

Kategorien: Bergsteigerausrüstung Kletterausrüstung Alpines Know-How

## Die optimale Verpflegung beim Wandern und Bergsteigen

18.06.2025 von Markus Stadler



Die richtige Verpflegung beim Bergsteigen will gut geplant sein

Ratschläge und Tipps für erlebnisreiche Bergtouren und Wanderungen konzentrieren sich sehr häufig auf die technische Ausrüstung oder auf konkrete Routenempfehlungen. Mindestens genauso wichtig für einen gelungenen Tag in den Bergen ist hingegen die richtige Verpflegung. Ob gemütliche Halbtagswanderung, schwierige Klettertour oder mehrtägige Hochtouren-Unternehmung: Das A und O ist eine regelmäßige Versorgung mit Flüssigkeit und mit Nahrung, dem Brennstoff für unsere Muskulatur. Nur wer seinen Körper gut versorgt, bleibt über längere Zeit leistungsfähig und konzentriert. Wie du dich vor und während deiner Touren optimal ernährst, welche Snacks du idealerweise in den Rucksack packst und worauf du bei der Flüssigkeitszufuhr achten solltest, erkläre ich in diesem Artikel.



Am Einstieg gibts eine Banane

## 1. Allgemeines zur Ernährung für Bergsteiger

Zum täglichen Grundumsatz von etwa 1500 kcal, den ein erwachsener Mensch täglich zum Leben braucht, kommt bei körperlicher Aktivität ungefähr folgender Energiebedarf hinzu:

- Leichte Wanderung mit wenig Steigung und ohne Gepäck: 200-300 kcal/h
- Anstrengende Bergtour, steile Anstiege mit schwerem Gepäck, körperlich fordernde Kletterei: **500-1.000 kcal/h**

Der Kalorienbedarf hängt auch von der Außentemperatur ab. So wird bei großer Kälte oft mehr Energie verbraucht als bei milden Graden, speziell im Ruhezustand, da der Körper Wärme produzieren muss. Dauerhaft, über den ganzen Tag verteilt, wird aber kaum ein Bergsteiger eine Leistung durchhalten, die einen Tagesverbrauch von 8000 kcal übersteigt. Ein gut trainierter Körper geht nämlich auch effizienter mit den zugeführten Ressourcen um. Als Tageskalkulation für den Durchschnittsbergsteiger kann man bei einer ausgefüllten Tagestour daher von einem Gesamtenergieverbrauch von 4000 bis 7000 kcal ausgehen. Kurzfristig kann sich der Körper das meiste davon auch aus seinen Reserven holen. Es ist also nicht nötig, unmittelbar vor und während einer Tagestour so viel zu essen. Wer hingegen auf einer [mehrwöchigen Expedition](#) unterwegs ist, muss darauf achten, dass er die verbrauchte Energie wieder zuführt.



Die Flüssigkeitsversorgung ist besonders wichtig.

## 2. Die Flüssigkeitsversorgung

Wichtiger als das Essen ist beim Bergsport die Flüssigkeitsversorgung. Das hängt mit mehreren Eigenarten dieser Sportart zusammen:

- Wasser ist nicht überall uneingeschränkt verfügbar
- Bergtouren ziehen sich über viele Stunden oft vom frühen Morgen bis in den Abend oder sogar über mehrere Tage
- häufig schwitzt man stark, aber durch den meist vorhandenen Wind wird das vielleicht nicht so empfunden
- man verliert viel **Flüssigkeit durch die Atmung** - da die Luft in den Bergen bei gutem Wetter oft sehr trocken ist und mit zunehmender Höhe "dünner" wird, so dass man für die gleiche Leistung stärker atmen muss.

Einige Tipps zur Flüssigkeitszufuhr:

- Mindestens 2-3 Liter pro Tag, bei Hitze und mit zunehmender Höhe mehr
- Am besten geeignet: Wasser, ungesüßter Tee, isotonische Getränke
- Trinksysteme (z. B. Camelbak) erleichtern regelmäßiges Trinken
- Elektrolyte zuführen (Mineraltabletten oder Pulver, salziges Essen)



Getrocknete Apfelringe sind ein leichter, schmackhafter und energiereicher Snack, zu dem man jedoch viel trinken sollte.

### 3. Die ideale Tagesverpflegung

- **Vor dem Start**  
Für lange Touren bringt ein üppiges und kohlenhydratreiches Abendessen am Vortag zusätzliche Reserven. Ansonsten bildet ein leicht verdauliches Frühstück mit komplexen Kohlenhydraten die beste Basis für den Tag (Müsli, vollwertiges Brot). Vermeiden sollte man **einfachen Zucker**, der bereits vor der Belastung den Blutzuckerspiegel in die Höhe treibt. Das gilt auch für die Getränke. Eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens einem halben, besser einem Liter vor der Tour schafft ein nötiges Polster für den Tag.
- **Unterwegs auf Tour**  
Hier kommt es sehr auf den Fokus der Tour an. Wer gemütlich unterwegs ist und lange Pausen einplant, kann die Bergtour mit ausgewogenen Brotzeiten (Brot, Käse, Hummus, Wurst, Speck), mitgebrachten Nudel- oder Couscous-Salaten und Obst kulinarisch ausschmücken. Sportliche Bergsteiger werden diesen Part vorwiegend auf Frühstück und Abendessen konzentrieren und sich während der Tour hauptsächlich von energiereichen, schnell verfügbaren Snacks ernähren (Energieriegel, Trockenfrüchte, Studentenfutter).



Bei Mehrtagestouren sollte ein Kocher nicht fehlen

#### 4. Verpflegung auf Mehrtagestouren

Unternehmungen, die sich über mehrere Tage erstrecken, erfordern auch für diesen Aspekt deutlich mehr Planung als Tagestouren. Zum einen muss die Verpflegung haltbar sein, zum anderen auch nahrhaft. Dazu ist es wichtig, die verbrauchte Energie zu einem großen Teil während der Tour wieder zu sich zu nehmen. Man kann also nicht – wie bei Tagestouren – das Gros der Kalorien zu Hause beim Frühstück und beim Abendessen verschlingen, sondern muss es oft im Rucksack mittragen oder unterwegs besorgen. Sofern die Tour von einer bewirtschafteten Hütte zur nächsten führt, nehmen einem die Hüttenwirte diesen Job ab und kümmern sich um Frühstück und Abendessen. Dann ist nur die Tagesverpflegung zu planen. Wandert man jedoch durch wenig erschlossene Regionen mit Zelt oder übernachtet auf Biwakschachteln oder Selbstversorgerhütten, erfordert die Planung der Verpflegung viel Aufwand und Erfahrung.

Einige Tipps:

- Ein leichter Campingkocher (Gas oder Benzin) für warme Mahlzeiten und Getränke ist die Basis jeder autarken Mehrtagestour. Ich bin mittlerweile ein [Fan von Gaskochern](#), auch wenn die Kartuschen etwas teurer sind, mehr Platz im Rucksack brauchen und Abfall produzieren. Das Handling damit ist unproblematisch und das Risiko benzingetränkter Ausrüstung fällt weg. Für lange Touren ab etwa 1 Woche ohne Ver- und Entsorgungsmöglichkeit rate ich aber weiterhin zum Benzinkocher.
- Die Abendessen werden aus kohlenhydratreichen, leichten Grundlagen zubereitet (Couscous, Bulgur, Polenta, Nudeln, Reis, Quinoa). Soßen kann man auf Basis von trockenen Instant-Soßen (Tomaten, Käse, Brühe, Salz) machen. Wer sich auskennt, kann auch Pilze und Kräuter zur Verfeinerung dafür sammeln. Für kürzere Unternehmungen mit einer oder zwei Übernachtungen braucht man nicht allzu viel auf das Gewicht achten und kann zum Beispiel frischen Käse, Tomatenmark, Zwiebel und Knoblauch mitnehmen. Etwas Olivenöl (abgefüllt in ein kleines Plastikfläschchen) hilft nicht nur zum Anbraten.
- Die Tagesverpflegung unterwegs erfolgt größtenteils aus energiereichen Snacks (Müsliriegel, Hartkäse, Salami, Nüsse) und haltbarem Vollkornbrot.
- Für sehr lange Unternehmungen ab einer Woche ohne Versorgungsmöglichkeit oder wenn es auf jedes Gramm ankommt, kann man sich auch spezielle, gefriergetrocknete Trekkingnahrung kaufen, die man nur mit heißem Wasser aufgießen muss.
- Bei langen, zehrenden Touren oder Expeditionen mit einer Ernährung, die sich auf die Energieversorgung fokussiert, ist es besonders wichtig, auf eine ausgewogene Nährstoffversorgung zu achten. Da es mit gewichtsoptimierten Nahrungsmitteln nicht leicht ist, alle benötigten Nährstoffe zu sich zu nehmen, kann bei Bedarf auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgegriffen werden. Hierfür gibt es unter anderem die breite Auswahl der [FitLine-](#)

Produkte, welche für ganz unterschiedliche Zielgruppen geeignet sind.



Bei alpinen Kletterrouten kommt es auf jedes Gramm an - eine belegte Semmel gehört hier schon fast zur Luxusverpflegung.  
5. Alpine Klettertouren - wenn jedes Gramm zählt

Bei **alpinen Klettertouren** ist das Gewicht entscheidend. Die Verpflegung muss kompakt, leicht und dennoch energiereich sein. Oftmals wird bei kürzeren Alpinkletterrouten sogar auf den Rucksack verzichtet und er wird in der Nähe des Einstiegs deponiert. Für den Energieschub zwischendurch oder am Ausstieg als Konzentrationsnahrung für den Abstieg sollte man trotzdem eine Notration mitnehmen.

Empfehlungen:

- Energiedichte Snacks: Nüsse, Trockenfrüchte, Energieriegel, Gels
- Minimalismus: keine sperrigen Verpackungen, alles in kleinen Portionen, leicht erreichbar am Stand (Jackentasche oder Deckeltasche des Rucksacks).
- Trinken: Trinkflasche am Klettergurt oder Trinkblase im Rucksack
- Für Mehrtagestouren mit geplantem Biwak: Fokus auf Flüssigkeitsversorgung! Wenn Trinkwasser verfügbar ist, reichen ein paar Mineraldtabletten. Wenn ohnehin ein Kocher zum Schnee schmelzen mitgenommen wird, dann fürs Abendessen eine Packung gefriergetrocknete Nahrung oder (billiger!) ein paar Fertigsuppen mit Nudeln oder Reis drin. Ansonsten kann man eine milde Nacht auch gut ohne warmes Essen nur mit Brot und Snacks überstehen.



Eine Lichtung mit Walderdbeeren eignet sich optimal für eine spontane Pause



Der Kaiserschmarrn auf der Hütte kann das motivierende Tagesziel darstellen  
6. Bergtouren mit Kindern - Energie, Spaß und Motivation

Wer als [Familie in den Bergen](#) unterwegs ist, weiß, dass für Kinder andere Ernährungsregeln gelten. Ein Gummibärchen kann hier weitaus größere Energieschübe bringen als eine ganze Packung Powerbars. Im Gegensatz dazu können aber auch die letzten 10 Minuten zum Ziel unmöglich werden, wenn der Nachwuchs beschließt, dass für diesen Tag Schluss ist. König ist dann, wer noch einen (Motivations-)Trumpf in der Hinterhand hat.

#### Tipps

- Regelmäßige Pausen, spätestens nach 1 Stunde. Am besten schon vorher planen und auch kommunizieren – aber dann trotzdem flexibel bleiben, wenn eine begründete Ausnahme Sinn macht (zum Beispiel unerwarteter Pausenplatz mit Walderdbeeren, süßen Tieren oder irgendwas anderem, das die Kinder interessiert).
- Gesunde Mischung aus hochwertigen Imbissen (vorbereitete Brote oder belegte Semmeln, gekochte Eier, Obst) und Dingen die vielleicht weniger gesund sind aber motivieren (Kekse, Lieblings-Müsli-Riegel).
- Motivationssnacks (Gummibären - am besten vor der Tour mit den Kindern gemeinsam im Supermarkt die Liebessorte aussuchen!) gibt es eventuell zwischendurch nach vereinbarten Regeln, am Ziel und wenn es nötig ist.
- Die Kinder tragen ihren eigenen Rucksack mit ihrer Brotzeit und ihrer Trinkflasche und vielleicht einem kleinen Stofftier.

#### Fazit

Die Planung der Verpflegung ist ein wichtiger Baustein der Tourenplanung und ein entscheidender Faktor für eine erlebnisreiche Wanderung oder eine erfolgreiche Gipfelbesteigung. Ich hoffe, dass ich mit diesen Tipps dazu beitragen kann,

dir die Vorbereitung deiner nächsten Unternehmung zu erleichtern. Und denk dran: Bitte keinen Müll oder Essensreste am Berg zurücklassen. Nimm alles wieder mit ins Tal, das du hinaufgetragen hast!

Wenn du noch mehr Tipps und ausführlichere Ratschläge brauchst, dann gibt es einen sehr guten Artikel zum [Thema Ernährung beim Sport auf gymbeam.de](#).

Ähnliche Beiträge

## 5 Tipps für Winterwanderungen



## 5 Tipps für den Einsatz einer GoPro ActionCam beim Bergsteigen



## Tourenplanung für alpine Kletterrouten



## Informationsquellen zur Tourenplanung



## Essen und Trinken auf Skitour



