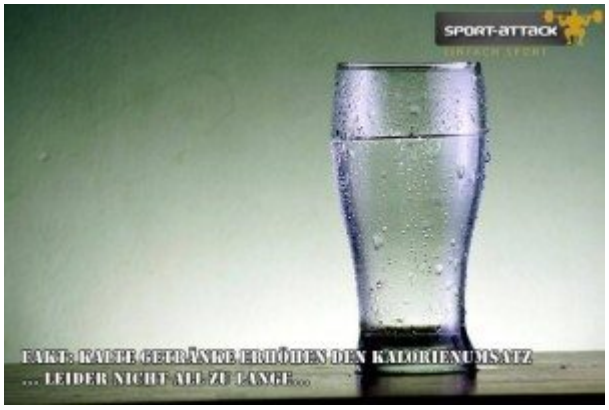
Short Fact: Die Herzfrequenz ist kein objektiver Belastungsmaßstab!

Die Herzfrequenz wird oft als objektiver Maßstab für die Ausdauerbelastung verwendet. Viele Trainingspläne orientieren sich an Normwerten – das macht keinen Sinn, denn jeder Mensch hat eine andere maximale HF! Aber auch, wenn die individuelle HF mit einem Ergometertest ermittelt wurde, macht es nicht immer Sinn, sich daran zu orientieren, da die individuelle Herzfrequenz bei ähnlicher Belastung bei vielen Sportarten unterschiedlich ausfallen kann.

Hintergrund: Bei eigentlich gleicher am Gerät gemessener Leistung ist die Herzfrequenz bei umfassenden Bewegungen meist höher als z.B. auf dem Fahrradergometer. Aber eben dieses Fahrradergometer wird aufgrund der Einfachheit der Durchführung meist eingesetzt. Daraus lassen sich zwar gesundheitlich relevante Werte ermitteln, aber keine echten Grundlagen fürs Training. Es gibt noch eine weitere Besonderheit: Das Sportschwimmen. Hier spielt der sog. Tauchreflex eine Rolle. Beim Eintauchen in Wasser – wahrgenommen wahrscheinlich von Rezeptoren im Gesicht – wird der Parasympatikus aktiviert und unsere Herzfrequenz sinkt deutlich. Hier muss also mit ganz anderen Werten gearbeitet werden!

Short Fact: Kalte Getränke erhöhen den Kalorienumsatz!



Es stimmt tatsächlich: Kalte Getränke erhöhen unseren Kalorienumsatz! Und das liegt nicht nur daran, dass Energie aufgewendet werden muss, um das Getränk in unserem Körper auf Körpertemperatur zu erhitzen.

Hintergrund: Wenn Sie mit Ihrer Zunge soweit hinten wie möglich Ihren Gaumen berühren, befinden Sie sich wenige cm unter Ihrem Hypothalamus. Dieser ist das Regelzentrum für Temperatur in unserem Körper. Dieser kühlt beim Trinken kalter Getränke herunter und unsere Stoffwechselrate wird hoch gefahren. Leider lässt sich dieser Effekt nur bedingt zum Kalorien verbrennen nutzen, da die Regeltemperatur relativ schnell wieder erreicht ist.

Aus diesem Grund sorgen warme Getränke im Sommer übrigens für weniger Schwitzen. Der Hypothalamus wird erwärmt und die Stoffwechselrate sinkt!