


Wie erkenne ich **Fake News?**

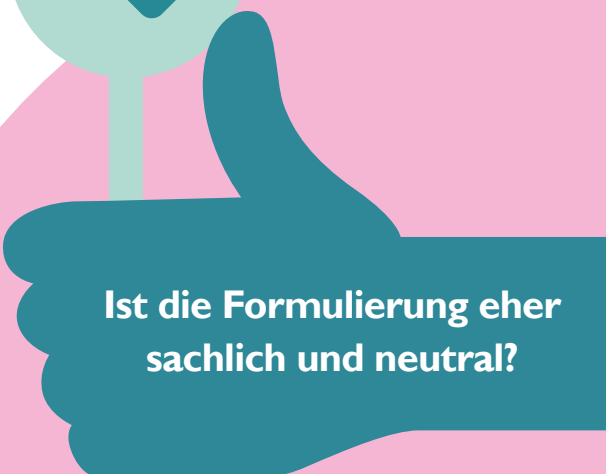



Sind Quellen
angegeben?


Was sind das
für Quellen?



Gibt es eine*n
Ansprechpartner*in
oder eine
Kontaktadresse?



Ist die Formulierung eher
sachlich und neutral?



Oder provokant und drastisch?
Wird etwas als einziges Mittel
für/gegen etwas angepriesen?



Thema Ernährung



Fruchtsäfte sind keine guten Durstlöcher:

- Fruchtsäfte haben viele Kalorien und enthalten viel Fruchtzucker (Fruktose).
- Sie können sich negativ auf den Stoffwechsel (Erhöhung des Blutzuckerspiegels) auswirken.
- Fruchtsäfte tragen nicht zum Sättigungsgefühl bei.
- Obst essen ist besser, da zusätzlich sekundäre Pflanzen- und Ballaststoffe aufgenommen werden.



Smoothies sind kein Ersatz für Obst und Gemüse:

- Besser: Obst und Gemüse als Ganzes essen.
- Frisches Obst und Gemüse halten länger satt und haben eine geringere Energiedichte als Smoothies.
- Smoothies eignen sich nicht als die Hauptaufnahmequelle von Obst und Gemüse.
- Smoothies sind besser, als gar kein Gemüse oder Obst zu essen, sie erhöhen allerdings die Energiebilanz.



Dinkelmehl ist nicht prinzipiell gesünder als Weizenmehl:

- Es besteht kaum ein Nährstoffunterschied zwischen Weizen- und Dinkelmehl, es sollte bei beidem auf Vollkornprodukte geachtet werden.
- Jeder sollte selbst entscheiden, welches Mehl bevorzugt und besser vertragen wird.
- Bei Allergien, Krankheiten und Unverträglichkeiten bitte den/die Ärzt*in oder Ernährungsfachkraft zu Rate ziehen.
- Bei vorliegender Glutenintoleranz/-unverträglichkeit Produkte ohne Klebereiweiß verwenden.



Intervallfasten ist ein guter Einstieg in eine bewusste Ernährungsweise:

- Die heutige Snackkultur verleitet zu ständigem Essen.
- Längere Pausen zwischen den Mahlzeiten können Körper und Stoffwechsel entlasten, das ist positiv für den Insulinspiegel und den Glykogenspeicher.
- Der Körper entwickelt ein Gefühl für Appetit und Hunger.
- Intervallfasten führt nicht automatisch zum Gewichtsverlust, wenn die zugeführte Kalorienmenge höher ist als die benötigte Energie.



Eine einfache Formel hilft beim Abnehmen:

Um gesund abzunehmen ist die Kalorienbilanz entscheidend. Für die Grundbilanz gibt es eine ganz einfache Faustregel:

Frauen:

Grundumsatz (GU) in Kilokalorien (kcal) =
Körpergewicht (kg) x 0,9 x 24 Stunden

Männer:

Grundumsatz (GU) in Kilokalorien (kcal) =
Körpergewicht (kg) x 24 Stunden

Durch regelmäßiges Wiegen (auf einer normalen Waage) lässt sich prüfen, ob die aufgenommene Energie (kcal) im richtigen Verhältnis zu der verbrauchten Energie steht.



Kokosfett/-öl ist in Maßen verzehrt kein Problem:

- Aufgrund seines hohen Gehalts an gesättigten Fettsäuren gilt Kokosfett als ungesund.
- Die Aufnahme von 1 – 1,5 TL (10 - 15 g) pro Tag ist jedoch in der Regel unbedenklich.

Thema Sport

Essen vor dem Training ist kein Problem:

- Um **Gewicht zu verlieren** ist die Energiebilanz entscheidend, unabhängig von der Zeit der Nahrungsaufnahme.
- Um den **Fettstoffwechsel zu aktivieren**, ist es besser bei geringer Trainingsbelastung auf Kohlenhydrate verzichten.
- Bei **intensivem Training** sind Kohlenhydrate wichtig, um die Belastungen auszuhalten.
- **2 bis 4 Stunden vor dem Training** können generell noch Kohlenhydrate aufgenommen werden.
- **Frauen** wird eher kein Nüchterntraining empfohlen.



Auch ohne teures Equipment ist effektives Training möglich:

Ideen für ein Training zu Hause:

- Kniebeugen
- Liegestütz
- Sit-Ups
- Unterarmstütz
- Seitstütz



Die Übungen wiederholen, z.B.

- 3 x 15,
- 3 x 20,
- 3 x 30 Sekunden.

Zur Steigerung Gewichte benutzen z.B. **Wasserflaschen** oder **leichte Hantelgewichte**.

Wichtig ist, dass die Übungsausführung korrekt ist – im Zweifel: Hilfe/Anleitung holen!

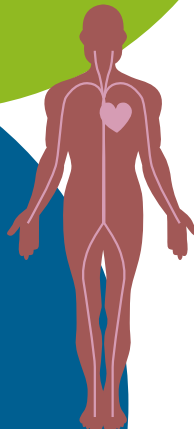
Proteinangereicherte Nahrungsergänzungen sind kein Muss:

- **Ohne richtiges Training** kein Muskelaufbau.
- **Bei einer ausgewogenen Ernährung** besteht für Freizeitsportler kein Bedarf.
- **Sinnvoll**, wenn eine ausgewogenen Ernährung nicht möglich ist oder wenn die **empfohlene Proteinmenge** (1,2 – 2 g/kg Körpergewicht pro Tag) nicht erreicht wird.
- **Können Leistungssportler*innen** bei der Regeneration helfen.



Bei Bluthochdruck oder Herz-Kreislauferkrankungen vor dem Krafttraining mit seinem/seiner Ärzt*in sprechen:

- Diese können **Kontraindikationen** für ein Krafttraining mit hohen Gewichten sein.
- Bei Unsicherheit **Gesundheitscheck** durchführen lassen.



Es ist besser, Kraft- und Ausdauertraining nicht am gleichen Tag durchzuführen:

Empfehlung: Kraft- und Ausdauertraining voneinander trennen.

Besser: Trainings auf unterschiedliche Tage der Woche verteilen

- **2 x Krafttraining,**
- **3 x Ausdauertraining.**

Wenn dies nicht möglich ist:

Krafttraining VOR dem **Ausdauertraining** mit einem Abstand von 4 bis 6 Stunden.

