



POWER & PACE | ...

Startseite

Alle Episoden

Abonnieren

So erkennt und vermeidet ihr einen Energiemangel

03. November 2022

**So erkennt und vermeidet ihr einen Energiema...**

Prof. Dr. Karsten Köhler, was steckt hinter RED-S?

00:00:00 1x

**Episode herunterladen**

mp3 | aac | vorbis | opus

Abonnieren**Alle Episoden >**

Shownotes

Wer im (Trainings-) Alltag zu wenig Energie zuführt, nimmt gesundheitliche Risiken in Kauf, die schnell zu einem längeren Trainingsausfall führen können. In dieser Episode ist Prof. Dr. Karsten Köhler, Ernährungswissenschaftler an der TU München, zu Gast. triathlon-Redakteurin Anna Bruder bespricht mit ihm, was es mit der Bezeichnung "RED-S" auf sich hat, wie man einen Energiemangel frühzeitig erkennt und ihn vermeidet. Ihr glaubt, dass ihr eher zu viel Energie aufnehmt? Im Podcast erfahrt ihr, wie es auf gesunde Art und Weise mit dem Gewichtsmanagement klappt.

Alle Trainingspläne findet ihr wie gewohnt auf powerandpace.de/trainingsplan für

einen monatlichen Mitgliedsbeitrag von 29 oder 58 Euro.

Schnellfahrzeug für dein Bike – willkommen im "Der Baranski Shop"! Rabattcodes oder unnötiges Zeug gibt es hier nicht. Dafür aber alles, was du schon immer mal haben wolltest oder noch nicht kanntest. Marcus Baranski aka. "Der Baranski" hat gewachste Ketten, Schmiermittel, Computerhalterungen, große (!) Kettenblätter und alles, was du sonst noch brauchst, um schnell Rad zu fahren und dabei gut auszusehen. Macht euer Rad jetzt fit für das Indoortraining mit "Molten Speedwax" oder einer fix und fertig präparierten Kette vom Baranski höchstpersönlich. Schaut einfach hier vorbei: derbaranski.shop.

Alles rund um power & pace: powerandpace.de

Anna Bruder auf Instagram: [@aennabroo](https://www.instagram.com/aennabroo)

Mehr Infos zu Prof. Dr. Karsten Köhler: [TU München](https://www.tu-muenchen.de)

power & pace bei Instagram: [@power.pace](https://www.instagram.com/power.pace)

Die aktuelle Ausgabe – die triathlon special zum Ironman Hawaii 2022: [tri-mag.de/kona2022](https://www.tri-mag.de/kona2022)

Zum YouTube-Kanal von power & pace: [power & pace](https://www.youtube.com/powerandpace)

Noch Fragen? coach@powerandpace.de **Betonter Text**

Neuer Kommentar

Name oder Pseudonym

Joe Hörer

Dein Name oder Pseudonym (wird öffentlich angezeigt)

Kommentar