20 minuten JETZT: 09:12:20

HipHop RnB Easy Listening Elektro Metal Punk

Login | Anmelden | Messenger | Gäste: 4268 | Members: 470 D | F SUCHEN

NEWS

Front
News
Ausland
Schweiz
Zürich
Bern
Basel
Luzern
St. Gallen
Wirtschaft
Panorama
Wissen
Video-News
Wetter: Schweiz
Wetter: Welt
Schadstoffe
Dossiers
Info-Grafik
Bildstrecken
Myvote
Sport
EM 2008
Unterhaltung
Ausgehen
Life & Lifestyle
Auto & Motorrad
Digital Life
Service
Weiterbildung
Community
Shop
AutoImmoJob
Kontakt

Akt. 06.11.07; 08:44 Pub. 05.11.07; 19:51 jcg

Ein Bier nach dem Sport ist gesund

Die alten Turner wissen es schon lange: Ein Bierchen nach dem Sport ist nicht nur erfrischend, sondern auch gesund und macht schneller fit als Wasser.

Der Spanier Manuel J. Castillo Garzón dürfte zum populärsten Wissenschaftler nicht nur unter den Profi-Sportlern werden. Der Forscher der Universität Granada prüfte in Tests an 25 Sportlern, welches Getränk nach Anstrengung am meisten Power gibt. Klarer Sieger war: Bier! Ein Getränk, das bis dato in den meisten Spielerkabinen tabu war.

Was macht den Hopfensaft so «gesund»? Bier füllt Mineralien wie Kalium oder Kalzium auf, die beim Schwitzen verlorengegangen sind, es gibt durch Kohlenhydrate und Eiweisse die Stoffe zurück, die beim Arbeiten oder beim Sport verbrannt wurden, und zu guter Letzt enthält Bier wichtige Vitamine, die Nerven und Gehirn neu aufbauen und stärken.

Wie wichtig ist diese Story?
unwichtig **sehr wichtig**

Gestützt auf seine Studie empfiehlt Professor Garzón nach dem Sport 0,5 Liter Bier für Männer und 0,25 Liter für Frauen.

Partner-Websites: annabelle.ch | basilisk.ch | dasmagazin.ch | facts.ch | fuw.ch | Kadermarkt | Kleinanzeigen | Partnersuche | radio24.ch | schweizerfamilie.ch | sonntagszeitung.ch | Stellen | tagesanzeiger.ch | tamedia-stellenmarkt.ch | telezueri.ch | thurgauerzeitung.ch | zueritipp.ch

20 SHOP minuten WWW.SHOP.20MIN.CH

Weitere Produkte...

Glühwein-Mischung, Säckli à 100g - Fr. 9.80

Bianco Rovere DOC - CHF 28.25

Gunvor Guggisberg

Gunvor ist nicht verstummt. Im Gegenteil.

Bildstrecke Story

Mr & Miss Teenie 2007

Mister und Miss sind gewählt.

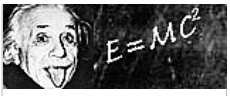
Bildstrecke Story

Solartaxi Welt-Tour

Zwischen Hitze und Hindus: Louis Palmer will mit seinem Solarmobil die Welt umrunden.

Bildstrecke Story

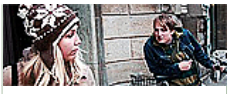
Wissenslücke



Wahr oder erfunden? Hauptsache, Ihre Erklärung und Antwort ist originell!

Forum

Beziehungskiller



Was ist Ihrer Meinung nach der grösste Feind in einer Liebesbeziehung? Stimmen Sie ab beim Rating zu den Liebestötern Nummer Eins.

Rating

Red Bull Air Race

Halsbrecherische Flugmanöver gab es an der Red Bull Air Race World Series zu sehen. Gewonnen hat...

Bildstrecke

UMFRAGE

Google-Anzeigen

In 1 Monat bis zu 16 kg schnell abnehmen - ohne JoJo. Der neue Fettkiller. 100% Garantie.
fettkiller.easy-line.info

Schnell abnehmen
Fettreduktion und Diät Produkte made in Germany vom Spezialisten
www.almondi.de

Nur geklaut ist günstiger
Wasserspender ab 99,00 € keine Verträge & Mindestabnahme
www.misterfresh.de

Kunststoff Schraubdosen
Kunststoff Dosen, Doppelwandig und Einzelwandige Dosen
www.iip.be

Gastronomie Österreich
Lokalführer, Heurige, Restaurants, Bars, Schmankerl, Weinspecial
www.austria.com

20 Minuten Shop Tipp

Palästinenser Tuch
In schwarz/weiss für nur sFr. 12.90

Shopping

Spice Girls in concert – fliegen Sie hin!
Im Dezember startet die Welttournee in Vancouver. 20 Minuten schickt 2 Personen hin.

W'bewerb