Ausgabe Nr. 2 Mai 2020

www.alpfit.info

ALPfit® Journal

# Gesundheit
## & besser leben

# STOFFWECHSEL OFFENSIVE
UND PLÖTZLICH SCHLANK

## Los geht´s

# Jetzt für Ihre Gesundheit

ALPfit®
Ernährungs- und Gesundheitsmanagement Allgäu

www.alpfit.info

# INHALT


2 **Vorwort**

3 **Der Stoffwechsel**

5 **Volkskrankheit Übergewicht**
*Ursachen und Folgen*

7 **Gesundes Abnehmen**
*Darmsanierung & Stoffwechselkur – nachhaltig, effektiv und einfach –*

12 **Die Ballaststoffküche**
*Gesund kann auch schmecken mit Thomas Glässing – pflanzlicher Gourmet-koch und Buchautor*

15 **Krafttraining – Auswirkungen auf den Stoffwechsel**
*Tipps von den Stoffwechseltrainingsexperten des Gesundheitsstudios V8 aus Vöhringen*

GESUNDHEIT & FITNESS
AUF HÖCHSTEM NIVEAU!

Bei uns werden Sie bestens von **ausgebildeten Physiotherapeuten,** ärztlich geprüften **medizinischen Fitnesstrainern** und **Fachtrainern für medizinische Rehabilitation** im Gesundheitswesen betreut.

**Vereinbaren Sie jetzt Ihr kostenloses Probetraining und erleben auch Sie Betreuung in Top-V8-Qualität!**

V8 Sport & Gesundheitsstudio UG | Falkenstraße 34 | 89269 Vöhringen
Tel. 07306 - 92 40 33 | info@sportstudio-v8.de | www.sportstudio-v8.de

V8 SPORT & GESUNDHEITSSTUDIO

## Liebe Leserinnen und Leser,

wir von ALPfit® Ernährungs- und Gesundheitsmanagement Allgäu haben es uns zur Aufgabe gemacht, den Menschen alle wichtigen Dinge zugänglich zu machen, die sie für ihre persönliche Gesundheit und Lebensqualität benötigen. Die Gesundheit ist das höchste Gut eines jeden Menschen. Viele haben das vergessen bzw. wissen es nicht zu schätzen und leben auf Kosten ihrer eigenen Gesundheit. Gesundheit bedeutet nicht nur krank zu sein bzw. keine körperlichen Beschwerden zu haben. Nein, es bedeutet weitaus mehr! Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als einen »Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen«. Nur, wenn es uns auf allen dieser drei Ebenen gut geht, sind wir wirklich gesund. Damit Sie sich um Ihre Gesundheit kümmern können, ist es für Sie wichtig zu wissen, was überhaupt Einfluss auf Ihre Gesundheit nimmt, denn es gibt viele verschiedene Faktoren. Jeder von Ihnen hat es selbst in der Hand zu beeinflussen, wie gesund er ist. Gesundheit ist nichts Selbstverständliches und bedarf eines gesunden Lebensstils. Wie sieht Ihr Lebenstil aus? Ernähren Sie sich gesund? Bewegen Sie sich ausreichend? Wie denken Sie über das Leben? Sind Ihre Gedanken eher positiver oder negativer Natur? Diese Bereiche nehmen bedeutenden Einfluss auf Ihr Wohlbefinden. Sie sind der Schöpfer Ihres eigenen Lebens. Das heißt: Sie haben es in der Hand, wie Sie Ihr Leben führen, was Sie Ihrem Körper »antun« bzw. Gutes tun und ob Sie eine positive Lebenseinstellung haben. Menschen, denen ihr Wohlergehen wichtig ist, ernähren sich bewusst und stimmen ihre Ernährung auf die individuellen Bedürfnisse ihres Körpers ab. Sie achten außerdem auf eine ausreichende Balance zwischen Arbeit und Freizeit, Ruhe und Bewegung sowie eine gesunde Hygiene.

*René Hille – Fachberater in vielen Bereichen der Ernährung und Bewegung, Referent und Autor, sowie Inhaber und Gründer von ALPfit® Ernährungs- und Gesundheitsmanagement Allgäu. Er sammelte jahrelang Erfahrungen auf den Gebieten der Ernährungstherapie und der Fachberatung. Heute ist er nicht nur deutschlandweit sehr bekannt für seine Vorträge und Seminare, sondern auch in der Schweiz und in Österreich.*

*Sein Ziel ist, die Menschen ganzheitlich und präventiv aufzuklären und gleichzeitig bei ihnen die Bereitschaft zu mehr Selbstverantwortung zu wecken.*

Die Natur bietet uns alles, was wir für unsere Gesundheit benötigen. Wir finden in ihr alle Möglichkeiten, um uns vor Krankheit zu schützen und uns an bester Gesundheit und Lebensfreude zu erfreuen.

René Hille

ALPfit®
Ernährungs- und Gesundheitsmanagement Allgäu

# Der Stoffwechsel

Das Wort Stoffwechsel hat sicherlich jeder von Ihnen gehört. Unter Stoffwechsel versteht man den Transport und die chemische Umwandlung von Stoffen in einem Organismus. Wesentlich für den Stoffwechsel sind die Mikronährstoffe und Enzyme, die chemische Reaktionen katalysieren. Man unterscheidet zwischen Energiestoffwechsel und Baustoffwechsel bzw. aufbauendem und abbauendem Stoffwechsel.

Stoffwechselvorgänge, die der Freisetzung chemischer Energie dienen, bezeichnet man als Energiestoffwechsel. Unter Baustoffwechsel versteht man die Stoffwechselreaktionen, die zum Auf- und Abbau von Zellstrukturen führen. Alle chemischen Reaktionen in Organismen bezeichnet man als Stoffwechsel (Metabolismus).

Beim abbauenden Stoffwechsel werden komplexe organische Verbindungen wie Kohlenhydrtate, Proteine und Lipide in einfachere Verbindungen zerlegt. Diesen Vorgang nennt man auch Katabolismus oder Dissimilation. Dazu gehören die Zellatmung und die verschiedenen Gärungen. Dabei wird Energie freigesetzt.

Beim aufbauenden Stoffwechsel (Anabolismus, Assimilation) werden aus einfachen energiearmen Stoffen komplizierte energiereiche Verbindungen aufgebaut. Die zum Aufbau erforderliche Energie entstammt entweder der Dissimilation oder Quellen außerhalb des Organismus (z. B. der Sonne [Fotosynthese] oder anorganischer chemischer Verbindungen).

Wer zum Beispiel viel Körperfett abbauen möchte, muss dazu die nötigen Energietüren in unseren Energiekraftwerken, den Mitochondrien (Kraftwerke unserer Zellen), öffnen und den gesamten zusammenhängen Energiestoffwechsel richtig unterstützen und versorgen.

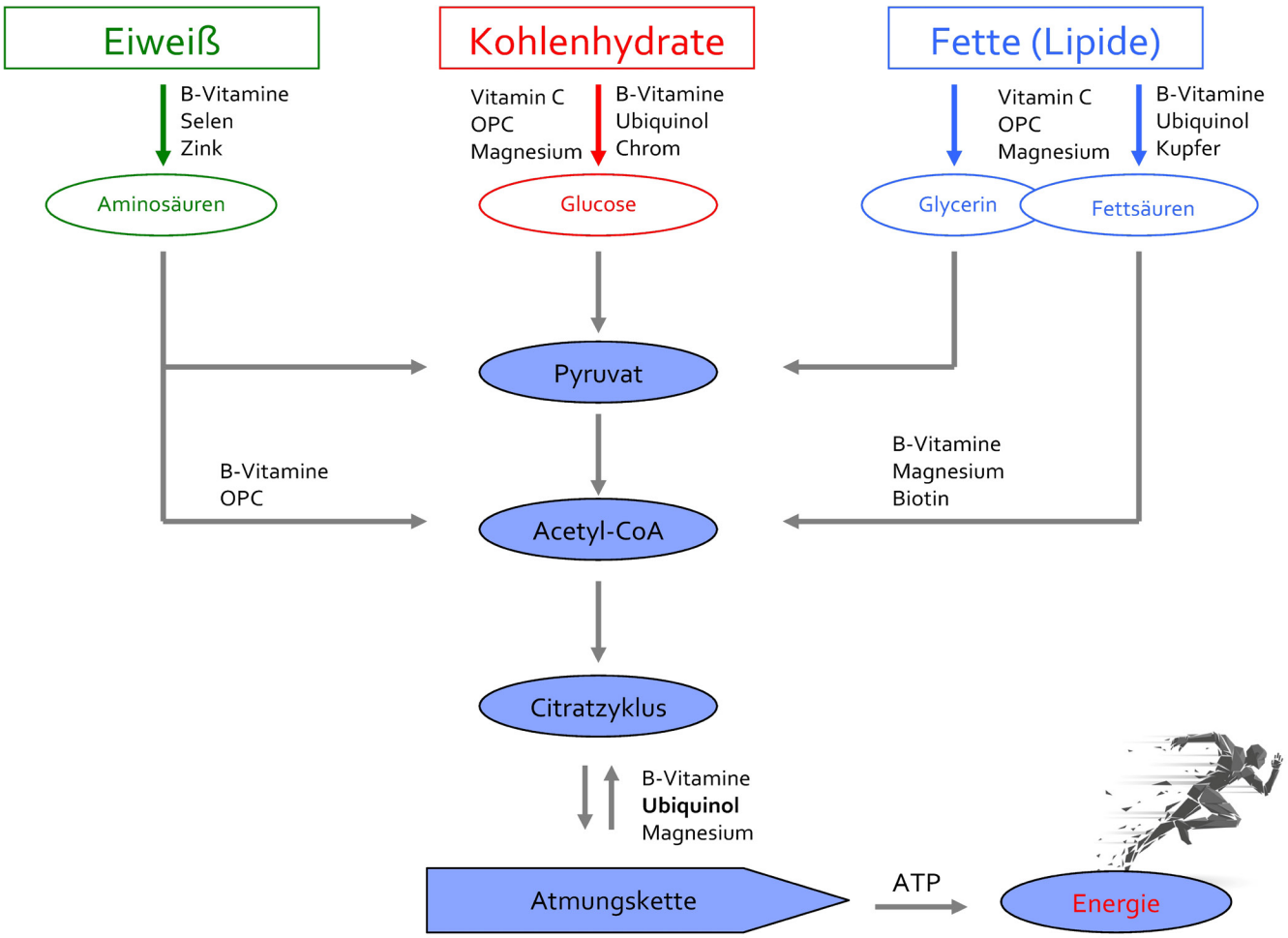
Auch hier gilt: »Die Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied«. Dabei sollte man wissen, dass es hier eine sogenannte Energiebereitstellungskette gibt und die wichtigste Position hierin das ATP (Adenosintriphosphat) einnimmt. Sie haben sicherlich schon einmal von ATP gehört, aber wussten Sie damit wirklich etwas anzufangen?

Lebende Organismen benötigen zum Aufrechterhalten ihrer Lebensfunktionen chemische Energie. Diese wird durch bestimmte chemische Eigenschaften gespeichert und kann bei Bedarf abgerufen werden, um in Arbeit umgewandelt zu werden. Der wichtigste chemische Energiespeicher der Lebewesen ist ATP (Adenosintriphosphat). Die aus Stoffwechselvorgängen freigesetzte Energie wird in ATP gebunden. ATP besteht aus der stickstoffhaltigen Base Adenin, die an Ribose (5-Kohlenstoffzucker) gebunden ist.

An der Ribose sind drei anorganische Phosphatgruppen (P) angelagert. Reagiert ATP mit Wasser, wird eine Phosphatgruppe abgespalten. Es entstehen ADP (Adenosindiphosphat) und Phosphat. Bei dieser Reaktion wird Energie freigesetzt.

ATP spielt für sämtliche Stoffwechselabläufe eine sehr wichtige und zentrale Rolle, weil fast alle Energieübertragungen in der Zelle mit Hilfe von ATP ablaufen. Die Bereitstellung von ATP gehört zu den größten Syntheseleistungen in unserem Körper. Bereits in der Ruhephase produziert der Mensch etwa 40 kg ATP täglich und bei körperlicher Bewegung wird zirka 1 kg ATP pro Kilogramm Köpergewicht gebildet. Bei intensiver körperlicher Belastung, wie z. B. im Sport, sogar noch deutlich mehr. Der größte Anteil unseres ATP wird in den Mitochondrien bei der Atmungskette gebildet. Hier erfolgt ein Elektronentransport über vier Enzymkomplexe. In einem fünften Komplex, der ATP-Synthase, wird dann letztlich das ATP-Molekül gebildet. Vor die Atmungskette ist noch der Citratzyklus vorgeschaltet, der die Funktion einer zentralen Drehscheibe zwischen Nährstoffabbau und ATP-Bildung erfüllt.

Alle biochemischen Reaktionen des Energiestoffwechsels können nur bei einer vollständigen Verfügbarkeit dieser Mikronährstoffe funktionieren und – erst dann ist eine optimale Energiebildung in der Zelle möglich.



## Unverzichtbar für einen aktiven Stoffwechsel – Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

Für die Anregung des Stoffwechsels ist eine Vielzahl natürlicher Vitamine von Bedeutung. Vitamin C ist beispielsweise ein wichtiger Bestandteil in der Fettverbrennung. Auch die B-Vitamine kurbeln den Stoffwechsel an. Die Vitamine B2, B5, B7 und vor allem Vitamin B12 liefern hierfür einen sehr wichtigen Beitrag, während Vitamin B6 den Eiweißhaushalt reguliert und Vitamin B1 maßgeblich an der Kohlenhydratverdauung beteiligt ist.

Laut aktuellen Untersuchungen haben sowohl Magnesium als auch Calcium eine neue Bedeutung in Sachen Energiestoffwechsel gewonnen. Bisher wurde Magnesium in erster Linie bei Muskelkrämpfen und Nervosität eingesetzt. Dass Magnesium sehr wichtig für eine gute Muskelfunktion ist, ist schon lange bekannt, aber in welchem Zusammenhang es mit der Energiegewinnung und somit auch mit der Verbrennung von Energielieferanten wie Kohlenhydraten und Fetten steht, ist vielen Wissenschaftlern erst in den letzten Jahren bewusst geworden.

Es sind vor allem unsere Mitochondrien (Kraftwerke unserer Zellen), welche auf den Mineralstoff Magnesium angewiesen sind. Die Mitochondrien wandeln – vereinfacht dargestellt – Kalorien in Energie um und erhöhen somit zusätzlich die Fett- und Kohlenhydratverbrennung im Körper. Durch die Zugabe von Magnesium erhöht sich auch die Anzahl der Mitochondrien, und somit wird noch mehr Energie erzeugt. Dadurch wird auch die Fettverbrennung weiter erhöht. Magnesium hemmt außerdem das Hormon Cortisol, welches die Fettverbrennung enorm verlangsamt. Der zweite bekannte Mineralstoff ist Calcium, welches sonst vor allem im Zusammenhang mit gesunden Knochen auftaucht. Ein Mangel an Calcium signalisiert dem Körper aber auch, dass eine drohende Hungersnot bevorsteht. In so einem Fall wird der Stoffwechsel heruntergefahren, was zu einer schlechteren Fettverbrennung führt und somit mehr Fettreserven aufgebaut werden, um die drohende Hungersnot besser zu überstehen. Auch Chrom und Zink sind sehr wichtig für einen guten Stoffwechsel, denn sie sind beteiligt an der Verwertung von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen. Fehlt dem Körper beispielsweise Zink, dann wird unser Stoffwechsel sehr stark gedrosselt.

Nun stellen Sie sich sicher die Frage, welche Vitamine, Mineralien und Spurenelemente nun am wichtigsten für einen guten Stoffwechsel und eine erfolgreiche dauerhafte Gewichtsreduzierung sind. Das ist ganz einfach zu beantworten: alle gemeinsam, denn Vitalstoffe arbeiten synergistisch im Team zusammen – genau so, wie Mutter Natur sie uns zur Verfügung stellt. Jedoch ist es heutzutage wegen der schlechten Qualität von unserem Obst und Gemüse nur noch sehr schwer möglich, uns ausschließlich über die Nahrung optimal mit den notwendigen Vitalstoffen zu versorgen. Hinzu kommt, dass unser Vitalstoffbedarf aufgrund der heute vorherrschenden hohen Lebensbelastungen wie Stress, Umweltbelastungen und toxischen Belastungen sehr stark angestiegen ist. Deswegen sind die von den Ernährungsgesellschaften empfohlenen Mindestmengen an Vitalstoffen kaum noch für einen Menschen ausreichend.

Die Einnahme hochwertiger natürlicher Nahrungsergänzungen hat nicht nur einen positiven Einfluss auf eine erfolgreiche Gewichtsreduzierung, sondern auch komplett auf die Gesundheit und Vitalität unseres Körpers. Ich empfehle Inhen dazu auch unbedingt das Buch »Risikofaktor Vitaminmangel« von Medizinjournalist Andreas Jopp zu lesen, welches Ihnen einen sehr interessanten und tiefen Einblick in das Thema Vitamine und Co gibt, basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und Studien.

Vitalstoffe sind unverzichtbar für eine erfolgreiche und gesunde Gewichtsreduzierung und sollten daher unbedingt zusätzlich zugeführt werden. Vor allem nach der Gewichtsreduzierung ist die Versorgung mit allen Vitalstoffen sehr wichtig, um den Stoffwechsel jeden Tag neu zu zünden und somit das Gewicht zu halten.

**Eine optimale Vitalstoff-Versorgung kann hierbei unterstützen:**

- die körperliche Leistung spürbar zu erhöhen,
- sich schneller zu regenerieren,
- sich besser vor Infekten zu schützen,
- den Stoffwechsel anzutreiben und ein Idealgewicht dauerhaft zu halten,
- eine bessere Mentale Leistung zu bekommen,
- und die allgemeine Gesundheit dauerhaft zu erhalten bzw. zu verbessern.

Bitte achten Sie unbedingt darauf, ein Vitalstoffkonzentrat mit hochwertigen natürlichen Inhaltsstoffen zu verwenden! Idealerweise sollte dieses Konzentrat aus einer vielfältigen Mischung aus Obst, Gemüse und Kräutern bestehen und auch die entsprechenden Probiotika für eine gesunde und gut funktionierende Verdauung enthalten. Wichtig ist außerdem, dass das Konzentrat in einem Kaltherstellungsverfahren produziert wird und dass in dem Konzentrat entsprechende sekundäre Pflanzenstoffe und Enzyme (PhytoZyme®-Basis) enthalten sind. Denn dadurch erst werden die Vitalstoffe bioverfügbar und kommen 1 zu 1 in allen Zellen an, um einen aktiven und gesunden Stoffwechsel zu schaffen und die Fettverbrennung anzukurbeln.

*Vitalstoffe (Mikronährstoffe) bilden Basis und Voraussetzung für einen optimalen Stoffwechsel, für eine bestmögliche Fettverbrennung, für eine höchstmögliche Energiebereitstellung, Regeneration und den besten Schutz vor oxidativen Stress.*

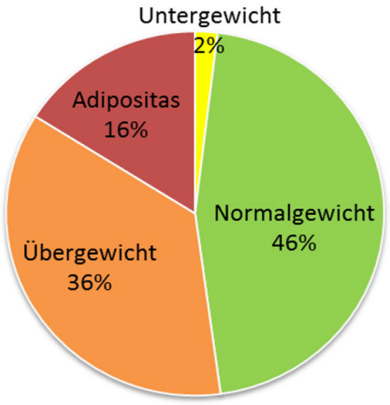
# Übergewicht
## Volkskrankheit

Übergewicht gilt schon längst als Volkskrankheit. Laut einer Studie der Organisation für Wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) von September 2010 wird Fettleibigkeit (Adipositas) immer mehr zur weltweiten Volkskrankheit. Allein in Deutschland haben fast 50 Prozent der Erwachsenen zu viele Kilos auf den Hüften, jeder fünfte Bundesbürger ist sogar stark adipös. Ein trauriger Rekord: in Deutschland wohnen die meisten übergewichtigen Menschen Europas. Das bestätigt eine aktuelle Studie von Withings, dem Pionier der »Connected-Health-Bewegung«, für die 25.000 anonymisierte Datensätze der smarten Gesundsheitsprodukte von Withings ausgewertet wurden. Grundlage hierfür bilden die Messdaten der Withings Waage »Smart Body Analyzer« und des Activity Trackers »Pulse« von Nutzern aus zehn europäischen Ländern. Auch der jeweilige Body-Mass-Index (BMI) der Teilnehmer wurde in dieser Studie berücksichtigt.

Die DEGS-Studie des Robert-Koch-Instituts (2008–2011) ermittelte sogar noch höhere Zahlen. Demnach sind 67,1 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen übergewichtig, mit einem BMI über 25 kg/qm. Adipös mit einem BMI von über 30 kg/qm sind 23,3 Prozent der Männer und 23,9 Prozent der Frauen hierzulande (Alter: 18 bis 91 Jahre). Im Gegensatz dazu lag 1998 der Anteil der Männer noch bei rund 19 Prozent und der der Frauen bei 22,5 Prozent. Den größten Adipositas-Anstieg verzeichnet, bei beiden Geschlechtern, die Altersgruppe der 25- bis 34-Jährigen – also die jungen Leute, die mit Computer und vielen Unterhaltungsmedien aufgewachsen sind. *(Quelle: www.degs-studie.de)*

Eine neuere Studie von 2013 zeigt, dass Übergewicht und Fettleibigkeit weiter ansteigen.

**Gewicht der Menschen in Deutschland (2013)**




Gerne lästern wir über die ach so dicken Amerikaner – dabei sind wir Deutschen nicht besser: wir liegen sogar gleichauf mit den USA. »Die Fettleibigkeit ist zu einer weltweiten Epidemie geworden und hat einen kritischen Punkt erreicht«, warnt Vojtech Hainer, Präsident der europäischen Sektion der IASO. Deutschland müsse deshalb mit einer großen Belastung des Gesundheitssystems rechnen. Die durch Übergewicht ausgelösten Erkrankungen verursachen in Deutschland bereits geschätzt bis zu 20 Milliarden Euro jähliche Kosten.

**Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen**

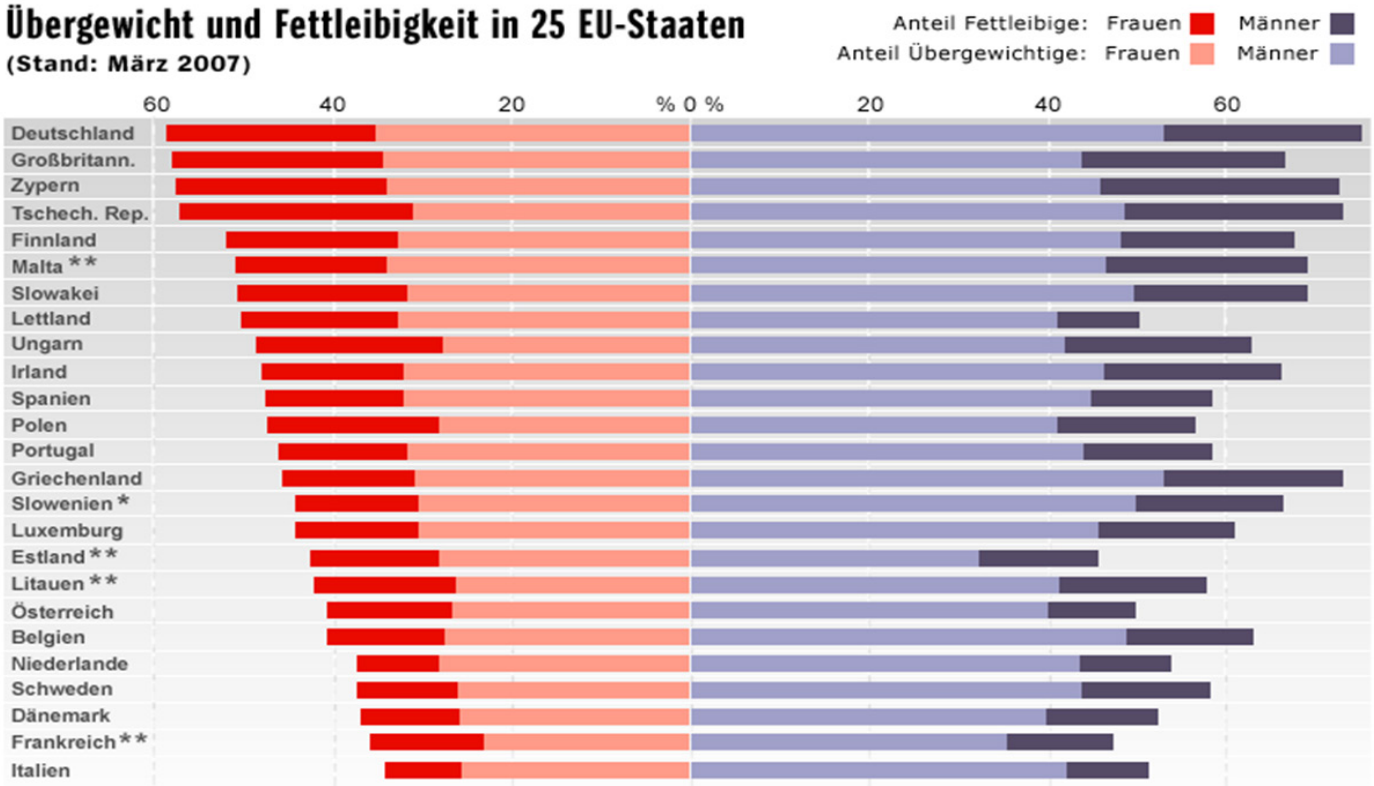
In Deutschland haben laut der KIGGS-Studie (2014–2017) des Robert- Koch-Instituts 15,4 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen drei und 17 Jahren Übergewicht. Es gibt hierzulande 1,9 Millionen übergewichtige Kinder und Jugendliche. Verglichen mit den Referenzwerten aus den Jahren 1985 bis 1999 bedeutet dies einen Anstieg von 50 Prozent. Rund sechs Prozent der Kinder und Jugendlichen sind sogar adipös, was bedeutet, dass rund 800.000 der 1,9 Millionen Mädchen und Jungen krankhaft übergewichtig oder adipös sind.

Der Anteil adipöser Kinder und Jugendliche hat sich im Vergleich zu den Referenzwerten von 1985 bis 1999 also verdoppelt.

Wie die Studie weiter zeigt, bewegen sich Kinder und Jugendliche in Deutschland entschieden zu wenig. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt den Heranwachsenden mindestens 60 Minuten aktive Bewegungszeit pro Tag – doch nur 22,4 Prozent der Mädchen und 29,4 Prozent der Jungen schaffen dies. Das sind weniger als bei der ersten Untersuchung vor gut zehn Jahren.

In der Ernährung finden immer mehr zuckerhaltige Getränke und Nahrungsmittel den Zugang bei Kinder und Jugendlichen und der Anteil an Obst und Gemüse sinkt weiter drastisch ab.

**Übergewicht und Fettleibigkeit in 25 EU-Staaten**
**(Stand: März 2007)**



# Gesundes Abnehmen

Um auf gesunde Weise dauerhaft abzunehmen, bedarf es einem Konzept, welches ganzheitlich aufgebaut ist und den Körper während der Gewichtsreduzierung mit allem versorgt, was dieser benötigt, um den Stoffwechsel wieder zu aktivieren. Außerdem sollte es die Voraussetzungen dafür schaffen, den frisch reaktivierten Stoffwechsel dauerhaft aufrecht zu erhalten.

Der Markt ist voll von Abnehmprogrammen und Diäten, die viel versprechen, aber oft sehr wenig halten. Wenn, dann funktionieren diese nur kurz und ziehen dann den unerwünschten Jo-Jo-Effekt mit sich.

Allzu oft hört man, dass zu schnelles Abnehmen ungesund sein soll und viele gesundheitliche Risiken mit sich bringen würde. Das stimmt nur zum Teil und trifft auf genau solche Abnehmprogramme zu, die zu einem erheblichen Mangel an Mikronährstoffen (Vitalstoffen), Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren führen.

Wird der Körper hingegen während des Abnehmens (und auch danach) gut mit Mikronährstoffen, Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren versorgt, dann ist es keineswegs ungesund schnell abzunehmen. Fehlen diese Nährstoffe jedoch, dann kommt es aufgrund dieses Mangels dazu, dass der Stoffwechsel runterfährt, um Energie zu sparen. Man nimmt zwar erst einmal ab, aber weniger an Körperfett sondern viel mehr an Muskelmasse und eingelagertem Wasser. Hierdurch sinkt dann der Energie-Grundumsatz im Körper ab, mit der Folge, dass sich die Fettverbrennung noch mehr verlangsamt und wir nach einer solchen Diät erneut zunehmen – meistens sogar mehr an Gewicht als wir davor hatten.

Wer gesund, schnell und vor allem nachhaltig abnehmen möchte, sollte ein Programm wählen, welches alle oben genannten Kriterien erfüllt.

Zusammengefasst sollte ein gesundes und ganzheitliches Abnehmprogramm also folgende Kriterien erfüllen:

- ein einfaches und gut zusammengestelltes Ernährungsprogramm mit wenig bis keinen zugeführten Kohlenhydraten, dafür einer erhöhten Zufuhr von hochwertigem Eiweiß,
- die Zufuhr von hochwertigen natürlichen Vitalstoffen in Verbindung mit Enzymen und sekundären Pflanzenstoffen sowie hochwertigen Omega-3-Fettsäuren in Verbindung mit Vitamin D3,
- die Zufuhr eines hochwertigen Zellschutzes (OPC in Verbindung mit der **PhytoZyme®-Basis**),
- Pro- und Präbiotika für den Aufbau einer gesunden Darmfloa und spezielle Ballaststoffe die den Darm reinigen,
- die Entgiftung und Entschlackung des gesamten Körpers und Gewebes,
- die Wiederherstellung eines gesunden Säure-Basen-Haushalts.

Wenn Sie all diese Kriterien in einem Abnehmkonzept vorfinden, dann können Sie sicher sein ein gutes und gesundes Konzept gefunden zu haben!

Ich habe während meiner langjährigen Berufserfahrung unzählige Abnehmkonzepte kennengelernt und getestet. Allerdings haben ALLE nur bedingt bzw. gar nicht zu den gewünschten Ergebnissen geführt. In der Regel haben die Teilnehmer nach Beendigung dieser Programme schnell wieder ihr altes Gewicht zurückerlangt und sind zurück in ihre alten Verhaltensmuster und ihr altes Essverhalten gefallen.

Dann bin ich auf eine Methode gestoßen, die bei mir und meinen Kollegen erst einmal große Skepsis auslöste. Aber wir verstanden sehr schnell das dahinter steckende Grundprinzip und erkannten sofort einen ganzheitlichen Ansatz darin. So machten wir erstmal einen Probelauf mit verschiedenen Testpersonen. Die erreichten Ergebnisse und die mitreißende Begeisterung hatten zur Folge, dass wir uns entschlossen haben daraus eine ganzheitliche Stoffwechselkur zu entwickeln, die sich bis heute sehr bewährt hat. Die Erfolgsquote liegt bei fast 100 %.

Der unschlagbare Vorteil dieser Stoffwechselkur ist, dass nur diejenigen Fette abgebaut werden, welche unnötig im Körper eingelagert werden. Es wird keine wertvolle Muskelmasse abgebaut und auch kein Struktur- bzw. Organfett, wie das bei klassischen Diäten oft der Fall ist. Diese Kur ist die einzig wirksame Methode, um dauerhaft endlich auf schnelle und gesunde Art überschüssiges, gefährliches und ungesundes Fett loszuwerden – und das ohne zu hungern. Sie brauchen auch nicht übermäßig Sport zu treiben (falls Sie ein Sportmuffel sind), Sie verlieren Ihre Pfunde ganz einfach und auf gesunde Weise. Das soll nicht heißen, dass Bewegung völlig überflüssig ist.

Vorteile und Wirkungsweisen der Stoffwechselkur sind:

- schnelles und effektives Abnehmen dank des Stoffwechselkur-Prinzips,
- gezielter Abbau der Fettpolster an den Problemzonen (Bauch, Beine und Po),
- Erhalt der Muskelmasse bei der Stoffwechselkur im Vergleich zu anderen Diäten,
- Nachlassen der Heißhungerattacken aufgrund der sehr guten Nährstoffversorgung,
- Vermeidung des Jo-Jo-Effekts durch hochwertiges Eiweiß und hochwertige Vitalstoffe,
- Umprogrammierung des Gewichts-Gedächtnisses Hypothalamus durch energetische Unterstützung und dadurch große Nachhaltigkeit,
- Verbesserung des Säure-Basen-Haushalts,
- Anti-Aging-Effekt, schöneres Hautbild sowie Gewebestraffung bis hin zu einer Verbesserung von Cellulite,
- volle Leistungs- und bessere Konzentrationsfähigkeit,
- Verbesserung der Funktion aller Organe,
- Gewichtsreduktion von bis zu 10 kg pro Monat möglich,
- Entgiftung und Entschlackung des Körpers,
- Stärkung des Immunsystems durch verbesserte Darmtätigkeit und Aufbau der Darmflora,
- Förderung des Selbstbewusstseins durch den Abnehmerfolg,
- Vorbeugung von Mangelerscheinungen durch die Zufuhr von Vitalstoffen.

Da der Darm eine sehr wichtige Rolle im Stoffwechsel spielt und eine einwandfreie Verdauung die Voraussetzung bildet, damit Nährstoffe optimal aufgenommen werden können, ist erweist sich in vielen Fällen eine vorbereitende Darmsanierung als sehr sinnvoll. Lesen Sie dazu unsere Broschüre »Das 1x1 für einen glücklichen Darm«, sowie die Broschüre »ANTI-FETT-REVOLUTION«.

Diese und weitere Werke von uns können Sie auf unser Homepage unter *www.alpfit.info* bestellen.

Haben Sie Fragen oder benötigen Sie weitere Informationen, dann wenden Sie sich einfach an denjenigen, der Ihnen dieses Online-Magazin empfohlen hat oder melden Sie sich direkt bei uns. Wir und unsere Partner kümmern uns gerne um Ihre Anliegen.

www.alpfit.info/alpfit-gewicht

# Die Ballaststoffküche

**Von Thomas Glässing – pflanzlicher Gourmet- und Showkoch**

**Thomas Glässing stammt aus einer Gastronomenfamilie und entdeckte bereits als Kind seine Leidenschaft fürs Kochen. Er machte eine Koch- und Konditorlehre in einem Sternerestaurant. Nach einer Diagnose veränderte er sein Leben radikal, um die Verantwortung für sich und sein Leben zu übernehmen. Er fing an sich mit alternativen Ernährungsweisen zu beschäftigen und gründete die Kochschule GemüseSpeiserei für Menschen, die sich bewusst ernähren wollen.**

Ballaststoffe sind extrem wichtig für die Verdauung und somit auch für den Stoffwechsel. Eine ballaststoffreiche Ernährungsweise kann zusätzlich das Risiko für viele Krankheiten wie beispielsweise Schlaganfall, Bluthochdruck oder Herzerkrankungen senken.

Leider kennen nur die Wenigsten die Bedeutung und Wirkung von Ballaststoffen – dabei sind sie doch so wichtig für unseren Verdauungsapparat.

**Warum braucht unser Körper Ballaststoffe?**

Der Körper benötigt Ballaststoffe dringend, sie werden jedoch nicht wirklich verdaut. Sie liefern weder Energie, noch Nährstoffe. Außerdem kann der Körper sie nicht abbauen. So verbleiben sie also mehr oder weniger in der gleichen Konsistenz vom Teller bis zur Toilettenschüssel.

Es gibt zwei Arten von Ballaststoffen, lösliche und unlösliche. Die meisten pflanzlichen Nahrungsmittel enthalten eine Mischung aus beiden. Die löslichen Ballaststoffe werden im Magen in eine Art Gel umgewandelt und verlangsamen dadurch die Verdauung. Dies hilft den Cholesterinspiegel und den Blutzucker zu senken.

Im Gegensatz dazu bleiben unlösliche Ballaststoffe den ganzen Weg bis zum Dickdarm unverändert. Ihre Aufgabe ist es den Kot weicher und zugleich schwerer zu machen, damit er leichter durch den Darm transportiert werden kann. Unabhängig davon werden weder die löslichen noch die unlöslichen Ballaststoffe vom Körper aufgenommen.

Wird dem Körper die empfohlene Tagesmenge an Ballaststoffen nicht zugeführt, so führt dies in den meisten Fällen zu einer Verstopfung, und der Weg zur Toilette kann sehr unangenehm schmerzhaft werden. Nimmt man zu wenige Ballaststoffe zu sich, so hat es der Körper schwerer den Blutzuckerspiegel und den Appetit zu kontrollieren, weil die verdauungsregulierende und sättigende Eigenschaft der Fasern fehlt (Völlegefühl).

Mit der Zufuhr von Ballaststoffen kann man es aber auch übertreiben. Führt man zu viele Ballaststoffe zu ohne auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, kann dies schnell zu unangenehmen Blähungen, Völlegefühl und zu Kämpfen führen, vor allem wenn man die Ballaststoffaufnahme von einem Tag auf den anderen dramatisch erhöht.

**Aufgaben von Ballaststoffen:**

- Sie binden Gifte und andere schädliche Substanzen, die mit der Nahrung in den Darm gelangen, und fördern so deren Ausscheidung.
- Sie sind Nährboden für eine Reihe guter Darmbakterien und dadurch mitverantwortlich für eine gesunde Darmflora.
- Sie machen schneller satt und unterstützen dadurch die Gewichtsregulation.
- Sie regulieren die Blutfett- und Blutzuckerwerte.
- Sie beschleunigen die Darmpassage.

**Was ist die optimale Menge an Ballaststoffen, die wir zu uns nehmen sollten?**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine Zufuhr von 30 g Ballaststoffen pro Tag. Laut der Nationalen Verzehrstudie II erreichen 75 % der Frauen und 68 % der Männer diesen Richtwert nicht!

Das Institute of Medicine hingegen empfiehlt bei Erwachsenen unter 50 Jahren folgende Mengen: ca. 38 g Ballaststoffe pro Tag für Männer und ca. 25 g für Frauen. Da Personen über 50 Jahren in der Regel weniger Nahrung zu sich nehmen, wird ihnen entsprechend eine geringere Ballaststoff-Zufuhr empfohlen (Männer ca. 30 g und Frauen ca. 21 g).

Ballaststoffe, auch Pflanzenfasern genannt, kommen ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Veganer wie ich haben es da folglichlich wesentlich einfacher diesen täglichen Bedarf zu decken. Wenn man sich rein pflanzlich gesund und ausgewogen ernährt, dann kommt man grob überschlagen auf ca. 35 bis 40 g Ballaststoffe am Tag. Bei manchen Menschen ist die Zufuhr sogar noch höher, abhängig von der täglichen Kalorienzufuhr.

Bei einer ballaststoffreichen Ernährungsweise ist es sehr wichtig auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, vor allem in Form von Wasser. Ballaststoffe lagern nämlich Wasser an und quellen im Darm auf. Eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr kann daher zu Verstopfungen und Blähungen führen.

**Clevere Tipps, um mehr Ballaststoffe zu sich zu nehmen**

Fügen Sie doch einfach Leinsamen zu Haferflocken, Flohsamenschalen, Smoothies, Joghurts und Backwaren hinzu. Zwei Esslöffel davon enthalten bereits ca. 4 g Ballaststoffe und eine gute Dosis Omega-3-Fettsäuren. Chia-Samen enthalten satte 5,5 g Ballaststoffe pro Esslöffel. Aufgelöst in Wasser bilden sie eine zähflüssige Konsistenz. Dieser sogenannte Chia-Pudding ist die Ideale Basis für einen gesunden Pudding oder kann sogar als Ei-Ersatz in Kuchen und Plätzchen verwendet werden. Spinat und Karotten sind zwar im Vergleich zu den oben genannten Gemüsesorten nicht so reich an Ballaststoffen. Dennoch kann man sie als zusätzliche Ballaststoff-Quelle klein geschnitten oder gerieben ohne viel Aufwand in viele Gerichte einarbeiten.

**Meine 17 ballaststoffreichen Lieblingslebensmittel**

**1. Weiße Bohnen** (trocken)
Ballaststoffe: 23 g auf 100 g weiße Bohnen

**2. Leinsamen** (trocken)
Ballaststoffe: 22,7 g auf 100 g Leinsamen

**3. Schwarze Bohnen** (trocken)
Ballaststoffe: 15 g pro 100 g schwarze Bohnen

**4. Rote Linsen** (trocken)
Ballaststoffe: 12,5 g pro 100 g rote Linsen

**5. Artischocken**
Ballaststoffe: 10,8 g auf 100 g Artischocken

**6. Haferflocken** (trocken)
Ballaststoffe: 10 g auf 100 g Haferflocken

**7. Vollkornnudeln**
Ballaststoffe: 7,7 g auf 100 g Vollkornnudeln

**8. Jackfrucht**
Ballaststoffe: 6g auf 100 g Jackfrucht

**9. Frische Erbsen**
Ballaststoffe: 5 g auf 100 g Erbsen

**10. Himbeeren**
Ballaststoffe: 4,7 g auf 100 g Himbeeren

**11. Graupen** (trocken)
Ballaststoffe: 4,6 g auf 100 g Graupen

**12. Rosenkohl**
Ballaststoffe: 4,4 g auf 100 g Rosenkohl

**13. Brombeeren**
Ballaststoffe: 3,2 g auf 100 g Brombeeren

**14. Brokkoli**
Ballaststoffe: 3 g auf 100 g Brokkoli

**15. Süßkartoffel**
Ballaststoffe: 3 g auf 100 g Süßkartoffel

**16. Birnen**
Ballaststoffe: 2,8 g auf 100 g Birnen

# KRAFTTRAINING

## AUSWIRKUNGEN AUF DEN STOFFWECHSEL

MEHR VITALITÄT FÜR SIE

Warum auch DU Krafttraining machen solltest!

V8 SPORT & GESUNDHEITSSTUDIO

**Von Johannes Janson – Fitnesstreiner und Gesundheitscoach im V8 Vöhringen**

Allgemein bezieht sich in der Fitnessbranche die Bezeichnung Stoffwechsel hauptsächlich auf den Kalorienverbrauch/Energieverbrauch.

- Ein schneller Stoffwechsel wird mit einem hohen Kalorienverbrauch gleichgesetzt.
- Ein langsamer Stoffwechsel wird mit einem niedrigen Kalorienverbrauch gleichgesetzt.

Der Zusammenhang mit der eigentlichen Definition wird Dir klar, wenn du Dir vor Augen führst, was durch die chemischen Prozesse im Körper geschieht. Im Wesentlichen dienen sie dem Aufbau und der Erhaltung des Körpergewebes (bspw. Muskeln, Leber etc.), der Aufrechterhaltung von körpereigenen Funktionen (Körpertemperatur, Herzschlag etc.) oder der Energiegewinnung (ATP-Produktion). All diese Prozesse benötigen Energie.

**Den Energieverbrauch (in kcal) aller Vorgänge im Körper bezeichnen wir hier als Stoffwechsel.**

**Unterschiede zwischen Grundumsatz und Kalorienbedarf**

- Der Kalorienbedarf, auch als Gesamtumsatz bezeichnet, ist die Summe aus Grundumsatz und Leistungsumsatz.
- Der Grundumsatz ist der Kalorienverbrauch, den Dein Körper im Ruhezustand hat.
- Der Leistungsumsatz ist die Kalorienzahl, die Du bei körperlichen Alltagsaktivitäten verbrennst – ohne Sport –, und wird mit dem Physical Activity Level, kurz PAL-Faktor, bestimmt.

Im V8 könnt Ihr eure Körperzusammensetzung so wie den Grundumsatz durch eine Futrexanalyse messen lassen.

## Die Geschwindigkeit des Stoffwechsels

Die Geschwindigkeit des Stoffwechsels steht ebenfalls für die Vorstellung eines hohen oder niedrigen Energieverbrauchs.

Ein Auto, das schneller fährt, benötigt in der Regel mehr Treibstoff als ein Auto, welches langsamer fährt. Dieses Bild ist jedoch nur bedingt auf den Stoffwechsel übertragbar. Denn ein höherer Energieverbrauch kommt im Körper nicht zwingend durch schnellere chemische Abläufe zustande, sondern oft durch eine höhere Anzahl dieser Abläufe.

Diese detaillierte Betrachtung ist aber zweitrangig. Wichtig ist nur zu wissen, dass unter dem Stoffwechsel (oder der Stoffwechselgeschwindigkeit) in der Fitnesswelt der Kalorienverbrauch verstanden wird.

Über Jahrzehnte hinweg galt der Muskel unter Medizinern und Sportwissenschaftlern lediglich als ausführender Motor. Muskeln halten den Körper aufrecht, sie stabilisieren die Gelenke und beugen Knieschäden, Rückenschmerzen oder Schulterproblemen vor. Viele der positiven Effekte des Sports sind auf die Eigenschaften der Muskulatur zurückzuführen.

**Muskelfasern jedoch verbrauchen viel Energie. Wer die Muskulatur gezielt durch Krafttraining trainiert, hat bis zu 24 Stunden lang einen höheren Energieumsatz.**

## Krafttraining und die Auswirkungen auf den Stoffwechsel

**Krafttraining gegen schwindende Muskulatur**
Inzwischen ist bekannt, dass Erwachsene ab einem Alter von ca. 30 Jahren alle zehn Jahre im Schnitt drei Kilogramm Muskelmasse verlieren. Dies wird als Sarkopenie bezeichnet. Der mit fortschreitendem Alter zunehmende Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft und die damit einhergehenden funktionellen Einschränkungen des älter werdenden Menschen spielt dabei eine große Rolle. Bei Betroffenen kann dies zu einer Häufung von Stürzen und Verletzungen führen. Krafttraining hilft hier entgegenzuwirken und die Muskulatur aufzubauen und zu stabilisieren.

**Krafttraining/Krankengymnastik am Gerät bei Krankheit**
Krafttraining gilt heute als ebenso wichtig wie eine Ausdauerbelastung. Vom Krafttraining profitieren sogar Kranke, wenn es von ausgebildeten Trainern und Therapeuten gut überwacht und dosiert ist. Bettlägerige etwa büßen schon nach drei Wochen 30 bis 40 Prozent ihrer Kraft ein. »Ohne Gegenmaßnahmen endet das vielfach desaströs«, so der Ulmer Sportmediziner Steinacker. Der Muskelverlust kann darüber entscheiden, ob ein Patient wieder auf die Beine kommt oder für immer pflegebedürftig bleibt. Auch die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen äußert sich positiv über den Muskelaufbau. Bei stark gefährdeten oder bereits operierten Patienten kann er die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems verbessern.

**Krafttraining bei Zuckererkrankung & Bluthochdruck**

»Die Zuckerkrankheit beginnt im Muskel«, sagt der Ulmer Sportmediziner Steinacker. Krafttraining hilft den Zellen dabei, mit dem Insulin besser umgehen zu können. Zudem wird durch die sportliche Aktivität die Aufnahme von Blutzucker in die Muskelfasern erleichtert und wirkt damit der Zuckerkrankheit entgegen. Sein Kollege Burkhard Weisser von der Universität Kiel empfiehlt sogar bei Bluthochdruck Muskelaufbau zu betreiben. „Früher wäre es ein Behandlungsfehler gewesen", so der Sportmediziner. Neuere Studien dagegen zeigen, dass bei leicht erhöhtem Blutdruck sechs bis zwölf Wochen Training „ebenso gut wirken wie ein Medikament". Im Muskel entstehen neue Gefäße, alte weiten sich und das Blut fließt besser.

**Krafttraining bei chronischen Entzündungen**

Krafttraining ruft eine nicht unerhebliche Menge an Entzündungsreaktionen im Muskelgewebe hervor, ein Ergebnis der Schäden, die Muskelfasern infolge des Trainings erleiden. Diese entzündlichen Signale initiieren Muskelreparatur und wachstum. Jedoch sind die durch den Trainingsreiz verursachten Entzündungen nicht negativ einzuordnen, da sie die Körperabwehr stärken und das Immunsystem dadurch effektiver arbeiten kann. Krafttraining wirkt zudem chronischen Entzündungsprozessen im Körper entgegen, die eine schädigende Wirkung auf das Immunsystem sowie auf körpereigene DNA Reparaturmechanismen haben. Allerdings ist bei einer Entzündung in der Akutphase Vorsicht geboten und es sollte eine Pause eingelegt werden!

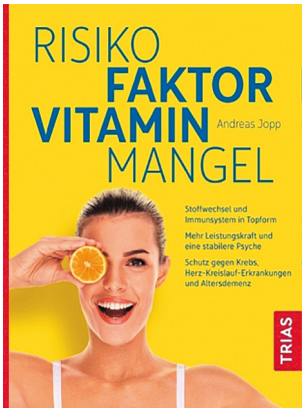
## Fazit:

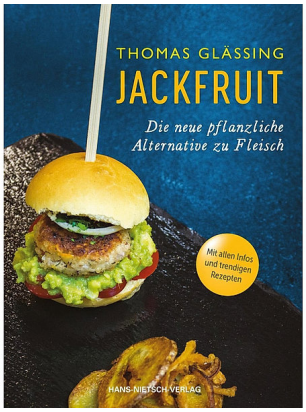
Die Liste der positiven Wirkungen des Krafttrainings lässt sich fortsetzen: Übungen für Nacken- und Schultermuskulatur helfen gegen chronische Nackenschmerzen. Muskeltraining stärkt Knochen und mindert die Schmerzen bei Gelenkbeschwerden. Das Bindegewebe profitiert, weil dessen Zellen bei Zugbelastung ein Signal ausschütten, das die Produktion von Kollagen anstößt. Das langkettige Eiweiß stärkt die Sehnen »und strafft dabei auch die Haut«. Kraftübungen vermehren zudem die Zahl der Stammzellen im Muskel »und verjüngen das Gewebe«. Auch die Alterung der Mitochondrien, der Kraftwerke in den Muskelfasern, lassen sich auf diese Weise um Jahre hinauszögern. Egal ob aus ästhetischer oder gesundheitlicher Sicht, Krafttraining hilft Dir dabei Deinen Stoffwechsel im Körper anzukurbeln und unterstützt viele Prozesse in Deinem Körper positiv.

**Viel Erfolg beim Ankurbeln des Stoffwechsels! – Euer V8 Trainer Johannes**

**www.sportstudio-v8.de**

## Buchtipps



## Impressum

Verlag und Herstellung:
ALPfit® Ernährungs- und Gesundheitsmanagement Allgäu
Eichwald 8
87509 Immenstadt i. Allgäu
Tel.: +49(0)8323/8081878
E-Mail: alpfit.info@gmx.de
www.alpfit.info

Redaktion: René Hille

Layout: René Hille

Lektorat: Romana Hille

Bildnachweise: Pixabay und Fotolia


ALPfit®
Ernährungs- und Gesundheitsmanagement Allgäu