

NEWS JULI 2010

Liebe Clubmitglieder,

mit den Outfit News möchten wir Sie über Aktuelles im Studio informieren. Die News liegen zum Monatsanfang aktuell aus und berichten über bauliche Maßnahmen, neue Programme, Mitarbeiter, Aktionen oder Wissenswertes aus dem Club. Viel Spaß beim Lesen!



Sport nach der Geburt

4-6 Wochen nach der Geburt können Mütter anfangen, Bauch- und Rückenmuskulatur wieder sanft zu belasten – sofern Arzt und Hebamme grünes Licht dazu geben.

Zehn Minuten leichte Dehnübungen für Bauch und Rücken alle zwei Tage reichen schon, so ein Professor am Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln. Vor allem Yoga und Pilates eignen sich, weil dadurch gezielt der strapazierte Beckenboden wieder in Form gebracht wird. Versuchen Sie, den Stoffwechsel in Fahrt zu bringen, indem Sie Bewegung in Ihren

Alltag integrieren. Also kurze Wege zu Fuß gehen, statt das Auto zu nehmen. Oder Treppen benutzen, statt mit dem Lift zu fahren. Nach 2-3 Monaten sind dann auch Sportarten wie Walking, Schwimmen, Radfahren oder Training im Fitnessstudio in Ordnung.

44% ...

... der Erwachsenen bezeichnen sich in einer Umfrage der Krankenkassen als Sportmuffel bzw. Antisportler.

Die Entscheidung gegen ein bewegtes Leben fällt dabei meist schon in jungen Jahren. Wer als Kind aktiv war, bleibt es meist auch als Erwachsener. Wer dagegen schon in der Kindheit jede Bewegung außerhalb des Sportunterrichts gemieden hat, zieht auch als Erwachsener das Fernsehen dem Freizeitsport vor. Und dies kann fatale Folgen für die Gesundheit haben. Unsportliche Kinder leiden später z.B. doppelt so häufig unter Stoffwechselerkrankungen wie Kinder, die sportlich sind.

Aus für den Body-Maß-Index?

Der Body-Maß-Index (BMI) sagt weniger über das Krankheitsrisiko eines Menschen aus, als bislang vermutet wurde. Aussagekräftiger ist nach neuen Forschungen die Formel „Bauchumfang geteilt durch Körpergröße“ berichtet die „Apotheken Umschau“.

Wissenschaftler verschiedener deutscher Universitäten haben in einer Studie mit 11000 Teilnehmern gezeigt, dass der BMI keine Vorhersagekraft für das Herzinfarkt-, Schlaganfall- und

Sterberisiko besitzt. Die neue Formel dagegen lieferte brauchbare Prognosen: Je höher er ausfiel, desto größer war das Erkrankungs- und Sterberisiko.



So dick machen die Fußball-Snacks

Cola, Pommes, Chips und Bier. Wie viele Kalorien lauern wirklich in der geliebten Nervennahrung zur Weltmeisterschaft?

Olé, olé, olé, olé! Seit dem 11. Juni zieht uns die 19. Fußball-Weltmeisterschaft in ihren Bann. Und während unsere Jungs in Südafrika am Ball bleiben, fiebert die schwarz-rot-goldene Nation auf Leinwänden und Mattscheiben in jeder Ecke der Bundesrepublik mit. Weil das wiederum scheinbar fast noch spannender ist, als selber zu spielen, braucht der passionierte Fußballfan ordentlich Nervennahrung. Dabei kommen in der Regel besonders gerne die fettigen, süßen und hochkalorischen Lebensmittel zum Einsatz. Und weil die Pommes, die pro 150 Gramm-Portion alleine schon rund 410 Kilokalorien liefern, sonst so schwer zu schlucken sind, will der Hobby-Kommentator natürlich auch noch ein passendes Getränk. Dabei rangiert Bier eindeutig auf Platz eins. Ein einziges 300-Milliliter-Glas beschert dem Körper 127 Kilokalorien.

Wer auf den Gerstensaft verzichtet, löscht die heißgeschriene Kehle gerne mit Cola. Die zuckrige Limonade enthält zwar keinen Alkohol, aber bereits ein 200-Milliliter-Glas beinhaltet rund 120 Kilokalorien. Silke Restemeyer, Ernährungswissenschaftlerin bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: „Die Light-Variante hat zwar deutlich weniger Kalorien, aber der beste Durstlöcher ist nach wie vor Wasser.“ Auch ungesüßte Früchte- und Kräutertees – im Sommer gekühlt und mit Mineralwasser oder Fruchtsaft zu einem Eistee aufgepeppt – sind eine su-

per Alternative. Genau wie ordentlich verdünnte Fruchtsaftschorlen.

Wenn die Torbilanz nach der Halbzeitpause immer noch nicht stimmt, versuchen viele Fußballgucker die Anspannung durch staccato-artiges Einschmeißen salziger Knabbereien abzupuffern. Dabei sei zu bedenken: 50 Gramm Chips haben circa 270 Kilokalorien, die gleiche Menge gesalzener und gerösteter Erdnüsse sogar 292 Kilokalorien. Restemeyer: „Unbehandelte Erdnüsse, die direkt aus der Nusschale geknabbert werden, sind die bessere Variante.“ Durch das Knacken isst man automatisch weniger und sie sind auch etwas kalorienärmer.

Na gut, dann weg mit dem Kleinzeug – die Männer wollen jetzt eine richtige Mahlzeit. Pizza Salami soll her. Mit dem fettigen Genuss einer 300-Gramm-Scheibe verleibt man sich leider gleichzeitig 825 Kilokalorien ein. Dann eben Buletten – die schmecken auch toll. Stimmt, aber eine einzige mittelgroße Frikadelle hat schon ungefähr 156 Kilokalorien, und selten bleibt es bei einem Klops. Mama hat es besonders gut gemeint, und den Jungs einen schönen Nudelsalat mit Mayonnaise angerichtet. Jede 250-Gramm-Portion hat circa 320 Kilokalorien – das ist kein Sportlergericht. „Wenn man den Nudelsalat mit Joghurtsoße oder Essig und Öl anmacht und viel Gemüse hinzugibt, ist das Gericht gleich wesentlich kalorienärmer“, rät Restemeyer.

Auch die Public-Viewer wollen versorgt sein, da ist Fastfood ist in der Regel nicht weit. Ein mittelgroßer Bur-

ger – so um die 150 Gramm – enthält durchschnittlich 350 Kilokalorien. Eine Currywurst mit dem gleichen Gewicht sogar 430 Kilokalorien. Ein 200-Gramm-Hotdog hat ungefähr 485 Kilokalorien. Natürlich kommt es immer darauf an, wie groß die Wurst ist und wieviel Soße und Rötzwiebeln man sich auf das Brötchen schmiert. „Wer sich einen Hamburger selber zubereitet, kann mehr Tomaten und Salat und weniger Fleisch verwenden“, so der Tipp von unserer Ernährungsberaterin. Mit einem Vollkornbrötchen und fetter Soße ist der Burger dann gar nicht mehr so figurunfreundlich. Nach Salzig gelüftet es manch einen bald wieder nach Süß. Der Griff zur Schokolade endet mit 107 Kilokalorien mehr im Bauch, diese Angabe gilt pro Riegel (20 Gramm). Eine ganze Tafel Vollmilchschokolade hat ungefähr 500 Kilokalorien. Wenn es wirklich Zucker sein muss, dann doch lieber Gummibärchen. Die 50-Gramm-Portion schlägt mit nur 92 Kilokalorien zu Wanste.

Schade eigentlich, die typischen Fußball-Snacks scheinen alle nicht so wirklich ausgewogen, vollwertig oder kalorienarm zu sein. Und wer greift schon zu Möhrchensticks, wenn der Chips-Heißhunger brüllt? Trotzdem hat Restemeyer noch einen Tipp: „Wenn Sie Obst oder Gemüse mundgerecht vorbereiten, dann wird es meistens auch sehr gerne gegessen!“ Sie können die Obsthäppchen zum Beispiel auf kleinen Spießen präsentieren, oder Sie stellen eine Schüssel Erdbeeren vor den Fernseher.