

Prof. Dr.  
INGO FROBÖSE



## VORTRAGSVERANSTALTUNG DES HERRENGOLFS GOLFCLUB GUT LÄRCHENHOF

- Folien-Handouts zum Vortrag am 25.01.23 im Gut Lärchenhof von Prof. Ingo Froböse
- Teilnehmer: Mitglieder und Gäste

Hinweis: Bitte Copyright beachten, Folien dienen als Vortragsprotokoll ausschließlich für den persönlichen Gebrauch

Michael J. Noack und Sebastian Willer

Men's Captains Golfclub Gut Lärchenhof

Prof. Dr.  
INGO FROBÖSE



## FITNESS UND ERNÄHRUNG ZUR VORBEREITUNG AUF DIE GOLFSAISON

Prof. Dr.  
INGO FROBÖSE



## DAS „GESUNDHEITS-TEAM“



Prof. Dr.  
INGO FROBÖSE



## REGENERATION UND ERHOLUNG

Regeneration...

bedeutet, sich physisch und  
psychisch von den vorausgegangenen  
Belastungen zu erholen.

Erholung...

nennt man den nachhaltigen  
Prozess, bei dem man sich ausruht,  
um wieder zu Kräften zu kommen.

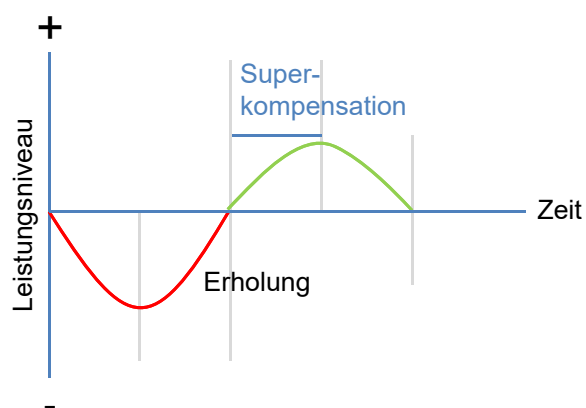


## REGENERATIONSPROZESSE

Regenerationsprozesse	Mit aerober Energiebereitstellung (Schwimmen, Laufen, Rad)	Mit gemischt aerob-anaerober Energiebereitstellung (Intervalle)	Mit aerob-alkalotaziter u./o. laktazider Energiebereitstellung (Kraftausdauertraining/inter-muskuläres Koordinations-training)	Mit anaboler Wirkung (Hypertrophie)	Mit Wirkung auf das neuromuskuläre Systeme (Koordinations-training/intra-muskuläres Koordinations-training)
Vollständige Regeneration des Gleichgewichts aller Stoffwechselprozesse	Bei einer Intensität von 70-90 % nach ca. 24-36 h je nach Trainingsstand	Nach 24-36 h	Nach 48-72 h (wichtig für sensorisches Training!)	Nach 72-84 h	Nach 72 h



## PRINZIP DER KOMPENSATION



Prof. Dr.  
INGO FROBÖSE



## GEZIELTE AKTIVE MASSNAHMEN



Prof. Dr.  
INGO FROBÖSE



## GEZIELTE AKTIVE MASSNAHMEN

- A. Aufbau einer „**Ermüdungswiderstands-Fähigkeit**“ als Basis für den Golfsport
- » Herz-Kreislauf-Training mind. 2 - 3 x pro Woche (besonders in der Vorbereitungszeit)



## GEZIELTE AKTIVE MAßNAHMEN

## B. Aufbau und Erhalt einer leistungsfähigen Muskulatur

- a. **Muskel-Längentraining** = Dehnung von Muskeln und Bindegewebe (Beweglichkeit/Gelenkigkeit)
- b. **Muskel-Krafttraining** = Training der Kraftausdauer, der Maximalkraft und der Muskelmasse



## GEZIELTE AKTIVE MAßNAHMEN

**Wichtig:**

1. Training der rotatorischen Muskeln des Rumpfes
2. Training der stabilisierenden Körpermitte und Beinmuskeln
3. Beweglichkeit Schulter-Armgürtel und Ausgleichsgymnastik





## GEZIELTE AKTIVE MASSNAHMEN

### C. Techniktraining

- » Prinzip der variablen Verfügbarkeit!
- = Variationen und Veränderungen zulassen!



## SPEZIFISCHE ERNÄHRUNG





## SPEZIFISCHE ERNÄHRUNG

Sport und Training brauchen Proteine!



## ESSENTIELLE UND NICHT-ESSENTIELLE AMINOSÄUREN

Essentielle Aminosäuren (lebenswichtig, unentbehrlich)	Nicht-essentielle Aminosäuren
Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan, Valin	Alanin, Arginin, Asparagin, Asparaginsäure, Cystein, Glutamin, Glutaminsäure, Glycin, Prolin, Serin, Tyrosin



## BIOLOGISCHE WERTIGKEIT VERSCHIEDENER EIWEIßE

Lebensmittel	Biologische Wertigkeit	Lebensmittel	Biologische Wertigkeit
Hühnerei	100	Lachs	75
Rindfleisch	90+	Hähnchen	70
Soja, Weizenkeime, Leinsamen	85	Mandeln, Sonnenblumenkerne	65+
Fettarme Milch	84	Haferflocken	60
Quinoa, Amaranth, Hanf	80+	Nudeln	57
Käse, Quark	80+	Erbsen	43
Kochschinken	76	Linsen	33

Quelle: A. Iwan – Ernährung für Golfer 2021



## ALLGEMEINE EIWEIßZUFUHREMPFEHLUNGEN PRO TAG (DGE)



Gewicht 65 kg

Allgem. Zufuhrempfehlung/Tag:  $65 \times 0,8 = 52 \text{ g Eiweiß}$



Gewicht 85 kg

Allgem. Zufuhrempfehlung/Tag:  $85 \times 0,8 = 68 \text{ g Eiweiß}$



Zufuhrempfehlung Frau:  $65 \times 1,2/1,4 = 78/91 \text{ g Eiweiß}$

Zufuhrempfehlung Mann:  $85 \times 1,2/1,4 = 102/119 \text{ g Eiweiß}$

Quelle: A. Iwan – Ernährung für Golfer 2021





## TOP-PLAYER

Molkeprotein (Whey-Protein)

Käse / Milch: immer tierischer Ursprung



Alternative: Edamame



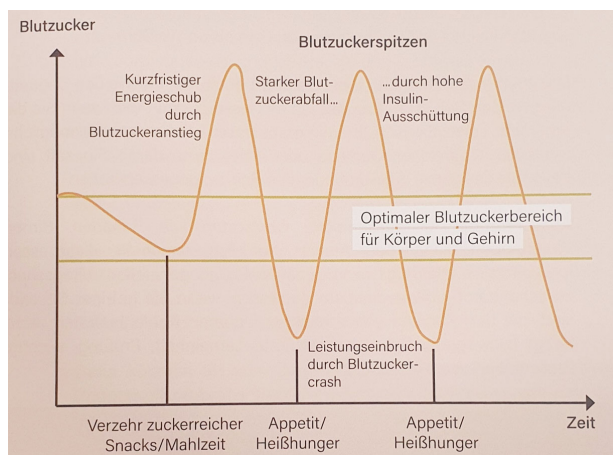
## SPEZIFISCHE ERNÄHRUNG

Kohlenhydrate im „Wettkampf“

Prof. Dr. INGO FROBÖSE



## BLUTZUCKERSPITZEN

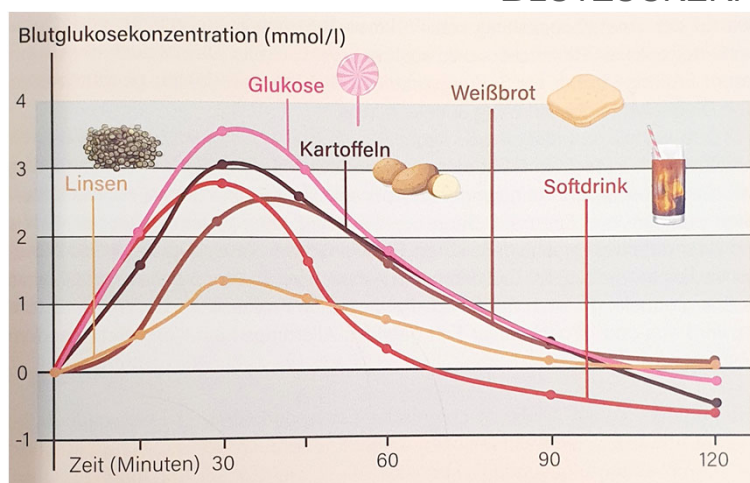


Quelle: A. Iwan – Ernährung für Golfer 2021

Prof. Dr. INGO FROBÖSE



## BLUTZUCKERREAKTIONEN



Quelle: A. Iwan – Ernährung für Golfer 2021



## GLYX-INDEX

Achten Sie auf einen  
mittleren bis niedrigen  
GLYX-Index  
(glykämische Last)!

### HOCH -

Pommes frites

Knäckebrot

Cornflakes

Bratkartoffeln

Baguette

### NIEDRIG +

Nudeln aus Hartweizengrieß

Pumpernickel

Vollkorn-Zwieback

Roggenbrötchen

Kartoffeln (junge am besten)



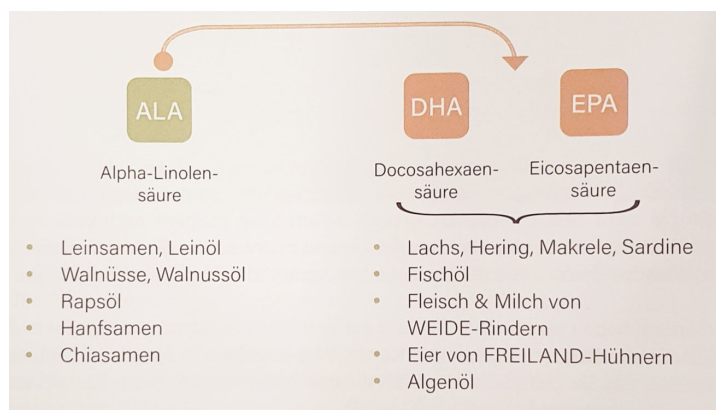
## SPEZIFISCHE ERNÄHRUNG

Fette zur Regeneration



## OMEGA-3-FETTSÄUREN IN LEBENSMITTELN

Umwandlung nur zu 5 %



## GEHALT AN OMEGA-3-FETTSÄUREN IN VERSCHIEDENEN LEBENSMITTELN

Produkt	Menge	Gehalt Omega-3-FS	Physiologisch wirksam	Entspricht EPA/DHA
Leinöl	1 EL	5.400 mg*	5 %	270 mg
Hanföl	1 EL	1.800 mg**	5 %	90 mg
Rapsöl	1 EL	1.000 mg*	5 %	50 mg
Walnussöl	1 EL	1.300 mg*	5 %	65 mg
Chiasamen	1 EL (10 g)	1.800 mg**	5 %	90 mg
Lachs	100 g	1.748 mg*	100 %	1.748 mg
Makrele	100 g	1.327 mg*	100 %	1.327 mg
Hering	100 g	1.910 mg*	100 %	1.910 mg
Fischöl	1 EL	2.000 mg*	100 %	2.000 mg
Algenöl (vegan)	1 EL	3.700 mg**	100 %	3.700 mg

\* Bundeslebensmittelschlüssel/\*\* Herstellerangabe

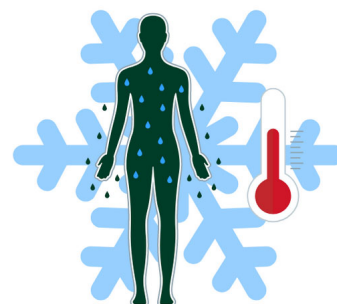
Quelle: A. Iwan – Ernährung für Golfer 2021



## WASSERVERLUST

Flüssigkeitsverluste steigen

- je wärmer es ist.
- aber auch je kälter es ist.
- je höher die Luftfeuchtigkeit
- je windiger es ist.
- je höher (über dem Meeresspiegel) der Golfplatz liegt.
- je mehr Sie sich anstrengen.



**Trinken Sie mindestens 30 ml/pro Kg Körpergewicht pro Tag!**



## EMPFEHLENSWERTE TRINKMENGEN FÜR FREIZEITGOLFER

		Außentemperatur (in Grad Celsius)			
		8-19 Grad	20-25 Grad	26-30 Grad	>30 Grad
9 Loch	w	600 ml	750 ml	900 ml	1.200 ml
	m	800 ml	1.000 ml	1.200 ml	1.500 ml
18 Loch	w	1.200 ml	1.400 ml	1.600 ml	2.000 ml
	m	1.500 ml	1.800 ml	1.800 ml	
Hohe Luftfeuchtigkeit		-	Plus 15 %	Plus 20 %	Plus >20 %

Quelle: A. Iwan – Ernährung für Golfer 2021





## GÜNSTIGE MINERALSTOFFGEHALTE IN MINERALWASSER FÜR GOLFER

Mineralstoff	Gehalt pro Liter
Natrium	200-500 mg
Kalium	>30 mg
Kalzium	>100 mg
Magnesium	>80 mg
Hydrogencarbonat	>1.000 mg



... und zum Ende auch schon mal Cola oder Schorlen!



## WICHTIGE NÄHRSTOFFE FÜR DAS GEHIRN

Damit auf der Ranch der „Kopf“ klar bleibt

» Training braucht Konzentration und Aufmerksamkeit



## WICHTIGE NÄHRSTOFFE FÜR DAS GEHIRN

Brainfood-nährstoffe	Fördern...	Enthalten in...	Brainfood-nährstoffe	Fördern...	Enthalten in...
Wasser	Durchblutung	Mineralwasser, Schorle, Tee	Tyrosin	Bildung von Dopamin, Adrenalin, Noradrenalin	Käse
Kohlenhydrate	Energiebereitstellung	Haferflocken, Vollkornbrot, Naturreis, Kartoffeln, Obst	Phenylalanin		Hülsenfrüchte, Hühnchen, Eier, Kürbiskerne
Proteine	Muskelaufbau, Neurotransmitter	Eier, Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Soja, Hanf, Nüsse	Omega-3-Fettsäuren	Mentale Leistungsfähigkeit	Lachs, Hering, Makrele, Algenöl, Leinöl, Hanf
Tryptophan	Bildung von Serotonin	Käse, Hülsenfrüchte, Soja, Erdnüsse, Cashews, Kakao	B-Vitamine	Nervenfunktion, Aufmerksamkeit	Vollkorn, Weizenkeime, Nüsse, Schweinefleisch
			Folsäure	Hirn- und Gedächtnisleistung	Grünkohl, Rosenkohl, Spinat, Feldsalat, Hülsenfrüchte

Quelle: A. Iwan – Ernährung für Golfer 2021



## WICHTIGE NÄHRSTOFFE FÜR DAS GEHIRN

Brainfood-nährstoffe	Fördern...	Enthalten in...	Brainfood-nährstoffe	Fördern...	Enthalten in...
Eisen	Sauerstofftransport im Blut	Rotes Fleisch, Hirse, Amaranth, Kürbiskerne	Chlorophyll	Blutbildung	Grünkohl, Spinat, Brokkoli, Erbsen
Kalzium	Reizübertragung	Milchprodukte, Mohn, Mineralwasser	Lecithin	Bildung von Acetylcholin	Eier, Soja, Weizenkeime
Magnesium	Stressresistenz	Vollkorn, Paranüsse, Mineralwasser	Sekundäre Pflanzenstoffe	Mentale Leistungsfähigkeit	Gemüse, Obst, grüner Tee, dunkle Schokolade, Rotwein
Zink	Lernfähigkeit	Rindfleisch, Edamer, Kürbiskerne, Weizenkleie	Koffein	Konzentration, Aufmerksamkeit	Kaffee, Tee, Guarana

Quelle: A. Iwan – Ernährung für Golfer 2021



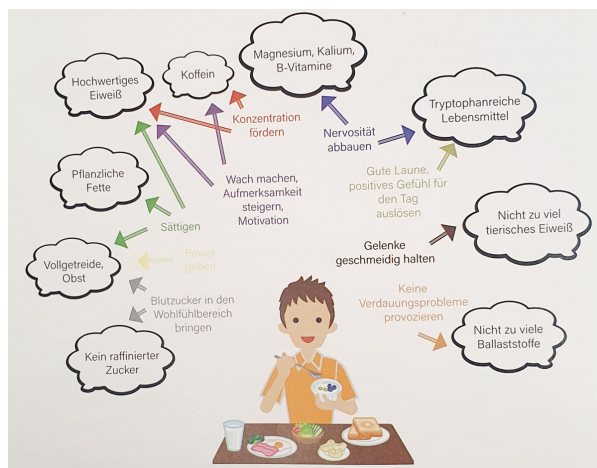
Und so startet man morgens auf die Ranch...



Müsli nach Formel Froböse

Prof. Dr. INGO FROBÖSE

## ANFORDERUNGEN AN DAS FRÜHSTÜCK VOR EINEM SPORTLICHEN WETTKAMPF



Quelle: A. Iwan – Ernährung für Golfer 2021

Prof. Dr. INGO FROBÖSE

## SIE FINDEN MICH AUCH BEI YOUTUBE

<https://www.youtube.com/@formelfroboese>

The screenshot shows the YouTube channel page for 'Formel Froböse'. The channel name is 'FormelFroböse' with the handle '@formelfroboese' and 77.100 subscribers. The channel is subscribed to. The banner features a man in a blue jacket and the text 'Dein Weg zur Lebensqualität' (Your way to quality of life). A yellow splash graphic says 'Neue Folgen jeden Montag' (New episodes every Monday). The channel navigation bar includes: ÜBERSICHT, VIDEOS, SHORTS, LIVE, PLAYLISTS, COMMUNITY, KANÄLE, and KANALINFO.

Prof. Dr.  
INGO FROBÖSE



## BESUCHEN SIE MICH DOCH MAL

[www.ingo-froboese.de](http://www.ingo-froboese.de)



[#butterbeidiefische](#)

[Youtube-Channel](#)