **Kohlsorten**, ergänzt durch **Kreuzblütler** wie Brokkoli, Blumenkohl oder Rosenkohl. Auch leicht verdauliches **Gemüse** wie Zucchini, Gurke, Aubergine oder Artischocke passen ideal in den RESET-Alltag rein.

Für mehr Aroma und zur Unterstützung der Verdauung spielen außerdem **Küchenklassiker** wie Fenchel, Lauch, Frühlingszwiebeln, Zwiebeln und Knoblauch eine zentrale Rolle. Wer seinem Darm zusätzlich etwas Gutes tun möchte, kann mit **fermentierten Lebensmitteln** wie Sauerkraut gezielt für Vielfalt im Mikrobiom sorgen – besonders in Phasen, in denen Training und Alltag gleichzeitig viel abverlangen.

Bei hoher Trainingsbelastung steigt nicht nur der Energiebedarf, sondern häufig auch der Bedarf an bestimmten Mikronährstoffen. Von besonderer Relevanz sind **Eisen**, **B-Vitamine** (vor allem B12) und **Omega-3-Fettsäuren** (EPA/DHA), da sie die Regeneration, die Energieproduktion, den Sauerstofftransport und die Herz-Hirn-Gesundheit unterstützen können. Fisch und Meeresfrüchte liefern hier eine starke Grundlage. Bei Bedarf kann eine gezielte Supplementierung ergänzend sinnvoll sein.

RESET bei Marathon & langen Einheiten: Was ist unterwegs erlaubt?

Eine der häufigsten Fragen lautet: „Was darf ich während RESET überhaupt nehmen, wenn ich 2–4 Stunden unterwegs bin?“ Ausdauersport stellt reale Anforderungen: Energie, Salz und Flüssigkeit müssen stimmen. Die Lösung ist, keine Ausnahmen zu machen, sondern RESET-konforme Optionen bewusst vorzubereiten.

RESET-konforme Optionen für Long Runs (Praxisideen):

- Banane und Trauben
- Honig (kleine Portion, z.B. in Mini-Fläschchen)
- Frische Datteln oder Feigen
- Wassermelone oder Honigmelone
- Elektrolyte & Salze: Erlaubt ist Salz ohne Rieselhilfe, mit Jod aus Algen (in Maßen)
- Zitronenwasser (in Maßen)

Tipp: Wenn Du empfindlich reagierst, teste die On-Run-Optionen im Training, nicht am Wettkampftag.

Was ist mit Sport-Gels?

Sport-Gels sind in den meisten Fällen nicht RESET-konform. Wenn Du unsicher bist, ob ein Produkt passt, lohnt sich ein kurzer Blick auf die Zutatenliste. Vermeide insbesondere künstliche Konservierungs- und Geschmacksstoffe, Süßungsmittel, Stabilisatoren sowie Zutaten wie Hefe oder Pektine. Auch Zuckerarten wie Saccharose, Maltose und Dextrose sind im RESET-Kontext nicht vorgesehen. Grundsätzlich gilt es, hochverarbeitete Lebensmittel wie Sport-Gels zu meiden.

So setzt Du das RESET in Phasen hoher Belastung praktisch um

Viel Sport funktioniert nur dann gut, wenn Du Deinen Körper ausreichend versorgst. Trainieren stellt kein Problem dar, aber Du solltest dabei nicht zu wenig essen.

1) Mehr Training = mehr erlaubte Stärkequellen
Wenn Du viel läufst, Krafttraining machst oder generell hohe Umfänge hast, solltest Du bewusst mehr RESET-konforme Kohlenhydrate in Deinen Ernährungsplan einbauen. Süßkartoffeln, Maniok, Bananen, Trauben oder Rote Bete eignen sich beispielsweise sehr gut als Basis für die sporttaugliche Energieversorgung.

2) Eiweiß ist Pflicht – nicht optional
Gerade bei hoher Belastung ist Eiweiß entscheidend für Anpassung und Muskelregeneration. Plane deshalb jede Hauptmahlzeit so, dass sie eine klare Proteinquelle enthält, z. B. Eier, Fisch, Meeresfrüchte, Geflügel oder auch pflanzliche Eiweißquellen. Zusätzlich können hochwertige und RESET-konforme Aminosäure-Präparate sinnvoll sein (z.B. AMIN).

3) Salz, Flüssigkeit und Schlaf entscheidend
Nicht jede Schwäche im Training ist auf „zu wenig Essen“ zurückzuführen. Oft sind es Flüssigkeits- und Regenerationsdefizite, die unterschätzt werden. Achte besonders bei Hitze, Long Runs oder hohen Wochenumfängen auf:

- genug Flüssigkeit & Elektrolyte
- Salz (RESET-konform)
- ausreichend Schlaf

Schlaf ist dabei Dein stärkster Regenerationshebel. Hier finden Reparaturprozesse, hormonelle Regulationen und ein großer Teil der Anpassung an das Training statt. Wer dauerhaft zu wenig schläft, regeneriert schlechter.

Fazit: RESET geht auch mit Sport – wenn Du es sportgerecht planst

RESET und Training schließen sich nicht aus, wenn Du die richtigen Lebensmittel gezielt einsetzt und Deine Ernährung an die Belastung anpasst. Entscheidend ist, dass Du innerhalb der Regeln eine Struktur findest, die zu Deinem Trainingsalltag passt. An intensiven Tagen brauchst Du mehr erlaubte Kohlenhydrate, eine zuverlässige Eiweißbasis und ausreichend Fokus auf Regeneration und Mikronährstoffe. So bleibt Dein Körper ideal versorgt und Dein Training stabil.

Alle weiteren Informationen zum RESET findest Du auf unserer Website: https://artgerecht.com

Wir wünschen Dir viel Erfolg!

Herzliche Grüße,

Dein artgerecht-Team