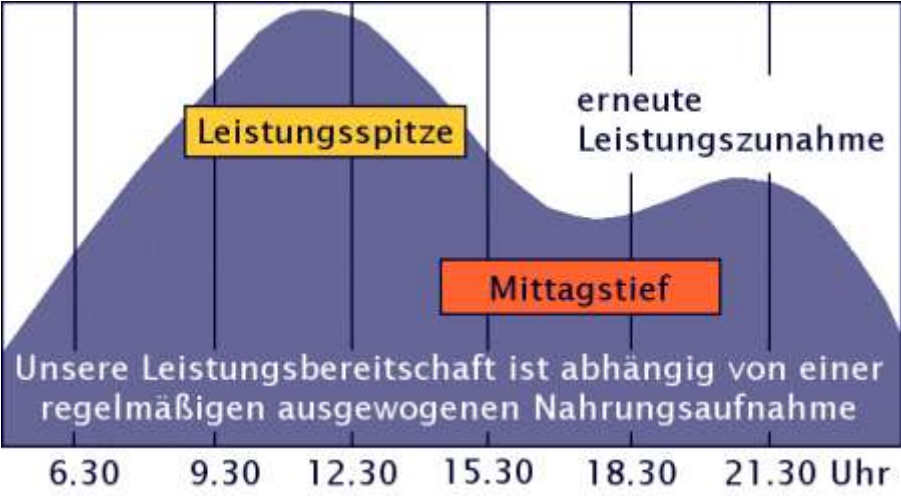


Google suche – (1) Leistungskurve (2) – dann Mahlzeiten – ergab 164 Dokumente

(Pfad - P:\Frei_OltersdorfU\Iosinstitut\publikat\Ernährungsverhalten\Mahlzeiten\Leistungskurve - Essen - Mahlzeiten - Rhythmus Bilder.doc







Leistungskurve

zeigt die Leistungsbereitschaft im Laufe eines Tages an. Zur Optimierung der Leistungsbereitschaft sind mindestens 5 Mahlzeiten zu empfehlen. Die Leistungsbereitschaft ist um 9 Uhr am höchsten und um 3 Uhr während der nächtlichen Erholungsphase am niedrigsten.



[Leistungssteigerung durch gezielte Ernährung nach Maß](#)

... Damit die **Leistungskurve** auch ihre Höchstwerte erreichen kann, sollte bei der Zusammenstellung der **Mahlzeiten** beachtet werden, daß alle notwendigen ...

www.tu-bs.de/schulen/Wilhelm-Gym_BS/html/sport/ernaehrung/nahr10z.htm - 6k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung](#)

... selbst möchte. Wenn Sie Ihre tägliche Nahrung auf fünf **Mahlzeiten** verteilen, bleibt die **Leistungskurve** stabiler. Bei den Hauptmahlzeiten ...

www.klinikschoensicht.de/infoweb/dge.htm - 14k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[DGE aktuell - 11/ 99](#)

... der täglichen Nahrungszufuhr auf 5 **Mahlzeiten**. Diese Empfehlung beruht zum einen

auf Untersuchungen aus den 50er Jahren zur **Leistungskurve** im Tagesverlauf. ...
www.dge.de/Pages/navigation/presse/akt1199.htm - 6k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[Beratungspraxis 2/99](#)

... Je nach physiologischer **Leistungskurve** ist es individuell unterschiedlich, mit wievielen **Mahlzeiten** jeder einzelne seine persönlich optimale ...

www.dge.de/Pages/navigation/fach_infos/dge_info/1999/bp0299.htm - 7k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[[Weitere Resultate von www.dge.de](#)]

[So schmeckt´s uns richtig gut - NDR 2 Service rund um ...](#)

... Die beiden kleinen **Mahlzeiten** zwischendurch ... Insgesamt bleibt durch die gleichmäßige Mahlzeitenverteilung die **Leistungskurve** auf einem höheren Niveau. ...

www.ndr2.de/tipps/themen/kinder/schoko.html - 23k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[Aktuelles im Benzolring online](#)

... selbst möchte. Wenn man die tägliche Nahrungsaufnahme auf 5 **Mahlzeiten** verteilt, bleibt die **Leistungskurve** stabil. Bei den Hauptmahlzeiten ...

www.chf.de/benzolring/wf-1002.html - 22k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[Schmackhafte Rezepte, gesunde Vollwerternährung](#)

... Mehrere **Mahlzeiten** haben den Vorteil, dass Heißhungerattacken ausbleiben und dadurch die Gesamtenergiezufuhr begrenzt wird. Auch die **Leistungskurve** im ...

www.gruenehaus.at/ernaehrung/essen27.asp - 17k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[Akademischer Streit über Folgen von Zwischenmahlzeiten auf ...](#)

... kleinere **Mahlzeiten** am Tag zu sich zu nehmen. ... der DGE-Ernährungswissenschaftler beruhen zum einen auf Untersuchungen zur **Leistungskurve** im Tagesverlauf. ...

www.jwonke.de/Bodybuilding/Ernaehrung/3_oder_5.htm - 22k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[NVV-AG - Strom, Erdgas, Wasser & Verkehr für die Region ...](#)

... Dem können Sie mit kleinen **Mahlzeiten** entgegenwirken. Das bringt den Körper in Schwung und verhindert, dass Ihre **Leistungskurve** nach dem Essen zu stark ...

www.nvv-ag.de/254.html - 29k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[Ernährungsberatung am OSP Frankfurt-Rhein-Main](#)

... Volle Konzentration im Training: Zu lange Abstände zwischen den **Mahlzeiten** ziehen die **Leistungskurve** nach unten. Durch das richtige ...

www.landessportbund-hessen.de/osp/ospffmxx13.htm - 13k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[Schulcafeteria 2000 - Kuratorium Schulverpflegung eV](#)

... anzupassen und eine ausgewogene Ernährung kann diese **Leistungskurve** beeinflussen ... Verteilung der täglichen Nährstoffe auf 5 kleinere **Mahlzeiten** empfohlen, um ...

www.kuschu.de/caf/sc1.html - 8k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[Neue Seite](#)

... Aus einem morgendlichen Leistungstief steigt die **Leistungskurve** bis zum späten ... Lange Eßpausen zwischen großen **Mahlzeiten** verstärken meistens die Tiefphasen ...

harzer.koeche.harz.de/Interessantes/Mahlzeiten.html - 5k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[New Page 3](#)

... Pro Tag sollte man 1,5 bis zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Regel 9: Mehr kleine **Mahlzeiten** Die Ernährung kann unsere **Leistungskurve** beeinflussen. ...

www.initiative-gesundheit.de/ernaehrung/middle.htm - 14k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[\[PDF\]Ausdruck Wettbe \(Konvertiert\)-4](#)

Dateiformat: PDF/Adobe Acrobat - [HTML-Version](#)

... 47213-0 Telefax: (0211) 47213-33 e-mail: milchpresse@t-online.de Ansprechpartner: Frank Maurer **Leistungskurve** bei 3 bzw. bei 5 **Mahlzeiten** täglich: Frühstück ...

www.wissenschule.de/download/wettbewerb_milchcup.pdf - [Ähnliche Seiten](#)

[Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE - Regel 9](#)

... Die Ernährung kann die **Leistungskurve** beeinflussen. Besonders günstig wirken sich mehrere **Mahlzeiten** aus, die gleichmäßig über den Tag verteilt werden. ...

www.enchanted-valley.de/sacha/ernaehrung/regeln/10reg09.htm - 5k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[Leistungskurve](#)

Leistungskurve. zeigt die Leistungsbereitschaft im Laufe eines Tages an. Zur Optimierung

der Leistungsbereitschaft sind mindestens 5 **Mahlzeiten** zu empfehlen. ...

sportmedizin.uni-paderborn.de/vital&aktiv/bibliothek/bib/1180.htm - 2k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)
[Untitled Document](#)

... entsprechend aufgeteilt auf 5 oder mehr **Mahlzeiten**. Die sogenannte physiologische **Leistungskurve** zeigt, daß die Leistung durch die Ernährung beeinflusst ...

www.susanne-reidelbach.de/kindesjugend_1.htm - 18k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)
[Redaktion Ernährung](#)

... dieser **Leistungskurve** erheblich beeinflussen. Eine wichtige Rolle spielt hierbei vor allem die Mahlzeitenverteilung von fünf **Mahlzeiten** gleichmäßig über ...

www.redaktion-ernaehrung.de/Fachtagung/Vortrag/Nagel.htm - 14k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)
[Richtwerte für gesunde Ernährung](#)

... Große **Mahlzeiten** belasten die Verdauungsorgane und machen müde. Die Ernährung kann die **Leistungskurve** beeinflussen. Nach dem Essen ist man oft schlaff. ...

www.saueregger.de/richtwerte.htm - 38k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)
[Kinderfrühstück](#)

... Darauf freut sich die **Leistungskurve**: 5 statt 3 **Mahlzeiten**. Durch das Fünfmahlzeitensystem wird die **Leistungskurve** aktiviert. Davon entfallen auf. ...

www.paz-paderborn.de/Prophylaxe/Kinderfruehstueck/fruehstueck.htm - 23k
[Gesünder LEBEN - Online](#)

... Außerdem sorgen viele kleine **Mahlzeiten** dafür, dass unsere **Leistungskurve** nicht abrupt absinkt, und garantieren ein Wohlbefinden ohne Ermüdung während des ...

www.gesuenderleben-magazin.at/archiv/200201/200201_abnehmen.htm - 53k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)
[Alles neben dem Studium](#)

... Kleine Pausen: Die **Mahlzeiten** in Ruhe ... frühstücken, damit die in der Nacht geleerten Energiespeicher wieder aufgefüllt werden und die **Leistungskurve** nicht im ...

www.unilife.de/bund/archiv/31134.htm - 17k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)
[Selbsthilfe](#)

... Gleichzeitig soll der Abstand zwischen den **Mahlzeiten** vergrößert werden und ... die meisten Kinder seien Morgenmuffel und mit ihrer **Leistungskurve** früh morgens ...

yavivo.lifeline.de/GesundesLeben/20Schlaf/10Kinderschlaf/50Selbsthilfe.html - 34k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)
[Selbsthilfe](#)

[PDF] [SVE-TABULA: Hunger entsteht im Kopf \(NR. 2/2000 - REPORT\)](#)

Dateiformat: PDF/Adobe Acrobat - [HTML-Version](#)

... Die- se **Leistungskurve** dank einer gezielten Wahl der Essenszeiten möglichst lange und ... Sie konnten nicht feststellen, dass viele kleine **Mahlzeiten** zu einem ...

www.sve.org/report/Report%20Tabula%202-2000.pdf - [Ähnliche Seiten](#)
[Zeitmanagement](#)

... kleine **Mahlzeiten** am Tag sind besser als sich dreimal kräftig zu übernehmen. Versuchen Sie, Ihre Arbeit nach Ihrer persönlichen **Leistungskurve** anzupassen; ...

home.foni.net/~thorsten-dahl/2080.htm - 50k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)
[Gute Ernährung](#)

... Sie Ihr Tagesquantum auf mehrere **Mahlzeiten** verteilen und somit die Pausen zwischen den **Mahlzeiten** verringern, vermeiden Sie einen Abfall Ihrer **Leistungskurve**. ...

www.bradler.de/nahrung.htm - 8k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)
[B·A·D INFORM](#)

... fahre lieber durch." So nimmt die Konzentration ab und Ihre **Leistungskurve** hat einen ... Fazit: Gönnen Sie sich wenigstens kurze Pausen mit kleinen **Mahlzeiten**. ...

www.bad-gmbh.de/presse/inform/artikeluebersicht/ernaehrung.shtml - 26k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)
[PDF] [Vorwort](#)

Dateiformat: PDF/Adobe Acrobat - [HTML-Version](#)

... der **Mahlzeiten** hat ihre spezielle Aufgabe: Sie optimiert die Leistungsfähigkeit, denn jeder Mensch unterliegt einem biologischen Rhythmus. Die **Leistungskurve** ...

www.ndr2.de/tipps/data/20000824.pdf - [Ähnliche Seiten](#)
[[Weitere Resultate von www.ndr2.de](#)]

[Power-Quellen für den Alltag](#)

... während des ganzen Tages optimieren." Hintergrund: Unsere biologische **Leistungskurve**. ... Durch den richtigen Zeitpunkt der **Mahlzeiten** und die Verteilung der ...

www.surfmed.de/16-diaet/1-84/tag65_2.html - 10k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[ORTHOMOL® - Gesunde Ernährung](#)

... Aber auch wie sich die **Mahlzeiten** über den Tag verteilen, ist mitentscheidend für Leistung und Wohlfelnden. **Leistungskurve**: 3 ...

www.orthomol.de/Medizin/GesundeErnaehrung/ - 65k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)
[fundgrube](#)

... Die **Leistungskurve** ist die individuelle, biologische Fähigkeit eines Menschen, eine Leistung zu erbringen Wieviele **Mahlzeiten** soll man am Tag essen? ...

members.yline.com/~johannlackenbauer/fundgrube.htm - 25k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[PDF][GESUNDHEIT](#)

Dateiformat: PDF/Adobe Acrobat - [HTML-Version](#)

... 6 Uhr 9 Uhr 12 Uhr 15 Uhr 18 Uhr 21 Uhr 24 Uhr 3 Uhr 6 Uhr **Leistungskurve** (Biokurve)

1. Frühstück ... Stelle drei **Mahlzeiten** zusammen, um ihn zu decken. ...

www.gelatine.org/downloads/gelatine_kap2.pdf - [Ähnliche Seiten](#)

[Untitled Document](#)

... 3. Das Pausenbrot soll die im Laufe des Vormittags absinkende **Leistungskurve** wieder anheben. 4. Durch zu große Pausen zwischen den **Mahlzeiten** wächst die ...

www.meisterkoch-rezepte.de/ernaehrung/ernahr_carte/pausenbrot.htm - 6k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[Gesünder LEBEN - Online](#)

... Außerdem sorgen viele kleine **Mahlzeiten** dafür, dass unsere **Leistungskurve** nicht abrupt absinkt, und garantieren Wohlbefinden ohne Ermüdung während des ganzen ...

www.gesuenderleben-magazin.at/archiv/200103/200103_kalorien.htm - 52k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[PDF][10 Haushalt und Ernährung](#)

Dateiformat: PDF/Adobe Acrobat - [HTML-Version](#)

... Grundlagen der Ernährung [GE] * Biorhythmus, **Leistungskurve**, Mahlzeitenverteilung

* altersabhängige ... Decken des Tisches für gemeinsame **Mahlzeiten** und beim ...

www.isb.bayern.de/rs/lehrplan/he10.pdf - [Ähnliche Seiten](#)

[PDF][Gesund bis ins hohe Alter](#)

Dateiformat: PDF/Adobe Acrobat - [HTML-Version](#)

... man möchte. Wenn die tägliche Nahrungsmenge auf fünf **Mahlzeiten** verteilt wird, bleibt auch die **Leistungskurve** stabiler. Bei den ...

www.fachklinikum-brandis.de/report/juni2002/report0602.pdf - [Ähnliche Seiten](#)

[Redaktion Ernährung - Dienstleistungen](#)

... Da die **Leistungskurve** von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich ist, muß jeder selbst herausfinden, mit wie vielen **Mahlzeiten** er seine persönliche optimale ...

www.redaktion-ernaehrung.de/Charivari/drei_oder_fuenf.htm - 6k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[PDF][Warum Zwischenmahlzeiten?](#)

Dateiformat: PDF/Adobe Acrobat - [HTML-Version](#)

... Um die Schwankungen der **Leistungskurve** möglichst gering zu halten (Mittagstief abschwächen, Abendhoch fördern). Um die **Mahlzeiten** nicht zu üppig und ...

www.tee.org/elearning/download/kindernahrung/folie3.pdf - [Ähnliche Seiten](#)

[Willkommen bei Ernährung und Haushalt](#)

... Die Bedeutung der **Mahlzeiten** für das individuelle Leistungsvermögen ... Mittagessen, Abendessen, Zwischenmahlzeiten; persönliche **Leistungskurve** in Abhängigkeit ...

www.land.salzburg.at/bezirke/faecher/eh/html/eg4.htm - 6k - [Im Archiv](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[PDF][Schluss mit der Hetze!](#)

Dateiformat: PDF/Adobe Acrobat - [HTML-Version](#)

... 4. Berücksichtigen Sie Ihre persönliche **Leistungskurve**. ... Nicht in Form von mehreren dicken, fetten **Mahlzeiten** am Tag, sondern eher indem Sie regelmäßig ...

www.seiwert.de/download/Karriere-TIPPS_Time-Management.pdf - [Ähnliche Seiten](#)