

## 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!

## Wie viel Eiweiß ist gesund?

Man muss unterscheiden, ob es sich um tierisches Eiweiß, das auch Cholesterin, Purine oder einen hohen Fettanteil enthält, oder um Eiweißpulver (purinfrei, cholesterinarm, fettarm) handelt. Selbstverständlich gibt es auch fettarme Eiweißquellen wie Huhn oder Fisch.

Dann hängt es noch von der täglichen Flüssigkeitszufuhr ab. Je mehr getrunken wird, desto besser werden die Nieren durchgespült und sind belastbarer. Grundsätzlich würde ich bei

einer Nierenerkrankung die Eiweißmenge sehr gering halten (40 bis 50 Gramm pro Tag), um die Nieren zu entlasten. Die Absprache mit dem Arzt ist dringend empfohlen.

Eine sehr hohe Eiweißaufnahme hat laut Studien beim gesunden Menschen keinen negativen Einfluss auf die Nieren, aber man sollte es auch nicht übertreiben. Ein erhöhter Eiweißkonsum von 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht sollte ausreichend sein, um gewünschte Erfolge zu erzielen.



© Uli Carthäuser/pixelio.de

## WM Tippspiel

Dieses Jahr möchten wir im Outfit ein Tippspiel anlässlich der diesjährigen WM in Süd Afrika veranstalten.



Die WM beginnt am 11.06.10 und die Vorrundenspiele sind bis einschließlich dem 25.06.10. Danach beginnen die Finalspiele, Achtelfinale, Viertelfinale, Halbfinale und Finale. Während der Vorrunde werden 3 Tippscheine verteilt, Achtelfinale, Viertelfinale, Halbfinale und Final werden separat getippt. Punkte bekommt Ihr für richtige Tipps, häufige Trainingsteilnahme aber auch wenn Ihr einen Freund mit zum Training bringt. Auf die Gewinner warten nicht nur Ruhm und Ehre, sondern auch viele tolle Preise. Die Tippscheine gibt es schon bald an der Rezeption.



Mögen die Spiele beginnen...

## Intensive Dauermethode oder Intervalltraining?

**Wie verhält es sich, wenn die Dauermethode auch im hochfrequentierten Bereich oder anstrengend abläuft, so dass Lesen unmöglich ist! Ist das Intervalltraining dann immer noch besser geeignet, wenn ja warum?**

Eine wirklich gute Frage. Vor der eigentlichen Antwort zwei Dinge, die man sich beim Fettabbau ins Gedächtnis rufen muss: Es geht beim Ausdauertraining ja vor allem darum, denn Energiebedarf nach oben zu treiben und so insgesamt (in Verbindung mit Ernährung) ein Kaloriendefizit zu bewirken. Was das Training angeht, so zählen zum einen die Kalorien, die während des Trainings verbraucht wurden, als auch diejenigen, die aufgrund der Nachverbrennung zusätzlich verbrannt werden.

Nehmen wir jetzt diese beiden Fakten, dann lässt sich folgern, dass natürlich durch ein Ausdauertraining mit höherer Intensität mehr Kilokalorien verbraucht werden als durch ein Ausdauertraining mit niedriger Intensität.

Jetzt kommt allerdings der entscheidende Punkt: Auch wenn Sie im intensiven Ausdauerbereich trainieren, bleiben Sie doch die meiste Zeit im aeroben Bereich oder zumindest knapp unter der sogenannten anaeroben Schwelle, denn ansonsten könnten Sie nicht lange – wenn auch intensiv – laufen.

Bei einem Intervalltraining verlassen Sie jedoch aufgrund der höheren Intensität den aeroben Bereich, und der Körper beginnt, vermehrt Milchsäure zu bilden. Aus diesem Grund braucht man bei Intervallen ja auch eine kurze

Pause, denn der Körper muss einen Teil der Milchsäure wieder abbauen. Die Wissenschaft ist sich noch nicht ganz sicher, aber wahrscheinlich sind diese erhöhten Milchsäurewerte ein Grund für die größere Nachverbrennung durch Intervalle. Daher sind Intervalle für den Fettabbau auch etwas besser geeignet als die intensive Dauermethode.

Sollten Sie sich für die intensive Dauermethode besser motivieren können als für die Intervalle, dann sollten Sie natürlich die Methode wählen, mit der Sie besser zu recht kommen. Denn letztendlich ist die langfristige Anwendung einer Methode die Voraussetzung für dauerhafte Erfolge.

---

## Kaffee und die physische Leistungsfähigkeit

**Für die meisten Menschen ist Kaffee ein Genussmittel, das sie entweder täglich mehrmals oder aber nur hin und wieder zu sich nehmen, weil sie die wachmachenden, konzentrationssteigernden und stimmungsaufhellenden Eigenschaften des Kaffees schätzen, oder weil ihnen das Getränk einfach gut schmeckt.**

Bei aktiven Sportlern oder Menschen, die sehr regelmäßig Sport treiben, kommt noch ein anderer Aspekt des Kaffees hinzu: Sie wollen seinen posi-

tiven Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit nutzen. Genau genommen handelt es sich um einen der wichtigsten Inhaltsstoffe des Kaffees, das Koffein. Eine Vielzahl von Studien hat gezeigt, dass Koffein die Ausdauerleistung erhöht. Typischerweise erweist sich Koffein vor allem beim Ausdauertraining als besonders wirkungsvoll, also bei Sportarten, bei der länger andauernde, kontinuierliche Belastungen erfolgen, wie beispielsweise beim Radfahren, Schwimmen, Langlauf oder Triathlon.

