



Pressemitteilung

Sport im Ramadan – geht das gut?

Prinz Sportlich weiß, wie gefährlich Sport während des Fastenmonats ist und gibt Tipps, wie der Körper trotzdem in Form bleibt

Holzwickede. Der islamische Fastenmonat Ramadan hat am 5. Mai begonnen. Für gläubige Muslime bedeutet das, einen Monat lang zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang weder zu essen noch zu trinken. Als wäre das nicht schon genug Belastung für den Körper, trainieren viele während dieser Zeit weiterhin regelmäßig. Prominente Beispiele sind die Fußballer Hakim Ziyech und Noussair Mazraoui von Ajax Amsterdam, die sich in der 22. Spielminute des Champions-League-Halbfinals am 8. Mai stärkten. Eine Umfrage der Sport- und Lifestyle-Website Prinz Sportlich zeigt, dass auch unter ihren Lesern eine Doppelbelastung in Kauf genommen wird: 80 Prozent von 1.086 Befragten halten an ihrem Fitness-Programm fest. Nur 20 Prozent geben an, dass ihnen die zusätzliche Anstrengung für den Körper zu viel ist. Wie der Körper die Extremsituation beim Sport während des Ramadans meistern kann und welche Möglichkeiten es gibt, die Trainingsform in dieser Zeit zu halten, weiß Prinz Sportlich.

Die Herausforderungen bei Sport im Ramadan

Wer glaubt, er kann seine Muskeln problemlos durch den Ramadan retten, weil er zum Iftar, dem täglichen Fastenbrechen, alles essen kann, der liegt falsch! Denn nur die Nahrung am Abend und in der Nacht reicht nicht aus, um das gewohnte Training durchzuhalten. Besonders tückisch: Beim Sport schwitzt man stark – der Körper ist aber ohnehin schon dehydriert, weil den ganzen Tag nichts getrunken wird. Die Folgen sind Kopfschmerzen, Schwächegefühl, Übelkeit, Schwindel – und definitiv keine Kraft für Sport. Ein weiteres Problem sind die Speisen, die nach Sonnenuntergang auf den Tisch kommen. Traditionell werden besonders salzige, süße und fettige Nahrungsmittel gegessen - mit einem hohen Anteil an „schlechten“ Kohlenhydraten, die den Blutzucker und die Ausschüttung vom Insulin durcheinanderbringen, Heißhunger auslösen und die Fettverbrennung hemmen. Weil der Stoffwechsel tagsüber runterschaltet und nur noch auf Sparflamme läuft, setzen die abendlichen Kalorien besonders leicht an.

Training & Fasten: So geht's!

Der Fokus sollte auf dem Muskelerhalt und nicht auf dem -aufbau liegen. Da die Leistungsfähigkeit des Körpers schon stark eingeschränkt ist, überlasten ihn zusätzliche Reize. Zeitlich sollte das Training so gelegen sein, dass das Fastenbrechen direkt als Post-Workout-Ernährung genutzt werden kann – denn nach dem Training sind die Muskeln besonders aufnahmefähig für Nährstoffe und die geleerten Energiespeicher lechzen geradezu nach Nahrung. Bei Cardio-Einheiten, Turnieren und Wettkämpfen schwitzt man besonders viel und der dehydrierte Körper verliert noch mehr Flüssigkeit. Um keinen Muskelabbau zu riskieren, müssen die Intensität des Trainings und die Trainingshäufigkeit heruntergeschraubt werden. Mit einem Ganzkörpertraining stellt man sicher, dass jede Muskelgruppe trotz reduziertem Trainingsumfang belastet wird. Dabei immer an ausreichend Pausen denken!

Fitnessgerechte Ernährung im Ramadan

Trotz all der Verlockungen am Abend muss man weitestgehend standhaft bleiben und möglichst wenig Zucker und verarbeitete Mahlzeiten, dafür aber mehr Obst, Gemüse und Lebensmittel mit viel Eiweiß und gesunden Fetten zu sich nehmen. Ein großes Glas stilles Wasser zum Start in das Fastenbrechen regt den Stoffwechsel an und füllt die entleerten Wasserspeicher. Ganz wichtig: Die

letzte Mahlzeit sollte besonders proteinreich sein. Warum? Sie hält so länger satt und liefert den Muskeln auch während der Fastenphase das benötigte Protein. Für die ganze Nacht gilt: Trinken, trinken, trinken! Nur so ist man am nächsten Tag fit fürs Training.

Fazit: Sport im Ramadan ist möglich

Auch wenn der Körper während des islamischen Fastenmonats ohnehin unter Stress steht, ganz besonders aufgrund der fehlenden Flüssigkeitszufuhr, können Sportbegeisterte etwas für die Fitness und ihre Muskeln tun – allerdings viel ruhiger als sonst. Zwei- bis dreimal wöchentlich ein kurzes, moderates Krafttraining reicht völlig aus. Ausnahme: Der Körper sendet eindeutige Schwäche-Signale, wie zum Beispiel Kopfschmerzen oder Übelkeit? Dann sollten die Finger vom Sport gelassen und sollte vorsichtshalber ein Arzt aufgesucht werden.

Mit den Tipps von Prinz Sportlich kann auch während des Ramadans trainiert werden, damit die bisherigen Trainingserfolge auch nach dem Fastenmonat noch sichtbar sind.

Weitere Informationen zu Sport im Ramadan gibt's hier: <https://www.prinz-sportlich.de/magazin/sport-ramadan/>

Über Prinz Sportlich

Prinz Sportlich ist mit über 600.000 Website-Besuchern pro Monat, über 290.000 Facebook-Fans und über 100.000 Instagram-Abonnenten eine der größten und reichweitenstärksten Sport- und Fitnesswebsites in Deutschland. Ob die neusten Sneaker-Trends, Tipps und Tricks zum täglichen Workout oder zu einer gesunden Ernährung – Leserinnen und Leser werden täglich mit den besten Angeboten und allem Wissenswerten aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt.

Holzwickede, 13.05.2019

Ansprechpartner für Medien: Annika Hunkemöller, Pressesprecherin, Tel. 02301 89790-511, presse@un-iq.de
Herausgeber: UNIQ GmbH, Rhenus-Platz 2, 59439 Holzwickede, Tel. 02301 94580-0, www.un-iq.de