

## Über eine Tonne gesunde Radler-Kost

**Wie wichtig die richtige Ernährung beim Radfahren ist und was die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK mit dem Burj Khalifa und einem Nashorn zu tun hat**

**München, 08.08.2014 – Über 1.400 Kilogramm Obst und 8.400 Fruchtschnitten in sieben Tagen: Als Gesundheitspartner der BR-Radltour sorgte die SBK für eine gesunde und ausgewogene Ernährung der Teilnehmer. Aneinandergereiht ließe sich mit dem verteilten Obst ein fruchtiger Wolkenkratzer bauen, der beinahe so hoch ist, wie das höchste Gebäude der Welt, das Burj Khalifa in Dubai.**

### **Gesunde Zwischenstopps**

Während der BR-Radltour konnten sich die Radfahrer mit Äpfeln, Bananen und Fruchtschnitten stärken, die von der SBK zu den Pausenstopps bereitgestellt wurden. Insgesamt wurden 8.400 Fruchtschnitten sowie täglich je 100 Kilogramm Äpfel und Bananen verteilt. Damit konnten die 1.200 Radlerinnen und Radler an den sieben Tour-Tagen rund 1.400 Kilogramm Obst zu sich nehmen. Das entspricht dem Gewicht eines ausgewachsenen Nashorns. In die Höhe gedacht, entspricht das einem rund 826 Meter hohen Turm. Damit macht der fruchtige SBK-Wolkenkratzer dem derzeit höchsten Gebäude der Welt, dem Burj Khalifa (828 Meter), Konkurrenz.

### **Auf die richtige Radler-Kost kommt es an**

Das verteilte Obst ist für die Sportler nicht nur gesund, es liefert auch wichtige Energie ganz ohne Ballast. „Man sollte leicht verdauliche Kost vor und während langer Touren zu sich nehmen“, erläutert Jonas Nienaber, Sportwissenschaftler bei der SBK. Bei den Getränken böten sich neben Wasser auch Saftschorlen an, da diese reich an Mineralien sind. Hier sei die richtige Mischung entscheidend, Verhältnis sollte 1: 3 (Saft: Wasser) sein. „Während Touren empfehle ich kleine Snacks wie Äpfel, Bananen und Müsliriegel. Beim Trinken während der Tour gilt die Faustregel: Pro Stunde sollten circa 0,5 Liter in kleinen Schlucken getrunken werden. Bei intensiven Belastungen und/ oder starker Hitze kann bis zu ein Liter Flüssigkeit notwendig sein“, erklärt der Experte weiter.

### **Über die SBK:**

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist Deutschlands größte Betriebskrankenkasse. Die geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.500 Mitarbeitern in über 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So hat die SBK 2014 den Deutschen Servicepreis erhalten und wurde 2013 zum zweiten Mal in Folge „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“. Beim Kundenmonitor

Deutschland belegte die SBK 2013 zum siebten Mal in Folge Platz 1 bei der Kundenzufriedenheit. 2014 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ ebenfalls zum siebten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

**Für Rückfragen:**

SBK  
Susanne Gläser  
Pressesprecherin  
Heimeranstraße 31  
80339 München  
**Telefon:** +49 (0) 89 62700-710  
**E-Mail:** [susanne.glaeser@sbk.org](mailto:susanne.glaeser@sbk.org)  
**Internet:** [www.sbk.org](http://www.sbk.org)

**Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:**



[www.sbk.org](http://www.sbk.org)



[www.sbk-typischservice.de](http://www.sbk-typischservice.de)



[www.facebook.com/SBK](http://www.facebook.com/SBK)



[twitter.com/Siemens\\_BKK](https://twitter.com/Siemens_BKK)