

Abbildung 1:

Wirkung von Ausdauer- und Krafttraining auf den Gewichtsverlust

Überflüssige Pfunde sportlich „abschmelzen“ gelingt besser, wenn eine Ausdauersportart wie Jogging mit Krafttraining kombiniert wird.



Abbildung 1: Sportwissenschaftler Prof. Klaus Baum, „Apotheken Umschau“ 2/2006 – Graphik: PAGE werbungmarketing.design, 2/2006

Schokolade. In unserem Beispiel soll die Schokolade nur den Mehrverbrauch durch Muskeln deutlich machen.

Weitere Informationen

GfE-Homepage: www.gfe-ev.de

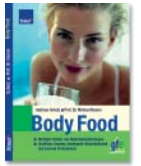
GfE-Newsletter „ernährungplus.“:

„Eiweiß und L-Carnitin zur Unterstützung der Gewichtsreduktion“ (Internet-Download: http://www.gfe-ev.de/seiten/publics/rubiken/gfe_news_0104.pdf)

Die GfE-Newsletter „ernährungplus.“ sind in jedem guten Fitness-Studio kostenlos erhältlich.

GfE-Buch „Body Food“

Richtiger Einsatz von Nahrungsergänzungen für Sport, Fitness und Bodybuilding – Scholz/Hamm, Knauer 2005, ISBN 3-426-64255; zu bestellen unter www.gfe-ev.de, EUR 12,90



Der Mix bringt's

Werfen Sie einen Blick in unsere **Abbildung 2**. Wir stellen die Frage, ob Sie nur drei oder 168 Stunden (also dauerhaft) pro Woche Fett verbrennen möchten?

Prof. Baums Berechnung aus der „Apotheken Umschau“ ergibt: Dreimal Jogging pro Woche ca. 30 Minuten über eine Distanz von 5 Kilometern führt zu einem Fettverbrauch von dreimal 25 Gramm, sprich: 75 Gramm. Ihr zusätzlicher wöchentlicher Kalorienverbrauch durch Sport beträgt auf diese Weise dreimal 400 kcal, macht zusammen 1.200 kcal – davon 675 kcal in Form von Körperfett.

Mehr Muskeln bringen grundsätzlich einen höheren Kalorienverbrauch – auch im Schlaf: pro Kilogramm Muskelmasse ca. 100 kcal Mehrverbrauch am Tag. **Unser Tipp: Bauen Sie also 3 Kilogramm Muskelmasse auf.** Damit erzielen Sie einen zusätzlichen täglichen Kalorienverbrauch von 300 kcal; in der Woche sind das bereits 2.100 kcal, die Sie durch ein gezieltes Muskelaufbautraining als Kalorienmehrverbrauch verbuchen können.

Nehmen wir nun noch Ihr Lauftraining hinzu (1200 kcal Kalorienverbrauch pro Woche), kommen Sie summa summarum auf stattliche 3300 kcal, die Sie durch den idealen Sportmix (Joggen und Krafttraining) an zusätzlichem Kalorienverbrauch bilanzieren dürfen!

Zusammenfassung

Nur Jogging: 1200 kcal Mehrverbrauch in der Woche (ca. 2 Tafeln Schokolade). Jogging und Krafttraining: 1200 kcal (Leistungsumsatz) zzgl. 2100 kcal (höherer Grundumsatz) Mehrverbrauch in der Woche (ca. 5½ Tafeln Schokolade).

Fitnessriegel statt Schokolade

Natürlich möchten wir Sie hier nicht zum Verzehr von fettreicher Schokolade animieren. Im Interesse Ihrer Figur ist es natürlich besser, Schoko-Fitnessriegel zu essen anstatt



Abbildung 2:

Wollen Sie 3 Stunden oder 168 Stunden wöchentlich Fett verbrennen?

Verbrennen Sie Fett – auch im Schlaf!

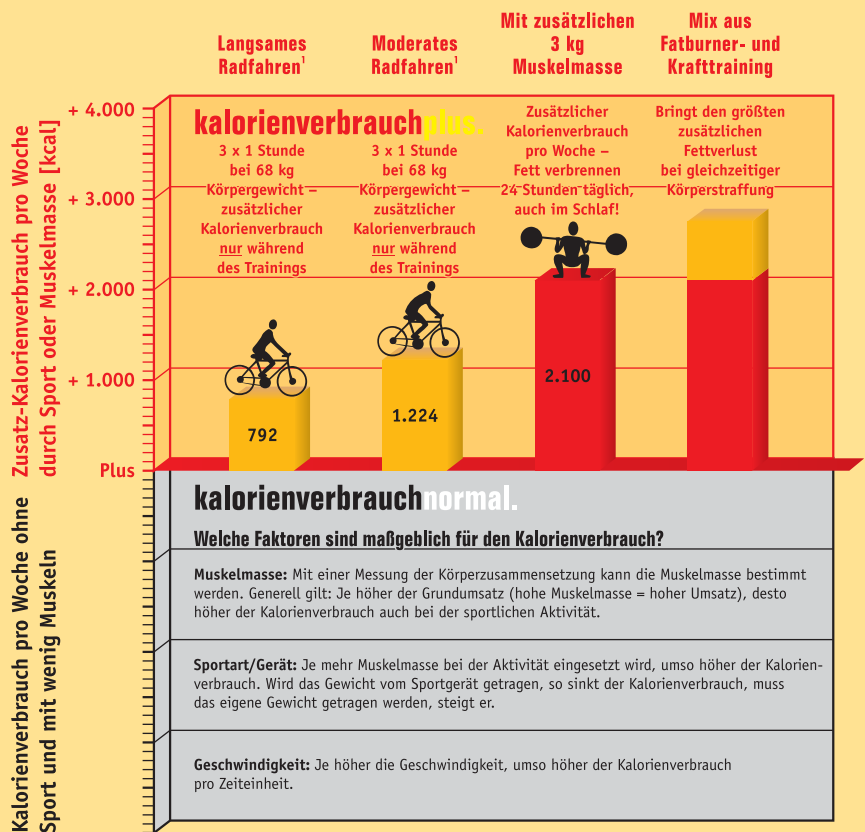


Abbildung 2: Quelle (1) – Mc Ardle et. al. 2001, Energy Expenditure in Household, Occupational, Recreational and Sports Activities – Graphik: PAGE werbungmarketing.design, 2/2006

Informationen und Empfehlungen der Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. – Bundesverband für Sporternährung und Nahrungsergänzungsmittel

ernährungplus.

Herausgeber: Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. · Max Eyth-Straße 39 · 89231 Neu-Ulm
 Telefon ++49/2 02/2 83 15 55 · Telefax ++49/2 02/2 45 38 10 · e-mail info@gfe-ev.de · Website www.gfe-ev.de
 Verantwortlicher Redakteur: Dipl. oec. troph. Andreas Scholz · Telefon ++49/40/20 00 73 86 · Telefax ++49/40/21 90 80 13
 e-mail andreas.scholz@gfe-ev.de
 Erscheinungsweise: unregelmäßig · Druckauflage: 50.000
 Hinweis: Die im Newsletter aufgeführten Informationen sind von den Autoren anhand wissenschaftlicher Studien und Erfahrungen aus der Praxis zusammen getragen worden. Es kann keine Gewährleistung oder Haftung durch die Zufuhr der genannten Nahrungsergänzungen übernommen werden. Für etwaige Schäden, die aus der Nachahmung der in den vorliegenden Informationen beschriebenen Anwendungen resultieren, kann weder vom Herausgeber, noch vom Verlag eine Haftung übernommen werden.