

Was darf's zum Trinken sein?

So lernt jeder von uns die Kellner der Brandauer Betriebe kennen. Doch was leistet ein Kellner an körperlicher Arbeit, um uns einen angenehmen und kulinarischen Abend zu ermöglichen? Haben Sie sich schon mal die Frage gestellt?

Ein Bericht von Mag. Miriam Biritz, Sportwissenschaftlerin

Nun, wir schon und somit haben wir von die PERSONAL TRAINER den Versuch gewagt und unser Messgerät BODYMEDIA zwei Kellnern zum Test angelegt, um einen ganzen 9 Stundendienst zu beobachten.

Was ist Bodymedia?

Bodymedia ist ein kleines handliches Analysegerät zur Erfassung der körperlichen Beanspruchung. Das heißt, es misst jede Belastung, die die tragende Person erfährt, wie körperliche Aktivität, alle Alltagsaktivitäten, Schrittzahl, Schlafdauer und Liegedauer, um den Gesamtkalorienverbrauch zu messen.



Miriam Biritz

Wir erfahren dadurch wie viel verbraucht eine Person und wie viel an Kcal kann sie durch Essen zu sich nehmen, um entweder abzunehmen, zuzunehmen oder ihr Gewicht zu halten. Üblicherweise trägt man das Gerät am Oberarm für eine ganze Woche und bekommt somit einen Durchschnitt der alltäglichen Belastung bzw. des Kcal-Verbrauchs.

Bei den Kellnern Fritz und Valentina aus den Bierbögen haben wir 9 Stunden dokumentiert und versucht ähnliche Bedingungen zu schaffen, damit Sie auch den Unterschied zwischen weiblich und männlich sehen.

Und nun zum Ergebnis!

Valentina mit einer Größe von 1,60 m und einem Gewicht von 55 kg hat insgesamt von gesundheitlich empfohlenen 10.000 Schritten am Tag 20.223 Schritte in 9 Stunden gemacht.

Sie weist einen Gesamtkalorienverbrauch von 1.794 kcal auf (entspricht für Valentina einem zügigen 3 Stundenlauf mit 8 km/h) und hat davon über eine stärkere körperliche Belastung 1.525 kcal in 6 Stunden und 49 Minuten umgesetzt.

Fritz, mit einer Größe von 1,88 m und einem Gewicht von 90 kg, hat insgesamt von gesundheitlich empfohlenen 10.000 Schritten am Tag 12.104 Schritte in 9 Stunden gemacht. Er weist einen Gesamtkalorienverbrauch von 1920 kcal auf (entspricht für Fritz 2 Stunden zügig laufen bei 12 km/h) und hat davon über eine stärkere körperliche Belastung 935 kcal in 2 Stunden 44 Minuten umgesetzt.

Im Vergleich sieht man, dass Fritz auf-

grund seiner größeren Schrittlänge weniger Schritte benötigt und aufgrund seiner Größe und seines Körpergewichts im Gegensatz zu Valentina Belastungen mit einem geringeren kcal-Verbrauch umsetzt.

Im Gesamten muss man jedoch sagen, dass der Kellnerberuf schon sehr viel an körperlicher Belastung mit sich bringt und die Kellner wirklich etwas für unser Wohlbefinden in den Brandauer Betrieben leisten!

Ein großes Dankeschön an alle Kellner in den Brandauer Betrieben!

Und jetzt stellt sich nur noch die Frage: Wenn Sie abnehmen wollen, sollen Sie sich dann als Kellner bei Herrn Thomas Brandauer bewerben?

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

die PERSONAL TRAINER
mobiles Personaltraining/Bewegungsberatung/Leistungsdiagnostik
www.diepersonaltrainer.at
info@diepersonaltrainer.at