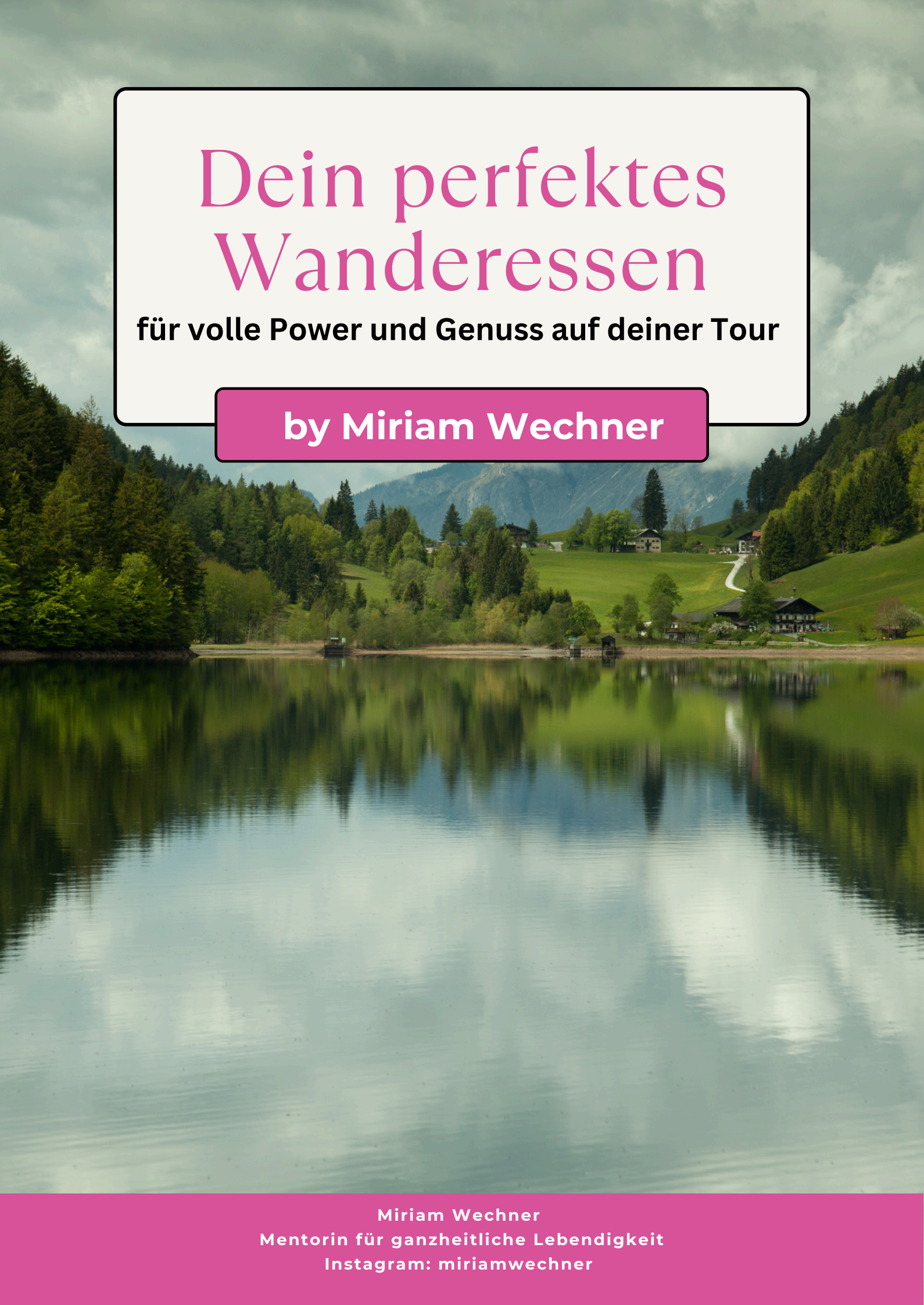




Dein perfektes Wandernessen

für volle Power und Genuss auf deiner Tour

by Miriam Wechner

Miriam Wechner
Mentorin für ganzheitliche Lebendigkeit
Instagram: [miriamwechner](#)

SCHÖN, DASS DU HIER BIST!



ICH BIN MIRIAM WECHNER

Deine sportliche Begleiterin in diesem Freebie!
Ich selbst bin Mentorin für ganzheitliche Lebendigkeit,
Ausdauerathletin und liebe die Natur, allem voran natürlich die
wundervollen Berge hier im Wilden Kaiser Gebiet

© 2025 Miriam Wechner– Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk und alle enthaltenen Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.
Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung oder öffentliche Zugänglichmachung – auch
auszugsweise – bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Autorin.

Danke für deine Wertschätzung und dein Vertrauen

Kennst du das?

Du bist schon beim Losgehen irgendwie träge und müde ...
Deine Beine fühlen sich schwer an, der Puls knallt viel zu früh nach oben.
Nach den ersten Höhenmetern beginnst du zu schwitzen, aber du fühlst dich
nicht lebendig – sondern schlapp.
Kurz vor dem Gipfel denkst du nur noch:
„Ich kann nicht mehr – und ehrlich gesagt: Ich will auch nicht mehr.“
Du bekommst Kopfschmerzen in der Sonne, obwohl du doch „genug Wasser“
dabei hattest
Du fühlst dich nach der Pause auf der Hütte eher schlechter als besser
Du kommst nach der Tour heim – und bist komplett ausgeknockt
Deine Laune kippt unterwegs, obwohl du die Berge eigentlich liebst
👉 Kommt dir das bekannt vor?

Dann liegt das in vielen Fällen nicht (nur) an deiner Fitness – sondern an deiner
Versorgung.
Denn: Wenn dein Körper nicht die richtigen Nährstoffe bekommt, kann er auch
nicht leisten. Punkt.

„DAS WANDERN IST DES MÜLLERS LUST“

...dieses Lied kennst du bestimmt. Aber weißt du auch, warum es des Müllers Lust und
nicht Unlust war?

Weil sich der Müller gut ernährt hat! Klar, er war auch trainiert und ans Wandern
gewöhnt, aber: Die **richtige Ernährung** zum **richtigen Zeitpunkt** hat einen riesigen
Einfluss auf deine Leistung in den Bergen. Das gilt nicht nur fürs Wandern, sondern für
jede Form von Bewegung in der Natur.

Ohne Energie, Elektrolyte, Proteine & Co. funktioniert keine Zelle optimal – und das
merkst du zuerst an der Motivation, dann an den Muskeln und spätestens am Kreislauf

Damit du deine Tage in den Bergen kraftvoll und mit vollem Genuss erleben kannst,
habe ich dieses Booklet für dich zusammengestellt.

Egal, ob du eine kleine **Seewanderung** machst oder eine alpine **Ganztagestour** planst:
Hier findest du passende Snack- und Ernährungstipps für unterwegs, abgestimmt auf
Dauer und Intensität deiner Tour.



**“Nur wo du zu Fuß warst,
warst du wirklich”**

und damit du mit Freude überall hinkommst, gibt es dieses Booklet!

Eins vorweg: Sportlerernährung kann eine echte Raketenwissenschaft sein – aber das muss sie nicht! Ich möchte es für dich so einfach und alltagstauglich wie möglich halten.

Mein Ziel ist, dass du in den nächsten paar Minuten etwas lernst, das du sofort umsetzen kannst. Deshalb: Lass es uns simpel halten.

Was gehört zur Sportlerernährung?

Im Kern ist es ganz einfach: Es geht darum, deinen Körper **vor, während und nach** der Belastung optimal zu versorgen – mit **Essen und mit Trinken**. Denn selbst wenn du gut isst, aber zu wenig trinkst, kann das deine Leistungsfähigkeit deutlich beeinträchtigen.

Wichtig: Die Empfehlungen, die ich dir mitgebe, sind Richtwerte. Wenn du spürst, dass du mehr Flüssigkeit brauchst – bitte go for it! Und wenn du merkst, dass dir zum Beispiel eine Banane nicht gut bekommt, dann hör auf deinen Körper. Ernährung darf individuell sein – und soll sich gut anfühlen.

Mein Tipp: Probier's mal konsequent. Achte bewusst auf deine Versorgung – mit Lebensmitteln, die dir guttun – und du wirst merken:

- ✓ Du hast **mehr Power** während deiner Tour
- ✓ Du fühlst dich nach dem Sport **weniger erschöpft**
- ✓ Du **regenerierst schneller** und kannst vielleicht sogar schon am nächsten Tag wieder losziehen

Sportlerernährung hängt natürlich auch immer von der Bewegungszeit und Intensität ab.

Je intensiver und schneller die Einheit, je mehr dein Puls oben ist, umso eher brauchst du etwas, das schnell verfügbar ist - kurzkettige Kohlenhydrate wie z. B. Banane, Datteln, Honig-Frühstücksbrot, Apfelstrudel (mhmm..... ich liebe Apfelstrudel

Je länger und gemütlicher die Einheit ist (d. h. dein Puls ist nicht durchgehend extrem hoch), umso eher kannst du auf langkettige Kohlenhydrate zurückgreifen. Kohlenhydrate, die einfach länger brauchen, um verdaut zu werden; z. B. Haferflocken, Vollkornbrot, Reis, etc.).

Wasser ist wichtig – aber es reicht nicht immer aus.

Wenn du länger unterwegs bist, viel schwitzt oder in der Sonne wanderst, verliert dein Körper nicht nur Flüssigkeit, sondern auch **Mineralstoffe**: vor allem Natrium, Kalium, Magnesium und Chlorid.

 Die Lösung: Trinke nicht nur reines Wasser, sondern füge eine **Prise Salz** und **etwas Zitrone** hinzu – oder verwende fertige **Elektrolyt-Mischungen**. Das verbessert die Wasseraufnahme im Körper und hilft, Krämpfe, Kopfschmerzen und Dehydration zu vermeiden.

Weitere Tipps:

Lieber öfter kleine Mengen trinken als selten große Mengen. (sonst bekommst du das Gefühl eines Wasserbauchs, und das kann unangenehm sein)

Vorbeugend trinken, nicht erst bei Durst.

Auch nach der Tour Elektrolyte auffüllen (z. B. mit Kokoswasser, Gemüsebrühe, Salz-Snacks).

Tourguide für dein Wander-Essen – je nach Tourlänge

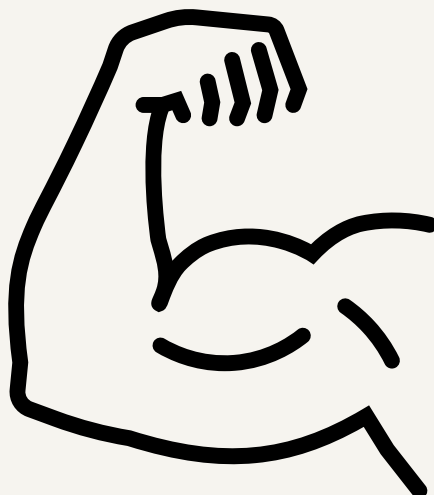
Tourtyp	Vor dem Start	Für unterwegs	Getränke
 Kurz & leicht	1 Banane oder Nussriegel	Nüsse, Banane, Riegel	Wasser mit Elektrolyte
Kurz und knackig	1 Banane/ Energiegel/Riegel	Gel/Energiegums	Wasser+Elektrolyte
 Halbtags, moderat	Porridge oder Vollkornbrot mit Nussmus+ Granola oder Pancakes	Energiekugeln, Trockenfrüchte, Apfelscheiben	Wasser + Prise Salz+ Sportgetränk
 Ganztag, intensiv	Energiereiches Frühstück siehe oben	Belegte Brote, Energyballs, Snackbox, Obst	Wasser mit Elektrolyte und Kohlenhydrate

Tipp: Wenn du anfängst, deinen Körper ausreichend mit guter Energie und Flüssigkeit zu versorgen, dann werden deine sportlichen Aktivitäten zum Genuss.
Versprochen!

BONUS: SCHNELLE REZEPTE



DENN: Eat clean, train dirty



Selbstgemachtes Granola

Zutaten:

- 300 g glutenfreie Haferflocken
- 100 g gehackte Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse)
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Kokosraspeln
- 2 TL Zimt
- 1/2 TL Salz
- 100 ml Ahornsirup oder Honig
- 100 ml Kokosöl, geschmolzen
- 1 TL Vanilleextrakt
- 100 g getrocknete Früchte (z.B. Rosinen, Cranberries, Aprikosen), klein geschnitten

Zubereitung:

1. Ofen vorheizen: Den Ofen auf 160 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Trockene Zutaten mischen: In einer großen Schüssel Haferflocken, gehackte Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Kokosraspeln, Zimt und Salz vermischen.
3. Nasse Zutaten hinzufügen: Ahornsirup (oder Honig), geschmolzenes Kokosöl und Vanilleextrakt zu den trockenen Zutaten geben und gut vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
4. Backen: Die Mischung gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten backen, dabei alle 10 Minuten umrühren, damit das Granola gleichmäßig bräunt.
5. Abkühlen lassen: Das Granola aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. Während des Abkühlens wird es knusprig.
6. Trockenfrüchte hinzufügen: Die getrockneten Früchte unter das abgekühlte Granola mischen.
7. Aufbewahren: Das fertige Granola in einem luftdichten Behälter aufbewahren.



Hinweise:

- Das Granola eignet sich hervorragend als Topping für Joghurt, Smoothie-Bowls oder einfach mit Pflanzenmilch.
- Für eine Extraportion Protein können Chia- oder Leinsamen hinzugefügt werden.
- Variiere die Nüsse und Früchte nach Belieben, um verschiedene Geschmacksrichtungen auszuprobieren.

Süßkartoffel-Pancakes mit Haferflocken

Zutaten:

- 1 große Süßkartoffel (ca. 200 g), gekocht und püriert
- 1 reife Banane, zerdrückt
- 2 Eier
- 100 ml Mandelmilch (oder eine andere Pflanzenmilch)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 100 g glutenfreie Haferflocken
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 EL Kokosöl (zum Braten)
- Optional: Ahornsirup, frische Beeren, Nüsse zum Servieren

Zubereitung:

1. Süßkartoffel und Banane vorbereiten: Die Süßkartoffel schälen, in Stücke schneiden und kochen, bis sie weich ist. Abkühlen lassen und pürieren. Die Banane in einer Schüssel zerdrücken.
2. Teig mischen: In einer großen Schüssel die pürierte Süßkartoffel, zerdrückte Banane, Eier, Mandelmilch und Vanilleextrakt gut verrühren.
3. Trockene Zutaten hinzufügen: Die glutenfreien Haferflocken, Zimt und Salz zu den feuchten Zutaten geben und gut vermengen.
4. Pancakes braten: In einer großen Pfanne, etwas Kokosöl, bei mittlerer Hitze erhitzen. Pro Pancake etwa 2-3 Esslöffel Teig in die Pfanne geben und die Pancakes 2-3 Minuten braten, bis sich Blasen an der Oberfläche bilden und die Ränder fest werden. Wenden und weitere 2-3 Minuten goldbraun backen.
5. Servieren: Die Pancakes stapeln und nach Belieben mit Ahornsirup, frischen Beeren oder Nüssen servieren.



Hinweise:

- Diese Pancakes sind perfekt für ein gemütliches Frühstück oder Brunch.
- Für zusätzlichen Geschmack kann man dem Teig 1 TL geriebene Zitronenschale hinzufügen.
- Die Pancakes können im Ofen bei niedriger Temperatur warmgehalten werden, während der restliche Teig gebraten wird.
- Wenn du die Haferflocken lieber als Mehl verwenden möchtest, kannst du sie in einem Mixer zu feinem Mehl mahlen. Das gibt den Pancakes eine gleichmäßigere Textur.

Hühnchen-Chili Fiesta

Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrustfilet, gewürfelt
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 gelbe Paprika, gewürfelt
- 1 grüne Paprika, gewürfelt
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 Dose Kidneybohnen (400 g), abgetropft und gespült
- 1 Dose schwarze Bohnen (400 g), abgetropft und gespült
- 2 Dosen gehackte Tomaten (je 400 g)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- Gewürze nach Wahl (z.B. Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chilipulver, Oregano)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Koriander blätter zum Garnieren

Zubereitung:

1. Das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
2. Die Hähnchenbrustwürfel hinzufügen und rundherum anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
3. Die gewürfelten Paprikaschoten und die Zucchini hinzufügen und weitere 5 Minuten anbraten, bis sie etwas weich sind.
4. Tomatenmark und Gewürze nach Wahl hinzufügen. Gut umrühren, um die Gewürze gleichmäßig zu verteilen.
5. Die gehackten Tomaten, Kidneybohnen und schwarzen Bohnen hinzufügen. Alles gut vermischen.
6. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und etwa 20-30 Minuten köcheln lassen, damit die Aromen sich entfalten können. Gelegentlich umrühren.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Das Hühnchen-Chili in Schüsseln servieren und mit frischen Korianderblättern garnieren.



Hinweise:

- Für eine zusätzliche Geschmacksnote kann man etwas Limettensaft über, dass fertige Chili träufeln.
- Das Chili lässt sich gut einfrieren und bei Bedarf wieder aufwärmen.
- Als Sättigungsquelle kannst du das Chili mit gekochtem Reis, Hirse oder Süßkartoffeln servieren. Diese Optionen bieten zusätzliche Kohlenhydrate und machen die Mahlzeit noch nahrhafter.

Ofen-Falafel

Zutaten:

- 400 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und gespült
- 1 kleine Zwiebel, grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 1 Bund frische Petersilie
- 1 Bund frischer Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Korianderpulver
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1 TL Backpulver
- 3 EL Kichererbsenmehl (oder glutenfreies Mehl)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2-3 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Ofen vorheizen: Den Ofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Zutaten mixen: Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Koriander in einer Küchenmaschine grob zerkleinern. Kreuzkümmel, Korianderpulver, Paprikapulver, Backpulver, Kichererbsenmehl, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Falafel formen: Aus der Mischung kleine Bällchen formen und leicht flach drücken. Auf das vorbereitete Backblech legen.
4. Falafel backen: Die Falafel-Bällchen mit Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Backzeit wenden.
5. Servieren: Die Falafel warm mit einem frischen Salat, Tahini-Soße oder in einem glutenfreien Fladenbrot servieren.



Hinweise:

- Diese Falafel sind eine gesunde und leckere Alternative zu frittierten Falafel und perfekt für eine glutenfreie Ernährung.
- Sie lassen sich gut vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren einfach kurz im Ofen aufwärmen.
- Die Falafel kann auch eingefroren und bei Bedarf aufgetaut und im Ofen erwärmt werden.

Glutenfreies Bananenbrot mit Mandeln und Zitrone

Zutaten:

- 3 reife Bananen, zerdrückt
- 3 Eier
- 100 g Kokosöl, geschmolzen
- 1 TL Vanilleextrakt oder das Mark einer Vanilleschote
- 200 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Zimt
- 1 TL Zitronenschale, fein gerieben
- 50 g gehackte Nüsse (z.B. Walnüsse oder Mandeln, optional)
- 50 g Schokostückchen (optional, glutenfrei)

Zubereitung:

1. Ofen vorheizen: Den Ofen auf 175 °C vorheizen und eine Kastenform mit Backpapier auslegen oder einfetten.
2. Feuchte Zutaten mischen: In einer großen Schüssel die zerdrückten Bananen, Eier, geschmolzenes Kokosöl und Vanilleextrakt (oder das Mark der Vanilleschote) gut verrühren.
3. Trockene Zutaten mischen: In einer separaten Schüssel die gemahlenden Mandeln, Zimt und die fein geriebene Zitronenschale vermischen.
4. Teig zubereiten: Die trockenen Zutaten zu den feuchten Zutaten geben und gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Optional die gehackten Nüsse und Schokostückchen unterheben.
5. Backen: Den Teig in die vorbereitete Kastenform füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen etwa 50-60 Minuten backen, bis ein Zahnstocher, der in die Mitte des Brotes gesteckt wird, sauber herauskommt.
6. Abkühlen lassen: Das Bananenbrot aus dem Ofen nehmen und etwa 10 Minuten in der Form abkühlen lassen. Anschließend auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig abkühlen lassen.



Hinweise:

- Das Bananenbrot hält sich in einem luftdichten Behälter bei Raumtemperatur bis zu drei Tage oder kann im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahrt werden.
- Für eine Extraportion Protein können 1-2 Esslöffel Chia- oder Leinsamen zum Teig hinzugefügt werden.
- Variiere die Zutaten nach Belieben, z.B. mit getrockneten Früchten oder Kokosraspeln.



Ich habe dir versprochen, das Booklet kurz & knackig zu halten. Aber wenn du das Gefühl hast, dass du mehr über optimale & gesunde Sporternährung wissen willst – dann hol dir einfach mein über **60-seitiges Booklet:**

★ **SPORT. EAT. REPEAT.** ★

Hier findest du alles, was du brauchst, um deine nächste Wanderung oder Ausdauersporteinheit zum echten Genuss zu machen:

DEIN eBook

für mehr Power und Freude im Sport



Das erwartet dich:

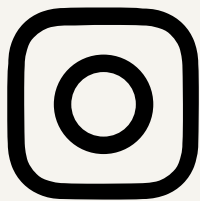
- ✓ Makronährstoffe verstehen: Kohlenhydrate, Proteine und Fette optimal einsetzen
- ✓ Perfektes Timing: Erfahre, wann du was essen solltest, um das Beste aus deinem Körper herauszuholen
- ✓ Optimales Trinkverhalten
- ✓ Über 30 Power-Rezepte
- ✓ Praxisnahe Tipps: Sofort umsetzbares Wissen für schnelle Optimierung

[zum Ebook](#)





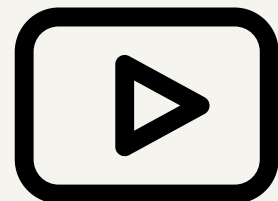
Du willst mehr über Gesundheit
und Lebendigkeit erfahren?



[Instagram](#)



[Linkedin](#)



[Youtube](#)

miriamwechner

[zu Miriam's Webseite](#)

[zu Miriams Podcast](#)
