

Sport, eine ausgewogene Ernährung - und nur keine Hauruckdiäten, so bleibt der Mensch fit



Privatdozentin Dr. Regina Semmler-Ludwig,
Leiterin des Sportinstituts gibt Tipps

„Durch regelmäßiges Bewegen steigern wir unseren Energieverbrauch und wirken somit dem Risiko einer Fehlernährung entgegen.“ Viele essen zu viel und das Falsche: zu viel Fett und tierisches Eiweiß. Eine ausgewogene Mischkost mit viel Gemüse, Obst, Vollkornbrot, Getreide und Reis, nannte Frau Dr. Regina Semmler-Ludwig, Leiterin des Sportinstituts als erste Grundregel einer richtigen Ernährung. Zweite Grundregel: Mehr Nährstoffe pro Kalorie! „Statt einer fettigen Bratwurst, lieber Gemüsesalat mit fettarmem Schinken oder Putenfleisch!“ Drittens: Öfter eine kleine Zwischenmahlzeit. So können Leistungstiefs am Morgen oder frühen Nachmittag vermieden werden. Wer abnehmen wolle, solle dies langfristig planen: „Von Hauruck-Diäten, bei denen mehr als ein Kilo pro Woche abgenommen wird, kann ich aufgrund des erhöhten Risikos einer Fehlernährung nur dringend abraten. Nach der Hungerzeit folgen

außerdem oft Freßattacken und im Nu sind die Pfunde wieder drauf“, warnte Dr. Regina Semmler-Ludwig. Als Faustregel für eine sportive Basisernährung wird ein erhöhter Anteil von Kohlenhydraten (ca. 60 %) bei einem Fettanteil von nicht über 25 Prozent und 15 Prozent Eiweiß empfohlen. Um einen plötzlichen Leistungsabfall während eines Wettkampfes zu vermeiden, sollte ein Sportler bereits bevor er durstig wird oder Hunger verspürt Essen und Trinken. Vor einem größeren Lauf sollte ein Sportler ca. vier Stunden vorher eine kohlehydratreiche Mahlzeit und ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Während und nach dem Laufen müßten insbesondere ausgeschwitzte Natriumionen ersetzt werden und die Kohlehydratspeicher wieder aufgefüllt werden. Besonders geeignete Sportgetränke sind Fruchtschorlen mit einem Mischungsverhältnis von 1:1 bis 1:3 während und 1:1 nach dem Ausdauertraining.

„Veteranen“ berichteten: Clausthaler Informatiker als Sicherheitsexperten, bei Softwarehäusern oder Fernsehen

Sie arbeiten in einem Software-Haus, das die komplette Zuliefererlogistik für die BMW AG organisiert, fliegen nach San Francisco oder London, um mit SUN-Entwicklern seltene Schadensfälle zu diskutieren. Die Rede ist von den Clausthaler VIPs. „Very important“ sind die „Veteranen in der Praxis“, wie sich selbstironisch das Treffen der Clausthaler Informatik-Absolventen am 19. Mai „schimpft“ sehr wohl, und zwar für die aktuelle Studentengeneration. Die Studenten lernen von den Absolventen, was im Beruf zählt, welche Studieninhalte wichtig sind. Dipl.-Inf. Ulrich Mahn: „Je länger wir im Beruf sind, desto stärker merken wir, wie wichtig die mathematischen Grundlagen, vertieft in einem Teilgebiet, sind. Angewandte Informatik ist ja in drei Jahren veraltet. Die Theorie kann ein Berufsleben halten.“ „Alle paar Wochen ruft bei uns die Kripo an und verlangt die Herausgabe der Logfiles“, berichtete ein weiterer Clausthaler Absolvent (Logfiles sind Daten die eventuell Aufschluß darüber geben können, wann, wer im Internet surfte). Laut Datenschutzgesetz dürfen wir das nicht. Die Kripo beruft sich auf das Telekommunikationsgesetz und verlangt Amtshilfe. „Hier fehlt mir als Informatiker der juristische Hintergrund“, berichtete er und schlug vor, solche Themen in einem Seminar anzubieten. Gegenthese: „Das muß sich jeder

selbst aneignen. Es kann nicht Bestandteil des Studiums sein.“ Dipl.-Inf. Norbert Luckhardt, Chefredakteur der EDV-Sicherheitszeitschrift KES, machte die Erfahrung, daß der Autor eines Gesetzes nach einigen Jahren selbst nicht mehr wußte, was er mit einer konkreten Formulierung gemeint hatte. „Um so wichtiger ist es, Studenten die aktuelle Auslegung relevanter Gesetze näher zu bringen. Es dürfte allerdings schwierig sein, für ein solches Seminar kompetente Referenten zu finden“, sagte Norbert Luckhardt. Dr. Guido Falckmeier entwickelte vor Jahren gemeinsam mit Dr. Odej Kao eine Software, die aus den Nachrichtmeldungen der Agenturen jeweils den Anfangstitel eines Sendeblocks heraus fischte. Eine erhebliche Zeitersparnis für Nachrichtenredakteure. Mit dieser Entwicklung ging er zu dem Fernsehsender RTL nach Köln. Als Projektleiter betreut er Computeranwendungen des Fernsehsenders und wurde so zu einem Medien-Insider. Ein anderer machte sich in den schwierigen Jahren 1994-95 selbständig und beschäftigt heute acht Mitarbeiter. Das Absolvententreffen der „Veteranen in der Praxis“, organisiert von Professor Dr. Klaus Ecker und Professor Dr. Wilfried Lex vom Institut für Informatik, ist frisch und motiviert. Es zeigt, welche Möglichkeiten das Studium für jeden bereithält.

E-mail aus Italien

Kürzlich erreichte unseren Honorarprofessor Dr.-Ing. Panagiotidis Adamis, er ist hauptberuflich tätig in der Forschung der Volkswagen AG in Wolfsburg, eine eMail aus Italien: „Lieber Professor Adamis, erinnern Sie Sich an mich? Ich bin Giovanni, der Student der aus Italien kommt. Wie geht es Ihnen? Mir im großen und ganzen prima. Ich hoffe, es geht Ihnen allen gut. Es tut mir leid, daß Sie so lange auf ein Lebenszeichen von mir warten mußten. Es ist sehr schwierig für mich auf Deutsch zu schreiben, ich habe immer Angst Fehler zu machen. Es scheint mir unmöglich daß fünf Monate schon vergangen sind. Die Erinnerung an Clausthal ist mir teuer, ich habe dort ein wunderbares Semester verbracht. Das kleine Bergisdorf ist nicht so interessant, aber Sie sind sehr liebevoll mit mir gewesen. Wahrscheinlich kommt ein Kollege von mir im nächsten Semester mit dem Erasmus-Programm nach Clausthal Ich habe viel Werbung für Clausthal gemacht, ich möchte nicht der einzige sein, der diese Erfahrung gesammelt hat! Zwei Mal pro Woche lerne ich Deutsch beim Goethe-Institut, und jedes Mal träume ich, in Clausthal zu sein.“