



Newsletter Nr. 1/2008

Liebe Läuferinnen und Läufer,

heute melden wir uns bei Euch mit dem 1. Newsletter der Kölner Ausdauer- und Laufschule®. Auf diesem Wege möchten wir den Kontakt zu vielen ehemaligen und aktuellen Teilnehmern wieder auffrischen und Euch mit den neusten Infos aus der Kölner Ausdauer- und Laufschule® und weiteren aktuellen Themen aus der Wissenschaft versorgen. Unter der Rubrik **"Unser Coach-Tipp"** bringen wir die Wissenschaft zur Praxis!"

1. Saisonende gleich Saisonanfang

Die Saison 2008 neigt sich dem Ende zu und wir wünschen allen Teilnehmern bei den noch anstehenden Herbstveranstaltungen viel Erfolg, eine gute Gesundheit den Ehrgeiz, aber auch die nötige Freude, um die gesetzten Ziele zu erreichen!

Das Ende der Saison 2008 bedeutet aber auch, dass die Saison 2009 vor der Tür steht! Daher möchten wir auf unsere neuen Kurse aufmerksam zu machen. Neben den bewährten Halbmarathon und Marathonvorbereitungen bieten wir einige neue Kurse an, wie zum Beispiel „Marathon-3-Zero“ (http://www.diaita-laufschule.de/?page_id=78#kurse), verschiedene von den Krankenkassen nach §20 anerkannten Kursen im Bereich Prävention, Wellness und Gesundheit (http://www.diaita-laufschule.de/?page_id=81), oder Gentle Running (http://www.diaita-laufschule.de/?page_id=82). Beachtet bitte, dass es wieder interessante Rabatte für treue Kunden und für Gruppen gibt!

2. Unser Coach-Tipp für Sie:

Trinken für vitale Lebensfunktionen

Trinken ist immer wieder ein Thema. „Muss ich wirklich mehr trinken...?“, oder „Mehr wie ich jetzt trinke, kriege ich nie im Leben ´runter“, wer hat diese und ähnliche Aussagen nicht schon gehört????!!

Wir als Coaches erahnen und ermitteln noch zu häufig, dass Marathonis im Tagesschnitt zu wenig trinken.

Was sollte nun die tägliche Trinkmenge sein?

Grundsätzlich ist es individuell sehr unterschiedlich, was Ihr System schließlich braucht, um alle vitalen Funktionen aus der Sicht der Flüssigkeitsversorgung optimal zu bedienen. So wird die täglich erforderliche Trinkmenge z. B. Alter, Geschlecht, Muskel- und Fettmasse, Umgebungs-



temperaturen, Raumfeuchtigkeit, Intensität und Umfang der körperlichen Arbeit und des Trainings beeinflusst.

Nachstehend geben wir einige grundsätzliche Regeln:

Belastung / Beanspruchung	Regeltrinkmenge pro Tag	Zusätzliche Trinkmenge pro Tag	Zusätzliche Trinkmenge pro 60 Min. Ausdauertraining
körperlich niedrig / bewegungsarm	1,5 bis 2 Liter		200 bis 400 ml
geistig / seelisch hoch		0,5 Liter	200 bis 400 ml
körperlich u. geistig / seelisch hoch	2,5 bis 3 Liter		200 bis 400 ml
Überwiegender Aufenthalt in Räumen mit einer Luftfeuchtigkeit von unter 60 %		0,5 Liter und mehr	200 bis 400 ml
Hohe Umgebungstemperaturen, z. B. über 25 ° C		0,5 Liter und mehr	200 bis 400 ml; ggf. etwas mehr

Was soll ich trinken???

Diese Frage ist eindeutig sehr leicht zu beantworten. Schenkt uns „das Füllhorn des lieben Gottes“ doch paradiesische Möglichkeiten. „Dat Wasser vun Kölle es joot!!!, nach diesem Motto ist „Kraneberger“, ggf. durch den Wasserrsprudler gejagt, ein mineralstoffreiches Getränk. Wer es lieber edler mag, wählt Natrium- Kalium- und Calciumreiche Tafel- oder Mineralwässer. Die Fruchtsaftschorle im Verhältnis von 3 Teilen Wasser und 1 Teil Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz (3:1), Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz, Kräutertees sollten hoch im Kurs stehen.

Lange Zeit wurde koffeinhaltigen Getränken, wie z. B. Kaffee nachgesagt, dem Körper Flüssigkeit zu entziehen. Es stimmt, dass Koffein harntreibend wirkt. Dieser Effekt ist bei Personen, die regelmäßig Kaffee oder Tee genießen, weniger stark ausgeprägt. Auch wenn gegen den täglich moderaten Genuss von 2 bis 4 Tassen Kaffee nichts einzuwenden ist, stellt Kaffee keinen idealen Durstlöcher dar. Regelmässig zu viel Koffein belastet das Herz-, Kreislaufsystem gesundheitlich und entzieht den Knochen Kalzium.

Die ausführlichen Informationen zum Thema Trinken und Koffein findet ihr bei uns auf der Seite:

http://www.diaita-laufschule.de/?page_id=9!