



ZYTTIG

fürs Bouldern und Klettern

#17 — ERNÄHRUNG

INHALT

«NACH DEM TRAINING ZU ESSEN
IST FÜR MICH AM WICHTIGSTEN —
DAMIT DIE REGENERATION SCHNELL
ANLÄUFT UND DIE RESERVEN
WIEDER AUFGEFÜLLT WERDEN.»

ALEX MEGOS, PROFIKLETTERER

IMPRESSUM

REDAKTION

O'BLOC-Team

TEXT

Ivia Kellenberger
Ulla Mengel
Anja Wirth

BILDER

Titelbild: Adobe Firefly
(KI-generiert)
S.2/3 Adrian Moser
S.5 zvg Alex Megos
S.8 O'BLOC

GRAFIK

ninaappliger.ch

DRUCK

von Ah Druck AG

COPYRIGHT

O'BLOC AG
Ostermundigen, 2026

AUFLAGE

1'000 Ex.

ERSCHEINUNGSDATUM

16. März 2026

2

INSIGHTS:
ERNÄHRUNG

6

KALENDER
EVENTS IM FRÜHLING

7

NEWS

8

SERIE
NACHHALTIGKEIT

9

GEZWITSCHER
GRUSS AUS DEM
O'BLOC

ENERGIE, DIE BLEIBT — WARUM ERNÄHRUNG BEIM KLETTERN MEHR ALS EIN TREND IST

Kennst du das?: Du bist motiviert, die Route passt, der Kopf ist wach — und trotzdem ist nach einer Stunde plötzlich die Luft draussen. Der Grund: Nicht, weil du «zu wenig willst», sondern weil dein System leer läuft. Genau deshalb dreht sich diese Ausgabe um das Thema Ernährung beim Klettern: nicht als Trend, nicht als Moral, sondern als Trainingsbasis für Energie, Regeneration und Konstanz.

Wir hängen auch bei der Basis ein und nehmen die Grundlagen unter die Lupe, die im Alltag wirklich helfen — ohne Overload und ohne Perfektionismus. Und weil das Thema in unserer Szene auch eine Schattenseite hat, haben wir mit Alex Megos gesprochen. Er ordnet ein, was für ihn funktioniert, wo «leichter = besser» zur Sackgasse wird und warum Worte in der Halle manchmal mehr auslösen, als man meint.

Parallel dazu starten wir mit einer neuen Serie zum Thema Nachhaltigkeit. Oder wie wir im O'BLOC lieber sagen: regionale Verankerung, langfristige Beziehungen und Taten, die man sehen kann. Den Auftakt macht unser Soziales Engagement: mit konkreten Beispielen, wo wir hinter den Kulissen Platz schaffen für Menschen, die einen Einstieg (zurück) in den Arbeitsalltag suchen.

Und sonst? Es läuft einiges: draussen wird wieder geschraubt, im Trainingsbereich gibts frische Impulse, im Bistrot neue Leckereien, die nach dem Training genau richtig sind und im Kalender stehen bereits die nächsten Highlights.

Wir wünschen dir viele starke Sessions — mit genug Energie im Tank und Freude am Klettern, die bleibt.

Dein O'BLOC-Team

INSIGHTS: ERNÄHRUNG BEIM KLETTERN





WARUM «LEICHT» NICHT AUTOMATISCH «STARK» BEDEUTET

ERNÄHRUNG BEEINFLUSST ENERGIE, REGENERATION UND KONZENTRATION — UND DAMIT DIREKT, WIE KONSTANT DU KLETTERST. ENTSCHEIDEND SIND WENIGER TRENDS ALS BASICS, DIE IM ALLTAG FUNKTIONIEREN UND DEN KÖRPER ZUVERLÄSSIG VERSORGEN.

Im Klettern sind wir Meister:innen im Weglassen: weniger Schritte, weniger Züge, weniger Kraftverlust. Und manchmal schleicht sich die Idee ein, man könne auch beim Essen «optimieren». So einfach ist das aber (zum Glück) nicht. Denn der Körper ist kein Gewichtslimit, sondern ein Hochleistungs-System, das Treibstoff braucht.

Und ja: Im Klettern spielt Körpergewicht eine Rolle, darüber wird offen (und teils schmerzhaft) diskutiert. In den letzten Jahren ist deutlicher geworden, wie schnell Leistungsdruck, «Power-to-Weight»-Denken oder Restriktion in Essstörungen oder RED-S kippen können. RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport) beschreibt einen Zustand, in dem über längere Zeit zu wenig Energie für Training und Körperfunktionen verfügbar ist — mit Folgen für Gesundheit und Leistung, etwa bei Regeneration, Knochen, Hormonsystem, Immunsystem und Stimmung.

Im Buch «Frei am Fels», das bei uns in der Bistrot-Bibliothek zu finden ist, spricht Alex Megos über dieses Thema und macht darin auch seine Magersucht öffentlich. Das fordert die Szene auf genauer hinzuschauen und darüber nachzudenken. Wir möchten in diesen Insights ein paar Basics aus dem O'BLOC TALK vom 12. März zusammenfassen und mit Äusserungen und Erfahrungen von Alex Megos einordnen.

WISSEN, DAS DICH EINEN ZUG WEITER BRINGT

—> Die Basis — Energieverfügbarkeit (aka «Hast du genug im Tank?»): Viele Kletter:innen essen, oft unbewusst, zu wenig für das, was sie trainieren. Das ist relevant, weil dauerhaft zu wenig Energie nicht nur müde macht, sondern in Richtung RED-S führen kann — mit Folgen für Gesundheit und Leistung (u. a. Regeneration, Knochen, Hormone, Immunsystem, Stimmung).

—> Kohlenhydrate — nicht trendy, aber brutal wirksam: Klettern ist zwar nicht «reine Ausdauer», aber es ist wiederholt intensiv. Dafür sind Kohlenhydrate ein wichtiger Treibstoff. In Untersuchungen liegen Kletter:innen bei der Kohlenhydrat-Aufnahme oft unter dem, was für Training und Performance sinnvoll wäre.

Für längere Trainings-Einheiten sind Sporternährungs-Empfehlungen oft bei ~30–60 g Kohlenhydrate

pro Stunde als praxisnaher Bereich. Das sind beispielsweise etwa zwei bis drei Scheiben Brot.

—> Protein — Regeneration ist kein Zufall:

Regeneration passiert nach dem Training und dafür braucht es Baustoff. Je nach Trainingsumfang und Ziel liegen gängige Empfehlungen für sportlich Aktive oft bei etwa 1.2–2.0 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Konkret heisst dies bei einer Person mit 70 kg etwa 85–140 g Eiweiss pro Tag. Gute Eiweissquellen sind Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier, Tofu und Hülsenfrüchte. Veganer:innen und Vegetarier:innen müssen besonders darauf achten, dass sie auf eine genügend hohe Proteinzufuhr kommen.

—> Mikronährstoffe — die stillen Mitspieler:

Dann wären da auch noch die Mikronährstoffe wie Eisen, Vitamin D, Kalzium, B-Vitamine und Co. Diese liefern zwar keine «Instant-Power», sind aber zentral für Energiehaushalt, Knochen, Immunsystem und Regeneration. Gerade bei hoher Trainingslast (mehr als 5 Stunden Training pro Woche), viel Stress oder wenn man Lebensmittelgruppen konsequent meidet, steigt das Risiko, dass sich über Wochen ein Defizit einschleicht. Zudem gibt es noch die Supplemente (Koffein, Kreatin, Beta-Alanine, BCAAs usw.),

die oft als Booster verkauft werden. Für die meisten gilt: Mit gutem Training (und solider Basisernährung) bewirkt man mehr als mit «Wundermitteln».

WANN IST GEZIELTE SPORT-ERNÄHRUNG SINNVOLL?

Gezielt planen lohnt sich vor allem dann, wenn dein Körper regelmässig Leistung bringen und schnell regenerieren muss. Das heisst bei mehreren Trainingstagen hintereinander oder bei (mehr als) fünf Stunden Training pro Woche in moderater bis hoher Intensität. Dann machen Timing, genug Energie und passende Snacks oft einen spürbaren Unterschied.

UNSER TIPP AUS DEM O'BLOC TALK:

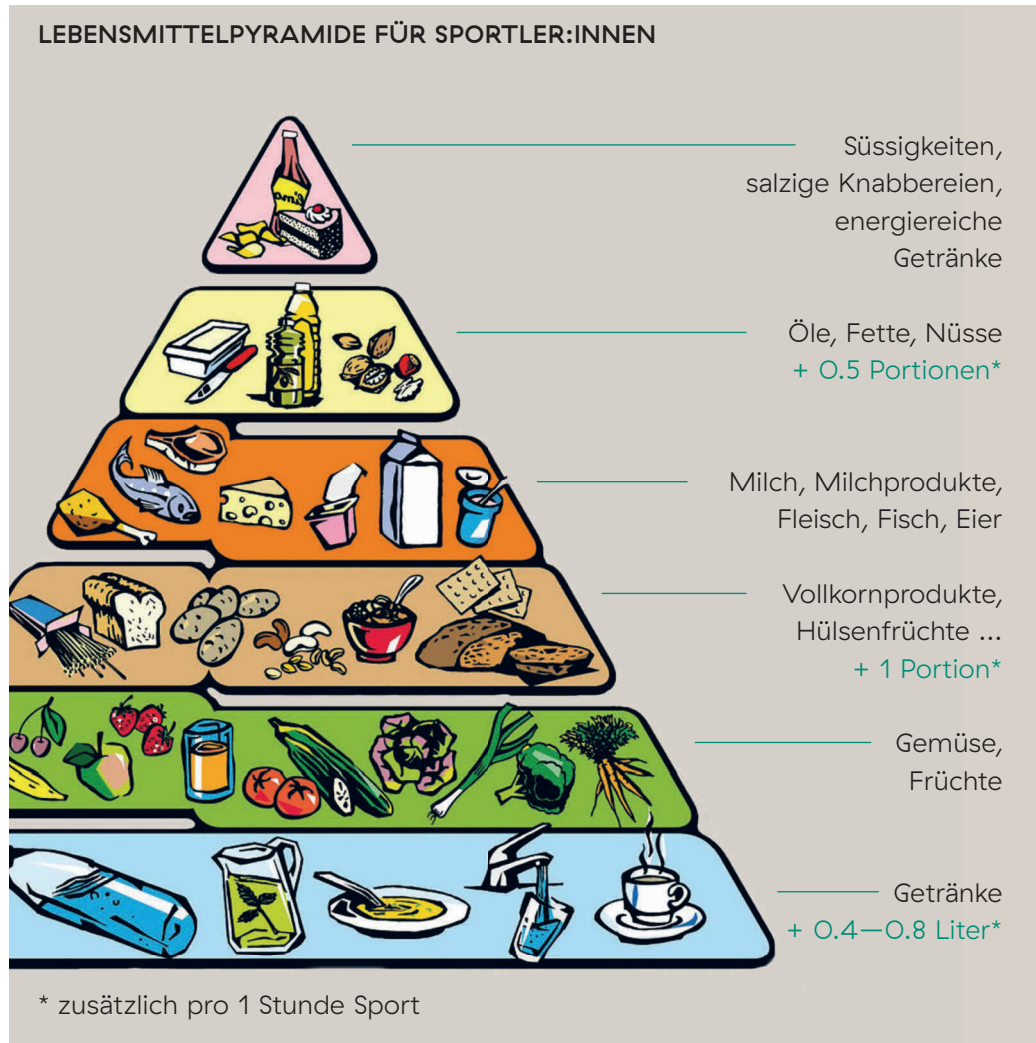
Hast du Fragen zum Thema Ernährung, oder möchtest du mit einer Fachperson darüber sprechen? Barbara Harisberger ist Ernährungsberaterin mit Know-how in Sporternährung und Klettersport.

—> barbara.harisberger@diets-hin.ch

«EINE GESUNDE, AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG BASIERT

AUF WENIG
VERARBEITETEN
LEBENSMITTELN
UND SORGT
DAFÜR, DASS
DER KALORIEN-
BEDARF AUS-
REICHEND
GEDECKT IST.»

Alex Megos, Profikletterer



Quelle: Swiss Sports Nutrition Society

ALEX MEGOS

ÜBER ERNÄHRUNG



Alex Megos, einer der erfolgreichsten Sportkletterer Deutschlands und seit Jahren an den härtesten Routen der Welt unterwegs, ordnet Ernährung im Klettersport klar ein: ohne Trends, ohne starre Regeln, sondern mit einem Grundsatz, der simpel klingt und doch oft vergessen geht: ausreichend essen, so dass es langfristig funktioniert. Er spricht aus Erfahrung und weiss wie stark Ernährung Leistung, Regeneration und Kopf beeinflusst — und kennt auch die Schattenseite: Megos hat öffentlich gemacht, dass er an Magersucht erkrankt war. Genau darüber haben wir mit ihm gesprochen: über Ernährung als Treibstoff im Kletteralltag und über die Punkte, bei denen es in unserer Sportart heikel wird.

In seinem Buch beschreibt Alex seine persönliche Ernährungsstrategie. Wichtig sind für ihn die kleinen Snacks während der Session, damit der Tank nicht plötzlich leer ist. Und nach dem Klettern: Essen als Startknopf für Regeneration, damit der Körper die Reserven auffüllen kann.

In einer O'BLOC-Session heisst das ganz praktisch: Wer nach 90 Minuten «kopfleer» wird, braucht manchmal nicht mehr Motivation, sondern mehr Energie: ein kleiner Snack zur richtigen Zeit bringt oft wieder Stabilität.

Kompliziert wird es dort, wo Ernährung mit Körperbild und Leistungsidealen verknüpft wird. Megos spricht über das Mantra «leichter = besser». Diese Idee ist hartnäckig, denn wer kurzfristig Gewicht verliert, spürt schnell einen Effekt und macht daraus eine gefährliche

Logik: Wenn ein bisschen hilft, hilft mehr noch besser. Das könne kurzfristig funktionieren, sei aber nicht nachhaltig, und viele geraten in einen Strudel, aus dem sie schlecht oder gar nicht mehr herauskommen.

Er nennt Warnsignale wie ständiges Nachdenken übers Essen, Kalorien zählen, trotz Hunger nichts essen, Kraftlosigkeit und Müdigkeit sowie dass unterernährten Menschen oft dauerhaft kalt ist. Hier wird verständlich, warum ihn ein Hallenspruch besonders triggert: «Wenn ich so leicht wäre wie du, dann würde ich es auch schaffen.» Für ihn ist das respektlos und falsch, weil es Training, Lebensrealität und Gesundheit auf Körpergewicht reduziert — oft gesagt ohne böse Absicht, aber mit Wirkung.

Wenn Druck, Vergleiche und Kommentare sich verdichten, kann das für Betroffene schnell eng werden. Megos spricht auch deshalb so klar über das Thema, weil er selbst erlebt hat, wie schwer es ist, da allein wieder herauszukommen. Was ihn aus der Essstörung herausgebracht hat, ist ein unterstützendes Umfeld und professionelle Hilfe. Seine beiden Trainer hätten ihn getragen, und Therapie sei ein wichtiger Teil gewesen. Seine Botschaft ist entsprechend klar: Wenn man merkt, dass man ein Problem hat, soll man sich professionelle Unterstützung holen.

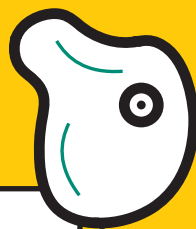
Megos bleibt dabei nicht nur bei der persönlichen Ebene stehen, sondern denkt auch darüber nach, was die Szene strukturell tun könnte: eine BMI-Untergrenze bei Wettkämpfen. Nicht als Strafe, sondern als Schutzmechanismus: damit sehr dünne Athlet:innen nicht auf einer Weltbühne als Vorbild wirken, während junge Kletter:innen zuschauen und nachahmen. Am Schluss landet er dort, wo Veränderung tatsächlich beginnt — nicht erst bei Regeln, sondern bei Kultur: reden statt totschweigen. Es braucht ehrliche Gespräche und eine Szene, die Leistung und Gesundheit nicht gegeneinander ausspielt.

LESETIPP: «FREI AM FELS» VON ALEX MEGOS

Wer tiefer ins Thema eintauchen möchte: In seinem Buch schreibt Alex Megos offen über seinen Weg im Klettersport — und widmet der Ernährung ein eigenes Kapitel.

→ «Frei am Fels» | Edel Sports 2025

KALENDER



22. – 24. MAI

BOULDER WELTCUP

Bereits zum zweiten Mal kannst du in der Berner Festhalle mit den besten Boulder:innen der Welt live mitfiebern! Das wird ein Spektakel — verpasse es nicht!

**IM EXPO-AREAL BERN
MEHR INFOS UNTER
ifsc-climbing.org**

23. – 29. MÄRZ

FUNDSACHENFLOHMI

Wir sagen wieder «Alles muss weg!». Stöbere nach alten Schätzen und schau dich durch. Der Erlös geht wie immer an einen guten Zweck.

**START MONTAG, 10 UHR
IM O'BLOC BISTROT**

6. JUNI

SPEED SCHWEIZER- MEISTER- SCHAFT

Die Schnellsten unter den Schnellen messen sich gegenseitig im O'BLOC an unserer tollen Speedwand.

Warst du auch schon einmal an der Speedwand?

**MEHR INFOS UNTER
sac-cas.ch**

VORSCHAU

SOMMER

ROOFTOP BEATS

12. JUNI | 10. JULI | 28. AUGUST

Bouldern unter freiem Himmel mit tollem Beat und feinen Crêpes!

20. JUNI

KIDS CUP

Der Kletterwettkampf für Kinder

NEWS

HALLE & INFRASTRUKTUR

LUFTQUALITÄT

Über Lamellenfenster strömt neu zusätzliche Frischluft ins Gebäude. Das entlastet die Lüftungsanlage und unterstützt eine konstante Luftqualität. Diese wird stets gemessen und ausgewertet, zusätzlich gibts fixe Stosslüftungs-Zeitfenster.

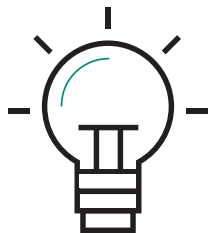
→ UMLEITUNG FUSSWEG ZUM O'BLOC

Neben dem O'BLOC wird eine neue Dreifachturnhalle gebaut. Daher wird der Fussweg zum O'BLOC vorübergehend umgeleitet. Folge der Signalisation!

ROUTENBAU

FRÜHLINGSMODUS

Der Routenbau an der Aussenwand inklusive Rooftop hat begonnen. Teste die neuen Routen an der frischen Luft. Für alle Speed-Liebhaber:innen: Ab sofort stehen wieder beide Speed-Bahnen parallel zur Verfügung.



«HOW TO»-BOULDERS

Neu im Trainingsbereich: Kurze, gezielte Boulder, mit einem bestimmten Zug im Fokus. Zu jedem «How to»-Boulder gibts ein Video mit Trainingsmethoden: QR-Code scannen und loslegen.

BISTROT

O'BLOC PANINIS

Es gibt Zuwachs im Panini-Segment: neu sind sie nach bekannten Kletterrouten benannt. Und: Die Namen sind nicht nur Deko, sie spiegeln sich auch in den Zutaten.

VEGANES CHNOBLIBROT

Neu als fixer Bestandteil der Karte: unser hausgemachtes veganes Chnolibrot — ideal als kleiner Extra-Fuel nach der Session (oder als guter Grund, noch etwas länger im Bistrot zu sitzen).

HAUSGEMACHTER EISTEE

Ab sofort findest du unseren hausgemachten Frühlingseistee auf der Karte. Freu dich auf Grün- und Schwarztee als Basis, Zitrone für die Frische sowie Tannentriebe und Eisenkraut.

KURSE

BLOCKKURSE

Seilklettern und Bouldern

Du hast die Grundausbildung im Klettern und Sichern und möchtest dranbleiben? Unsere wöchentlichen Blockkurse bieten den passenden Rahmen, um Klettern und Bouldern in der Gruppe zu vertiefen — unabhängig von Niveau, Lerntempo oder Alter.

BLOCKKURS Ü50

Regelmässig klettern und bouldern

— Jeweils mittwochs | 10.00—11.30
22. & 29. April und 06., 13., 20. & 27. Mai 2026

Klettern und bouldern in guter Gesellschaft — regelmässig, motivierend und mit viel Freude an Bewegung. Du feilst an Technik und Körpergefühl, bleibst dran und kommst Schritt für Schritt weiter.

MENTAL 2 — AUFBAUKURS

Fokus in Schlüsselstellen

— Jeweils mittwochs | 18.30—21.00
03., 10. & 17. Juni

Du willst auch in Schlüsselstellen ruhig bleiben und dein Potenzial abrufen? In Mental 2 baust du auf den Grundlagen aus Mental 1 auf und erweiterst dein Repertoire: Fokus halten, Spannungszustand steuern, Entspannungstechniken anwenden und Risiken besser einschätzen — damit du im entscheidenden Moment kontrolliert klettern kannst.



Anmeldung und Infos zu allen Kursen unter obloc.ch/kurse

NACHHALTIGKEIT

#1/3 — SOZIALES ENGAGEMENT

NACHHALTIGKEIT — DAS WORT IST HEUTZUTAGE IN ALLER MUNDE UND WIRKT DURCH DEN INFLATIONÄREN GEBRAUCH DOCH OFT LEER. IM O'BLOC SPRECHEN WIR LIEBER VON UNSEREM GRUNDSATZ DER REGIONALEN VERANKERUNG UND DER PFLEGE VON LANGFRISTIGEN BEZIEHUNGEN. UND NOCH VIEL LIEBER LASSEN WIR TATEN STATT WORTE SPRECHEN. IN DER AKTUELLEN SERIE ZEIGEN WIR DESHALB EINIGE KONKRETE BEISPIELE ZU UNSEREM SOZIALEM ENGAGEMENT.

JOB COACH PLACEMENT

Wir bieten bereits seit vielen Jahren für Job Coach Placements einen Arbeitsplatz an. Das Job Coach Placement ist ein spezialisiertes berufliches Integrationsangebot (Supported Employment) für Menschen mit einer psychischen Erschütterung. Das Ziel ist, in einem Aufbautraining Menschen die (Wieder-) Integration in den ersten Arbeitsmarkt zu ermöglichen. Oft finden diese hinter den Kulissen, bzw. bei uns hinter den Wänden, statt, mit Arbeiten in der Infrastruktur. Die drei- bis sechsmonatigen Aufbautrainings beginnen meist mit einem 40% -Pensum und enden mit 80%.

LIFT PROJEKT

Das LIFT Projekt richtet sich an Jugendliche, die an einer wichtigen Abzweigung im Leben, nämlich beim



Sarvika vom LIFT Projekt

Übertritt in die Berufswelt, Unterstützung benötigen. Die Idee ist, den Jugendlichen erste Arbeitserfahrungen zu bieten und eine Hilfestellung: Was kann ich gut? Was sind meine Fähigkeiten? Was möchte ich? Von Januar bis März 2026 unterstützt uns Sarvika jeweils freitags im Bistrot und sammelt wertvolle Einblicke in die Welt der Gastronomie. «Ich komme gerne hierher: die Atmosphäre ist herzlich und man wird gut aufgenommen. Ich habe mich schnell sehr wohl gefühlt.»

UNSER FAZIT — WESHALB MACHEN WIR DAS?

Wir arbeiten im Freizeitbereich, wir können klettern und bouldern. Uns und den meisten Menschen, die uns besuchen, geht es gut. Aus diesem Grund haben wir das Bedürfnis etwas zurück zu geben, und zwar an Personen, bei denen nicht alles rund läuft. All die Engagements sind sehr aufwändig. Wir sind uns auch bewusst, dass nicht alle Personen den Weg zurück in den Arbeitsalltag finden. Aber für uns zählen die spannenden und wertvollen Momente mit den Menschen. Schliesslich sind wir davon überzeugt, dass jeder kleine Schritt zählt und dass es sich lohnt dranzubleiben. Das ist unser Versuch ein kleines bisschen dazu beizutragen, dass es jemandem besser geht.



GEZWITSCHER

GRUSS AUS DEM O'BLOC

**EINE POSTKARTE.
EIN PAAR WORTE.
EIN KLEINER/GROSSER IMPACT.**

Schick einem unbekannten Menschen einen Gruss — oder schreib dem O'BLOC-Team, was du dir wünschst. Karte rausnehmen, beschriften, in den Briefkasten beim Empfang einwerfen. Wir sorgen dafür, dass deine Karte bei der nächsten Person ankommt.

Zur Inspiration:

- Mutmach-Satz fürs Projekt
- Wunsch an das Routenbau-Team
- Shoutout ans Team oder Bistrot
- Dein bester O'BLOC-Moment in einem Satz
- Eine Mini-Challenge für den nächsten Gast

Ps: Wer ist dein:e O'BLOC-Mitarbeiter:in des Monats? Schreibs drauf — wir geben es weiter ;)

AUSBLICK

#18 — 07|2026

Über welche Kletter-Themen möchtet ihr in Zukunft mehr erfahren? Anmerkungen und Ideen dürfen gerne direkt an kontakt@obloc.ch geschickt werden.

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER O'BLOC-ZYTTIG ERSCHEINT IM JUNI 2026.



OBLOC

bouldern und klettern

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo, Di & Do	10.00 — 23.00
Mi & Fr	08.00 — 23.00
Sa / So	09.00 — 19.00

KONTAKT

Tel: 031 372 07 07

Für Fragen zu Kursen
kurse@obloc.ch

Für allgemeine Fragen
kontakt@obloc.ch

ADRESSE

Forelstrasse 11
3072 Ostermundigen

www.obloc.ch

