

ernährungplus.

Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V.
Bundesverband für Sportlernahrung und Nahrungsergänzungsmittel

TITELBILDER: SEPP MARTIN (HINTERGRUND), AUFGENOMMEN IM CITY FITNESS, ERLANGEN;
WWW.SHUTTERSTOCK.COM (VORDERGRUND LINKS UNTEN)



Nancy Grambs
Gesund, schön und
vital durch
Aminosäuren und Co.



www.gfe-ev.de



Holen Sie sich jetzt den kostenlosen wöchentlichen OnlineNewsletter – bei www.gfe-ev.de!

FOTO: MÖLZER



Heute präsentiere ich Ihnen einen Newsletter meiner „FIBO-Bekanntschaft“ Nancy Grambs.

Wir hatten bereits vorher miteinander geschattet. Was sich vielleicht auf den ersten Blick wie eine Lovestory liest, ist in Wahrheit eine ganz wichtige Information für alle, die gesund bleiben wollen.

Nancy und ich haben uns über die Bedeutung der Aminosäuren unterhalten.

Aminosäuren sind die Bausteine des Proteins. Und Protein ist der Baustein des Lebens. Eigentlich müsste es auch Aminosäurenbedarf und nicht Proteinbedarf heißen. Proteinbedarf hat sich aber eingebürgert und sollte auch nicht geändert werden. Der Körper spaltet jedes Nahrungsprotein in Aminosäuren auf. Trinken Sie also regelmäßig Ihren Proteinshake und tanken Sie damit Leben.

Lesen Sie heute die Praxiserfahrungen von Nancy Grambs. Nancy arbeitet als Gesundheitscoach, Ernährungsberaterin und Personaltrainerin. – Viel Spaß dabei wünscht:

Andreas Scholz

Dipl. oec. troph.
Präsident der GfE



FOTO: SCHOLZ

Nancy Grambs

Gesundheitscoach, Fitnessfachwirtin BSA, Gesundheits- und Wellnesstrainerin, Ernährungstrainerin, bayerische Figurmeisterin IfBB 2003 und 2004, Autorin und Sportmodel

Gerne können Sie zu Frau Grambs zwecks Beratungen und Fragen



FOTO: SEPP MARTIN

Kontakt aufnehmen:

E-Mail info@vitalpower-online.de
Homepage www.vitalpower-online.de

Gesundheit und Vitalität ist für 95 Prozent der Menschen das kostbarste Gut. Wenn ein Mensch damit sorgsam umgeht, hat er beste Chancen, bis ins hohe Alter gesund und vital zu bleiben. Die Praxis zeigt jedoch, dass nur etwa 10 Prozent aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun.

Durch verschiedene Stressfaktoren wie Zeitdruck, ein übermäßiges Arbeitspensum, wenig Schlaf sowie Nahrungs- und Umweltgifte vergessen viele Menschen den Ernst ihrer Lage. Viele wissen bereits, dass durch ständigen Stress, und die dadurch entstehenden freien Radikalen, eine ungesunde Ernährung sowie Bewegungsarmut auf Dauer mit unserem Organismus nicht gut Kirschen essen ist. Er verbraucht ständig eine Vielzahl an wichtigen Nährstoffen, Mineralien und vor allem auch einen der wichtigsten Bausteine unseres Körpers: die Aminosäuren.



Warum Aminosäuren?

Eiweiß, auch Protein genannt, ist der Grundbaustein allen Lebens. Er setzt sich zusammen aus 22 Aminosäuren, wobei acht davon für unseren Körper unentbehrlich (essenziell) sind. Tagtäglich verzehren wir Eiweiß in Form von Milchprodukten, Hühnereiern, Fisch, Fleisch oder Hülsenfrüchten, ohne die Bedeutung dieses wichtigen Baustoffes zu kennen.

Sportler in Kraftdisziplinen, aber auch Ausdauersportler sind wegen eines höheren Verbrauchs auf Aminosäuren angewiesen. Nichtsportler, ältere Menschen und Genesende sind sich der Wirkung von Aminosäuren bisher eher weniger bewusst, da vielleicht zu wenig darüber publiziert wird. Dabei verläuft der Genesungsprozess eines z.B. frisch operierten Patienten, bei Einnahme von Aminosäuren (z.B. Glutamin) um einiges zügiger, das Immunsystem wird unterstützt und die Heilung forciert. Für Nichtsportler und ältere Menschen verbessern Aminosäuren ebenso den Aufbau eines stabilen Immunsystems und können eine Gewichtskontrolle oder Diät unterstützen.

Aminosäuren sind für den Körper

- Bausteine der Muskulatur und zum Aufbau und Erhalt von Sehnen, Bändern, Nerven- und Bindegewebe,
- wichtig für die Regeneration und Wiederherstellung bei Gewebe- und Mikroverletzungen (Muskelkater),
- Bausteine für Abwehrstoffe (Immunabwehr),
- Grundstoff für Enzyme, welche an allen Stoffwechselreaktionen beteiligt sind,
- Grundsubstanz für Hormone,
- unverzichtbar bei verschiedenen Transportaufgaben (u.a. verschiedener Bluteiweißkörper),

- schützend und stabilisierend durch das Faserprotein Kollagen (für Knochen und Gewebe),
- Träger der Erbinformation DNS,
- wichtig für die Synthese von Strukturproteinen für Haut, Haare und Nägel,
- gesundheitsfördernd und leistungssteigernd.

Eine ausreichende Zufuhr an lebenswichtigen Aminosäuren ist, auch bei hohem Arbeitspensum und Stress, durchaus möglich. Ob in Form eines Proteinshakes, Proteinriegels oder für die besonders anspruchsvollen Sportler, auch als reine Aminosäurenformula in Tabletten-Form. Jeder hat die Möglichkeit, sich ausreichend zu versorgen.

Warum Mineralien, Spurenelemente und Vitamine?

Ebenso wichtig wie Aminosäuren sind für den Zellstoffwechsel Mineralien, Spurenelemente und Vitamine, die man durch eine vitalstoffreiche Kost aufnehmen kann. So sind Mineralien in fast allen natürlichen Produkten enthalten: in Vollkornprodukten, Nüssen, Obst, Gemüse, Salat, Hülsenfrüchten, Eiern, Fleisch und Fisch.

Mineralien, Spurenelemente und Vitamine sind für den Körper

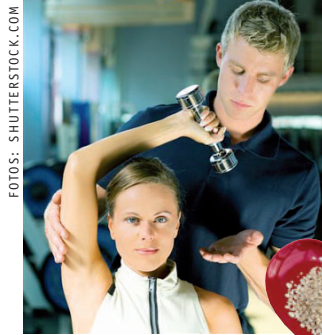
- förderlich zwecks aktivem Zellstoffwechsel und somit reibungslosem Transport von guten und schlechten Stoffen (Stoffwechselendprodukte, auch „Schlacken“ genannt),
- ausgleichend wirksam beim Säure-Basen-Haushalt,
- Schutz für die Zellen gegen freie Radikale (Antioxidanzien),
- wichtig für den Aufbau von Zellgewebe (u.a. Knochen, Zähne),
- regulierend beim Wasser- und Elektrolythaushalt und damit beim Druck in den Blutgefäßen,
- elementar wichtig für die Funktion von Muskeln und Nerven.

So geht's! Ernährung mit ausreichend Aminosäuren und Vitalstoffen

Frühstück Eiweiß und Vitamine



Nach einem Glas Wasser oder Tee ist ein Obstfrühstück mit fettarmem Naturjoghurt und ein bis zwei



FOTOS: SHUTTERSTOCK.COM



Esslöffeln Proteinpulver ein prima Start in den Tag. Nach Bedarf ein kleines Vollkornmüsli mit Sojamilch oder Vollkornbrot mit Honig essen.

Das Frühstück ist ja bekanntlich die wichtigste Mahlzeit des Tages! Ergänzend empfehle ich 1 Multivitamin- und Mineralstoffkapsel nach dem Frühstück.



Mittagessen Frischer Salat mit Hüttenkäse

Auch in den Zeiten von Mc Donalds und Co. gibt es immer eine Alternative zum ultimativen Burger in der Mittagspause – und zwar frische Salate! Ob Blattsalate mit Gurke, Paprika und Tomaten – in fast jedem Supermarkt kann man bereits fertige Mischungen kaufen. Mit einer Mischung aus Leinöl, Olivenöl, Kräutern, Gewürzen und Balsamico verfeinern – dazu Hüttenkäse, Thunfisch oder Hähnchenbruststreifen – und fertig ist das gesunde Mittagmahl.



Alternativ können Sie auch ein bis zwei Stück Obst und einige Aminosäuretabletten zu sich nehmen.

Zwischendurch Vitalstoff-„Bomben“ genießen!

Zweimal täglich sollten zusätzlich zwischendurch ein bis zwei Stück Obst verzehrt werden. Vorzugsweise Äpfel, Johannisbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren (auch tiefgefroren), Kiwi, Ananas sowie ca. 50 Gramm Nüsse (Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse). Ananas enthält z.B. das wichtige Enzym Bromelain und Nüsse wichtige Mineralien, wie z.B. Magnesium.

Enzyme und Mineralien sind Bioaktivstoffe und wirken wie eine Frischzellenkur. Wem das zu umständlich ist, kann sich auch einen kleinen frisch gepressten Saft in einer Vitamin-Bar oder einen Frucht-Smoothy gönnen.



FOTO UNTEN: SHUTTERSTOCK.COM

Ewige Jugend gibt es nicht. Aber mit Kraft- und Fitnessstraining und einer guten Eiweißversorgung fühlen Sie sich vital und straff.

**Gesteigerte Vitalität.
Gesunder Fettabbau.
Straffung des Gewebes
und jugendliche Haut.
Mehr Kraft und Ausdauer.
Vorbeugung gegen Altersdiabetes.
Schutz vor Osteoporose.**



Informieren Sie sich in Ihrem Gesundheitsstudio!

www.gfe-ev.de

Abendessen

Gemüsepfanne mit Tofu oder Fisch

Eine gedünstete Gemüsepfanne mit Tofu (mindestens 80 Prozent) oder gedünsteter Fisch ist am Abend einfach traumhaft leicht. Der Körper bekommt seine Nähr- und Vitalstoffe und verdaut die leichte Kost auch besser. Wer nicht kochen möchte, öffnet einfach eine Dose Thunfisch in Gemüseeinlage oder greift fix zu Milch/Sojamilch und einem guten Proteinpulver. Shaken und fertig!

Gesundheitsfaktor Training

Ein kurzes Kraft- und Ausdauertraining (Widerstands- und Cardiotraining), zwei- bis dreimal pro Woche, unterstützt den gesundheitsfördernden Effekt zusätzlich und verbessert die Herz-Kreislauf-Funktionen. Das Krafttraining erhält und stärkt die Körperstrukturen wie Muskeln, Bindegewebe und Knochen.



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

ernährungplus.

Informationen und Empfehlungen der Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. – Bundesverband für Sportlernahrung und Nahrungsergänzungsmittel

Herausgeber: Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. · Bültenkoppel 36a · 22399 Hamburg
www.gfe-ev.de

Verantwortlicher Redakteur: Dipl. oec. troph. Andreas Scholz
Telefon 01 75/ 5 93 15 98 · Telefax ++ 49/ 40/ 61 16 95 66
E-Mail andreas.scholz@gfe-ev.de

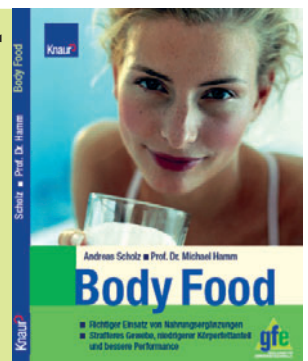
Design: PAGE werbungmarketing.design
Telefon ++ 49/ 5 11/ 2 20 24 10 · Telefax ++ 49/ 5 11/ 2 20 24 11
E-Mail info@werbungmarketing.de

Das Standardwerk für alle, die trainieren

Body Food

Scholz, Hamm [Autoren]

Knauer, Mai 2005; ISBN 3-426-64255-7; **zu bestellen unter www.gfe-ev.de; EUR 12,90 zzgl. Versandkosten**



Die ideale Ernährung bei der Gewichtsreduktion, beim Fitness-Training und Bodybuilding, für Gesundheits- und Vitalitätstraining. – In diesem Buch finden Sie fachkundige Antworten von Ernährungsspezialisten. Neben den Grundlagen einer gesunden Ernährung geben Ihnen die Autoren einen Überblick über die wichtigsten Ergänzungsprodukte - von Aminosäuren über Molke bis zu Weight Gainern.