



1. Frage: Verbrennt man wirklich mehr Kalorien, wenn man Kaugummi kaut?

Antwort: Ja, tatsächlich verbrennt man etwa 11 Kalorien pro Stunde durch das Kauen von Kaugummi.

2. Frage: Welches Körperteil verliert am schnellsten Fett?

Antwort: Leider gibt es kein „Fettabbau-Spezialgebiet“. Der Körper entscheidet selbst, wo er Fett abbaut.

3. Frage: Stimmt es, dass Muskelkater durch die Ansammlung von Milchsäure verursacht wird?

Antwort: Nein, Muskelkater entsteht durch kleine Risse in den Muskelfasern, nicht durch Milchsäure.

4. Frage: Kann man vom Lachen wirklich abnehmen?

Antwort: Man verbrennt etwa 1,3 Kalorien pro Minute beim Lachen. In der Praxis wird das wohl kaum genugh Einfluss auf deinen Verbrauch haben.

5. Frage: Wie lange dauert es, bis der Körper nach einer Mahlzeit erkennt, dass er satt ist?

Antwort: Etwa 20 Minuten. Deshalb ist langsames Essen sinnvoll, um Überessen zu vermeiden.

6. Frage: Stimmt es, dass der Körper mehr Kalorien beim Verdauen von Sellerie verbraucht, als der Sellerie selbst liefert?

Antwort: Ja, das stimmt! Sellerie hat so wenig Kalorien, dass der Verdauungsprozess tatsächlich mehr Energie kostet.

7. Frage: Welche Sportart ist die älteste der Welt?

Antwort: Ringen gilt als die älteste Sportart, mit Ursprüngen, die bis 15.000 v. Chr. zurückreichen.

8. Frage: Verliert man mehr Fett, wenn man während des Trainings schwitzt?

Antwort: Nein, Schwitzen bedeutet nur, dass der Körper Wasser verliert, nicht Fett.

9. Frage: Kann man mit Schluckauf Kalorien verbrennen?

Antwort: Ja, aber sehr wenige – etwa 2 Kalorien pro Schluckauf.

10. Frage: Verbrennt man durch Sex wirklich so viele Kalorien wie bei einem Workout?

Antwort: Nicht ganz. Der durchschnittliche Kalorienverbrauch während des Sex liegt bei etwa 100 Kalorien pro Stunde.

11. Frage: Gibt es ein Lebensmittel, das mehr Kalorien verbraucht als es liefert?

Antwort: Theoretisch ja, wie bei Sellerie, aber der Effekt ist minimal.

12. Frage: Welches Lebensmittel hat mehr Vitamin C als eine Orange?

Antwort: Paprika enthält etwa dreimal so viel Vitamin C wie eine Orange.

13. Frage: Kann man mit einem Apfel am Morgen mehr Energie bekommen als mit Kaffee?

Antwort: Ja, der Zucker in einem Apfel gibt dir schnell Energie, ohne die Aufputschwirkung von Koffein. Der Effekt ist allerdings so gering, dass du ihn kaum spüren wirst.

14. Frage: Wie viele Muskeln benötigt man, um zu lächeln?

Antwort: Man benötigt etwa 17 Muskeln, um zu lächeln.

15. Frage: Stimmt es, dass Kälte den Kalorienverbrauch erhöht?

Antwort: Ja, der Körper verbrennt mehr Kalorien, um sich warm zu halten.

16. Frage: Was ist das schnellste menschliche Bewegungsorgan?

Antwort: Das Auge – es kann sich in Millisekunden bewegen.

17. Frage: Kann man durch kaltes Wasser mehr Kalorien verbrennen?

Antwort: Ja, der Körper verbraucht Energie, um kaltes Wasser auf Körpertemperatur zu erwärmen, aber der Effekt ist sehr gering.

18. Frage: Welcher Muskel ist der stärkste im Verhältnis zu seiner Größe?

Antwort: Die Zunge! Sie ist kraftvoll im Vergleich zu ihrer Größe.

19. Frage: Kann man mit Schokolade tatsächlich abnehmen?

Antwort: Dunkle Schokolade kann helfen, Heißhunger zu reduzieren, aber allein vom Schokoladegenuss wird man nicht abnehmen.

20. Frage: Wie viel Prozent unseres Körpergewichts bestehen aus Wasser?

Antwort: Rund 60 % des menschlichen Körpers bestehen aus Wasser.