

Fitness ohne Synthetik

Vitalkraft durch Effinierung

Stephan Wiede

**eBook – 1. Auflage 2012
Alle Rechte vorbehalten**

ISBN 978-3-00-0379-23-9

**© 2012
A.E.Baklayan
Selbstverlag**

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.
Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Herausgebers.
Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in Netzwerke eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.
Die Informationen in diesem Buch geben die Auffassung des Autors wieder und stellen keinen medizinischen Ratschlag dar. Die Anwendung der in diesem Buch gegebenen Informationen erfolgt auf eigene Gefahr.
Der Herausgeber haftet nicht für etwaige Schäden, die aus der Anwendung der folgenden Informationen entstehen könnten.

Information:

Bitte beachten Sie: Einige der hier getroffenen Aussagen und die aufgeführten Produkte beruhen auf medizinischen Erkenntnissen, die von der sog. Schulmedizin nicht anerkannt sind. Die getroffenen Aussagen zu Indikationen und Wirksamkeit sowie Anwendungen sind daher wissenschaftlich nicht allgemein anerkannt. Die Anwendung der hier aufgeführten Produkte ersetzt keine Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker.

INHALT

Warum eine neue Fitness-Rezeptur?.....	2
Erste Anwendungsversuche.....	3
Zusammensetzung und Wirkungsweise der neu entwickelten Mischung	5
Wichtige Kriterien	6
Effizient	7
Die einzelnen Bestandteile und ihre Wirkungsweisen	9
Braunhirse – schützt und stützt	9
Bananenpulver – das kleine gelbe Kraftwerk	12
Buchweizen – stärkt den Menschen und seine Gefäße	13
Erdmandeln – die tollen kleinen Knollen	14
Gerstenmalz – Geschmack ohne Reue	15
Rot- und Braunalge – Motivation und Entgiftung.....	15
Traubenkernmehl – Regeneration und Immunität.....	17
Traubenzucker - der biologische Reserve-Akku	19
Weizenkeime – das Beste aus dem Korn als Kraftquelle	20
Zum guten Schluss.....	21

Bei dem Begriff "**Fitness-Produkt**" entstehen zwangsläufig die vielfältigsten Assoziationen, weil die verschiedenen Nutzergruppen sehr unterschiedliche Ansprüche und Erwartungen daran knüpfen: Steigerung von Leistung, Kraft und Ausdauer. Aufbau von Muskelmasse bei gleichzeitigem Abbau von Fett. Ebenso aber auch Gelenkschutz, Verbesserung der allgemeinen Gesundheit, der Nervenkraft, des Schlafes, auch der Sexualkraft.

In unserer modernen, schnelllebigen und hochtechnisierten Zeit werden diese Ziele nur zu oft angestrebt, indem man Konzentrate aus isolierten oder gar synthetisierten Wirkstoffen herstellt und verabreicht, womit von außen betrachtet tatsächlich gute Effekte erzielt werden können.

Warum eine neue Fitness-Rezeptur?

Doch das ist nicht jedermanns Sache. Bei einem nicht unbeträchtlichen Teil von Sport treibenden und gesundheitsbewussten Menschen besteht der Wunsch nach Mitteln, mit denen auf natürliche, wirksame und unbedenkliche Weise eine spürbare Leistungssteigerung erzielt werden kann - ohne "Body-Tuning" und frei von möglichem körperlichem Raubbau.

Diesem Zweck diente meine Untersuchung verschiedenster Naturprodukte auf ihre physiologisch leistungsfördernden Eigenschaften mit dem Ziel der Entwicklung einer wirksamen und zugleich allgemein gesundheitsfördernden Fitness-Rezeptur.

Ganz wesentlich und aufwendig gestaltete sich dabei die Suche nach naturbelassenen und qualitativ hochwertigen Rohstoffen. Daher beanspruchte es einiges an Zeit und Mühe, bis die endgültige Mischung entwickelt und eine ausreichende Menge für erste Anwendungsversuche hergestellt war.

Über diese soll im Folgenden berichtet werden.

Erste Anwendungsversuche

Jede Rezeptur mag auf dem Papier noch so überzeugend aussehen, ihre Wirksamkeit erweist sich erst in der konkreten Praxis.

Zweckdienlich für eine solche Erprobung ist eine geschlossene Gruppe von Sportlern, die unter gleichen Bedingungen eine gewisse Zeitspanne hindurch gemeinsam und hart trainiert.

Als ideal hierfür erwies sich das regelmäßig stattfindende längere Trainingscamp einer Kampfkunstschule, das unter Insidern traditionell als sehr anspruchsvoll und effektiv gilt. Entsprechend kritisch sind die Teilnehmer in ihrem Urteil. Wenn sich hier eine Leistungssteigerung erzielen ließ, dann hatte die neu entwickelte Rezeptur einen ersten Härte-test bestanden.

Beteiligt an dem Test waren insgesamt 17 Kampfkunstschüler und ihr Lehrer, der an dem Versuch sehr interessiert und daher gerne dazu bereit war.

Da die Schülergruppe solche Trainings-Camps seit Jahren regelmäßig durchführt und in ihrer Zusammensetzung sehr konstant ist, waren die Bedingungen für einen vergleichenden Eindruck des Effekts der neuen Fitness-Mischung nahezu ideal.

Das Training erstreckte sich eine Woche lang über sechs Stunden täglich und forderte den Beteiligten natürlich viel ab. Die Schüler und der Lehrer nahmen jeder zweimal täglich 1 bis 2 Esslöffel nach dem Frühstück und dem Mittagessen zu sich.

Über die gesamte Trainingswoche notierten die Beteiligten ihre Eindrücke und gaben diese am Ende zu Protokoll. Zusätzlich waren noch von allen gemeinsam einige trainingspezifische Fragen zu beantworten.

Das Ergebnis der Untersuchung, beschrieben im Vergleich zu vorherigen Trainings-Camps (in Auszügen):

- 70% der Beteiligten empfanden ganz allgemein "mehr Kraft".
- der Zeitpunkt der "ersten Ermüdung", also des zu erwartenden ersten Leistungs-Tiefpunkts im Training trat bei knapp 80% der Teilnehmer etwa 45 Minuten später auf als gewohnt.
- die Erholungsphase der Muskulatur, die individuell unterschiedlich bei 24 - 48 Stunden liegen kann, verkürzte sich bei 65% deutlich, bei einigen auf unglaubliche sechs Stunden.
- allen Beteiligten gemeinsam war, dass die natürliche Erschöpfung rascher abgebaut wurde. Das heißt, die Intervalle bis zur nächsten Trainingseinheit konnten verkürzt werden.
- viele benannten als Nebeneffekt der Einnahme, dass sich die Verdauungstätigkeit spürbar verbesserte.

Auch nach Beendigung dieses geschlossenen Versuchs erprobten einige Beteiligte die Fitness-Mischung in ihrem Alltag weiter. Daraus ergaben sich noch eine Reihe individueller Beobachtungen:

- der Kampfkunstlehrer selber machte es sich zur Gewohnheit, stets unmittelbar vor dem Training zusätzlich einen Teelöffel voll einzunehmen. Das Ergebnis ist, wie er sagt, dass er stets einen "sofortigen Kräfteschub" verspürt.
- ein Schüler, der intensiv mehrmals in der Woche trainiert, berichtet, dass sich die Kondition bei verschiedenen Übungen um bis zu 50% schneller aufbaut.

Eher unerwartet, aber ebenso berichtenswert sind auch folgende Effekte:

- ein älterer Schüler (Mitte 40) mit einer beginnenden Kniearthrose nimmt die Mischung regelmäßig weiter ein, da er ein deutliches Nachlassen der Beschwerden feststellte.
- ein weiterer Versuchsteilnehmer, der vor einem Examen steht, möchte die Rezeptur nicht mehr missen, weil er sich damit geistig frischer und konzentrierter fühlt.

Zusammensetzung und Wirkungsweise der neu entwickelten Mischung

Das sind sehr erfreuliche und ermutigende erste Ergebnisse. Im Moment laufen eine ganze Reihe weiterer erfolgversprechender Versuche in verschiedenen Sportarten, deren Resultate in Kürze vorliegen werden.

Man kann aber jetzt schon sagen, dass diese neu entwickelte Fitness-Rezeptur ihre ausgezeichnete Wirkung und Verträglichkeit bereits mehrfach unter Beweis gestellt hat.

Um die Wirkung nicht nur zu erleben, sondern auch zu verstehen, wollen wir im nächsten Abschnitt die Anforderungen an ein gutes biologisches Fitness-Präparat sowie die einzelnen Bestandteile dieser Mischung näher beleuchten.

Wichtige Kriterien

Zunächst seien die Kriterien benannt, die ein biologisches Fitness-Produkt idealerweise erfüllen sollte:

- natürlich eine nachweisbare leistungssteigernde und regenerative Wirkung
- eine ausgewogene und durchdachte Zusammensetzung
- die Wirkung soll frei von unerwünschten oder schädigenden Nebenwirkungen erfolgen
- die Zutaten stammen ausschließlich aus biologisch einwandfreien Quellen und belasten nicht den Organismus
- die naturbelassene Einbettung der wertvollen Substanzen in ihre ursprünglichen organischen Träger
- die schonende Verarbeitung durch feinste Vermahlung (Effinierung), damit optimale Resorption durch den Stoffwechsel ohne Energieverlust
- die Darreichungsform garantiert eine rasche Verfügbarkeit der Inhaltsstoffe
- hohe Qualität und gute Haltbarkeit zu einem sehr guten Preis
- schlussendlich soll es auch noch gut schmecken, wodurch man es gerne anwendet.

Effiniert

Warum ist der oben erwähnte Verarbeitungsschritt der "Effinierung" so wichtig?

„Effiniert“ bedeutet „besonders effektiv durch feinste Vermahlung“. Diese ist eine entscheidende Voraussetzung für die hohe Resorption und gute Verträglichkeit der einzelnen Bestandteile und damit für die hervorragende Wirksamkeit dieses biologischen Präparates.

Auch die besten und gesündesten Substanzen können nur so gut wirken, wie sie vom Organismus aufgenommen und verarbeitet werden. Denn jede „Verarbeitung“ kostet logischerweise zunächst Energie, die man als Leistungserbringer natürlich sparsam und sinnvoll einsetzen möchte. Durch die Aufschließung und enorme Vergrößerung der Oberflächen der wertvollen Bestandteile wird dieser Arbeitsschritt des Organismus auf ein Minimum reduziert und die Inhaltstoffe können praktisch ohne Zeitverzögerung ihre Wirkung entfalten.

Denken Sie beim folgenden Kennenlernen der Bestandteile also immer auch an eine besonders feine, „effinierte“ Darreichungsform!

Die einzelnen Bestandteile und ihre Wirkungsweisen

Nun zum Auftritt der Mitwirkenden der neu entwickelten Rezeptur, praktischerweise weitgehend in alphabetischer Reihenfolge. Die erst einzeln erprobt wurden und dann in verschiedenen Mischungen bis zum endgültigen Ergebnis der idealen Fertigmischung.

Braunhirse – schützt und stützt

Beginnen wir unseren Streifzug mit dem wohl wichtigsten Bestandteil der Rezeptur – der Braunhirse. Diese wertvolle Getreidesorte stellt praktisch das Grundgerüst dieses Fitness-Präparates dar, vor allem auf Grund ihres hohen Gehalts an Kieselsäure. Merken Sie sich einfach dieses lebendige Bild: Kieselsäure oder Silicium ist das Gerüst des Lebens, körperlich wie mental. Und damit wichtig für Leistungserbringer.

Wie der Dinkel als „Ur-Weizen“ erlebt auch die Braunhirse als „Ur-Hirse“ gegenwärtig ein großes Comeback, nachdem sie im Laufe der letzten 200 Jahre zu Gunsten pflegeleichter und rasch wachsender Getreidesorten zunehmend verdrängt wurde.

Braunhirse gehört zu den mineralstoffreichsten Getreiden überhaupt und enthält kein Gluten, ist also frei von Klebereiweiß. Die häufige Frage von Menschen, die kein Gluten oder keine Milch vertragen, wie sie denn ihren Kalziumbedarf decken sollen, findet hier eine befriedigende Antwort.

Der hohe Gehalt an Mineralien wird durch die schonende Vermahlung des ganzen ungeschälten Korns (sog. Zentrophanvermahlung) bewahrt und für den Körper verfügbar gemacht. Das garantiert die gute Verträglichkeit und Magenfreundlichkeit dieses urwüchsigen Getreides.

Das Korn der Braunhirse ist ursprünglich recht hart. Es wird daher nicht empfohlen, sie mit einer Haushaltsmühle selbst zuzubereiten, sondern in produktgerecht gemahlener Form zu besorgen. Die in der Mischung enthaltene Braunhirse gewährleistet diese produktgerechte Zubereitung.

Um die kostbaren Inhaltsstoffe vollständig zu erhalten und aufzunehmen, sollte Braunhirsemehl übrigens nicht erhitzt werden. Das wichtigste Merkmal der Braunhirse ist, wie schon erwähnt, der hohe Gehalt an Kieselsäure, lateinisch Silicium. Welche Rolle spielt dieses Mineral?

Unser Stütz- und Bewegungsapparat erhält durch Kieselsäure erst seine hohe Funktionalität.

So sorgt Calcium für die Stabilität des Knochens, das ebenfalls in Braunhirse enthaltene Fluor für seine Härte, Silizium aber für seine Elastizität. Der Mensch hat ca. 20 g Kieselsäure pro Kilo Körpergewicht. Mit zunehmenden Alter geht dieser Anteil zurück und damit auch die Mineralisierung der Knochen, was die Gefahr der Osteoporose in sich birgt.

Ein schönes Beispiel für die unaufwändige und effektive Wirkung von Braunhirse ist die Geschichte von Anni M. aus dem schönen Niederbayern, die mir ihre Nichte kürzlich erzählt hat. Anni M. lebt mit ihrem Mann Josef schon eine Weile in Rente, nach einem arbeitsreichen Leben als Hausmeister-Ehepaar. Sie bewohnen eine hübsche Wohnung im zweiten Stock, die sie um nichts in der Welt aufgeben wollen, obwohl das Haus über keinen Aufzug verfügt. Das Alter brachte es mit sich, dass bei Tante Anni die „Hüften kamen“, erst die rechte, dann auch die linke, so dass die täglichen Hausarbeiten und Einkäufe immer beschwerlicher wurden. Operieren wollte sie sich nicht lassen, allerhöchstens als letzten Ausweg.

Auf einen Tipp der besagten Nichte hin begann Anni M. mit feingemahlener Braunhirse zu experimentieren. Sie nahm wie empfohlen ein bis zwei Esslöffel täglich, meist in Quark oder Joghurt eingerührt.

Tante Anni ist eine geduldige und lebenserfahrene Person und erwartete keine schnellen Wunder. Doch tatsächlich begannen die Beschwerden nach etwa acht Wochen spürbar nachzulassen und die täglichen Einkäufe und Verrichtungen verloren zunehmend wieder ihren Schrecken. Anni M. bleibt seither unbeirrbar bei ihrer Braunhirse. Inzwischen sind schon zwei Jahre ins Land gegangen, sie ist bis heute nicht operiert und kommt sehr gut zurecht.

Die Gegenprobe folgte etwas später, als ihr Mann Josef wegen einer sich rapide verschlechternden Kniearthrose sein geliebtes Eisstockschießen kaum mehr ausüben konnte. Auf Grund ihrer guten Erfahrungen verordnete sie auch ihm Braunhirse-Pulver.

Doch bei der Einnahme mit Jogurt oder Müsli biss sie bei ihm auf Granit. Sie einigten sich schließlich darauf, dass er jeden Abend einen gehäuften Esslöffel Braunhirse mit einem kräftigen Schluck Bier herunter spülte. Dies schien der Wirkung auch nicht abträglich zu sein, denn seine Knie besserten sich und lassen ihn bis heute bei seinem geliebten Freizeitsport nicht mehr im Stich. Und wenn er merkt, dass es doch wieder schlechter wird, macht er ohne Protest erneut ein paar Wochen die so genannte „Hirse-Hopfen-Kur“.

Doch weiter mit den Inhaltsstoffen der Braunhirse: Auch Knorpel und Bindegewebe sowie die Außenschutzorgane Haut, Haare und Nägel sind auf ausreichende Zufuhr von Kieselsäure angewiesen. Bei Haarausfall oder gestörtem Nagelwachstum ist die konsequente Zufuhr von Kieselsäure oft hilfreich. Bereits 50 Gramm Braunhirse enthalten den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Silizium und Eisen! Durch ihr hohes Wasserbindungsvermögen sorgt Kieselsäure für straffe Haut und überdies für die ausreichende Bildung von organischen Strukturproteinen wie Kollagen und Elastin. Ein Mangel an diesen Körperbausteinen begünstigt ganz wesentlich die Bildung von Cellulitis und Fältchen.

All dies lässt verstehen, dass Kieselsäure ein wesentlicher Faktor für Gesundheit und Wohlbefinden ist.

Die naturbelassene Ur- oder Braunhirse zeichnet sich zudem durch einen hohen Gehalt an B-Vitaminen aus. Die Vitamine der B-Gruppe sind unter den Stichworten „Nerven, Regeneration, Zellschutz“ am besten charakterisiert. Vitamin E spielt eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von Entzündungen und das reichhaltig angebotene Zink sorgt für die vollständige Ausreifung von Zellen der Immunabwehr.

All diese Fakten runden das Bild einer altbewährten, nun wieder neu entdeckten Kulturpflanze als multipotenten Kraftbringer ab.

Bananenpulver – das kleine gelbe Kraftwerk

Bananen stellen durch ihre leichtverdaulichen Kohlehydrate rasch wirksame Energie zur Verfügung.

Allgemein bekannt ist ihr hoher Gehalt an Kalium und Magnesium. Mineralien also, die für die effektive Arbeit der Muskulatur, vor allem des Herzmuskels entscheidend sind. Während Kalium für die Geschmeidigkeit der Muskeln sorgt und zusammen mit Natrium Zellstoffwechsel und Wasserhaushalt am Laufen hält, koordiniert Magnesium das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln und beugt so Muskelkrämpfen vor. Vor allem auch der Bereich des Seniorensports ist auf eine ausreichende Versorgung mit diesen beiden Mineralien angewiesen.

Zudem sorgt diese aus gutem Grund beliebte exotische Frucht auf wohlschmeckende Weise für einen guten Vitamin C- Haushalt, was Stress-reduzierend und immunsteigernd wirkt.

Im Gegensatz zu ihrem Ruf haben Bananen übrigens keine stopfende Wirkung, sondern sie regulieren auf sanfte Weise die Verdauung. Ihr hoher Pektin Gehalt (Pektin kennt man auch von Äpfeln) wirkt nämlich in beide Richtungen - sowohl vorbeugend gegen Verstopfung als auch stabilisierend bei Durchfall.

Bananen sind zudem kleine Glücksbringer, denn einige ihrer Inhaltsstoffe fördern in besonderer Weise die Bildung des Glückshormons Serotonin, was sich förderlich auf Selbstvertrauen und Leistungsbereitschaft auswirkt.

Die alte Frage „Warum ist die Banane krumm?“ soll hier auch beantwortet werden: Zu Beginn ihres Wachstums sprossen die hängenden Früchte nach unten aus, um sich dann allmählich nach oben zu wenden und der Sonne zuzustreben. Wenn das kein schönes und ermutigendes Bild ist!

Buchweizen – stärkt den Menschen und seine Gefäße

Buchweizen ist eigentlich kein Getreide, sondern gehört zur Familie der Knöterich-Gewächse. Den Name verdankt er zum einen der Form seiner Samen, die kleinen Bucheckern gleichen, zum anderen seiner getreideähnlichen Verwendung bei der Herstellung schmackhafter Brotsorten, Mehlspeisen und Kuchen.

Der Buchweizen als robuste aber schwierig zu erntende Kulturpflanze verbreitete sich vor vielen Jahrhunderten aus der Mongolei kommend in alle Weltgegenden, wovon seine vielen verschiedenen Bezeichnungen wie Sarazenenkorn, Welschkorn oder Heidenkorn zeugen. In früheren Zeiten war Buchweizenbrei eine nahrhafte Arme-Leute-Speise und ein bewährtes Stärkungsmittel in der Volksheilkunde. Dieser regenerierenden Wirkung, zum Beispiel nach erschöpfenden Krankheiten, beginnt man sich in unseren Tagen wieder zu erinnern.

Seine große Beliebtheit beruht heute vor allem auf seinen vielfältigen anderen gesundheitsfördernden Wirkungen. So enthält Buchweizen reichlich den Stoff Rutin, der in der naturheilkundlichen Medizin bei Venenleiden, Durchblutungsstörungen und Gefäßschwäche Anwendung finden. Wer viel auf den Beinen ist, und das gilt schließlich gerade auch für Sportler, weiß diese Eigenschaft zu schätzen.

Ferner scheint er blutzuckerregulierende Eigenschaften zu besitzen, wie neue Forschungen in der Diabetologie gezeigt haben. Interessant ist auch der hohe Gehalt an den essentiellen (unverzichtbaren) Aminosäuren Lysin und Tryptophan. Lysin ist wichtig für ein stabiles Immunsystem und das Bindegewebe, Tryptophan für Nerven und Schlaf.

Buchweizen gilt weltweit als wertvolles, eiweißreiches und zudem glutenfreies Nahrungsmittel, weshalb er eine schmackhafte und nahrhafte Alternative für Personen mit Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) darstellt. Wenn man all diese erstaunlichen Eigenschaften betrachtet, verwundert es nicht, dass der Buchweizen zur Arzneipflanze des Jahres 1999 gewählt wurde und er in der Rezeptur eines guten Fitnesspräparates enthalten ist.

Erdmandeln – die tollen kleinen Knollen

Kommen wir zur feinen Erdmandel, die wir wie so manche andere zivilisatorische Errungenschaft den Arabern verdanken, die dieses fruchtbare und gehaltvolle Gewächs vor über 1200 Jahren nach Spanien brachten. In Ägypten wurde sie schon zur Zeit der Pharaonen als nahrhaftes Lebensmittel angebaut.

Äußerlich gesehen handelt es sich bei der Erdmandel um eine dem Zyperngras verwandte sehr vitale Grassorte. Doch der Teil, der es wahrhaftig „in sich“ hat, das sind die kleinen Wurzelknollen, die einen feinen mandelartigen Geschmack aufweisen, was ihren Namen erklärt. Im angelsächsischen Raum nennt man sie übrigens auch „Tigernuss“, wohl als Referenz an ihre nahrhafte und stärkende Wirkung.

Was ist so wohltuend an diesen kleinen Knollen?

Beginnen wir mit dem hohen Anteil an Ballaststoffen. Diese sind generell vor allem in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten, in geringerem Maße auch in Obst und Gemüse vorhanden. Ballaststoffe binden im Darm überschüssiges Wasser und giftige Stoffe und ermöglichen so ein gesundes, stabiles Darmmilieu und eine geregelte Verdauung. Auch zur Senkung von Zucker und Cholesterin können Ballaststoffe wirksam beitragen.

Ernährungswissenschaftler raten, man sollte täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe aufnehmen. Zu Beginn des Industriezeitalters, also vor rund 150 Jahren, verzehrten die Menschen übrigens noch die doppelte Menge.

Die Erdmandel besitzt anteilmäßig viermal so viele Ballaststoffe wie Roggen! Das bedeutet, dass man mit täglich zwei Esslöffeln Erdmandelflocken seine Ballaststoff-Bilanz bereits ausgleichen kann. Besonders nützlich zum Beispiel auch bei Reisen in typische „Weißbrotländer“ wie Italien oder Frankreich!

Erwähnenswert sind ferner der Gehalt an Eisen, Zink und Biotin (wertvoll für Haare und Nägel!) sowie der hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E (Zell- und Herzschutz).

Und nach all diesen „vernünftigen“ Argumenten noch eine gute Nachricht: Erdmandeln schmecken auch sehr gut mit ihrer leichten natürlichen Süße und ihrem nussartigen Charakter. Nussallergiker, die schweren Herzens auf ihre geliebten Naschereien verzichten müssen, sowie Menschen, die keine Vollkornprodukte vertragen und deshalb unter Ballaststoffmangel leiden, finden hier endlich eine wohlschmeckende und gut verträgliche Alternative. Erdmandeln sind übrigens auch gluten- und lactosefrei.

Gerstenmalz – Geschmack ohne Reue

Diese milde Süßungsmittel dient in der besprochenen Mischung auf unbelastende Weise der Geschmacksverbesserung. Gerstenmalz sensibilisiert übrigens das Geschmacksempfinden für Süßes und kann helfen, Kristallzucker und andere Süßungsmittel langfristig deutlich sparsamer zu verwenden.

Rot- und Braunalge – Motivation und Entgiftung

Hier nun verbindet die Rezeptur die Kräfte aus der Erde (Braunhirse, Erdmandeln) mit den Kräften aus dem Meer. Algen zählen zu den geheimnisvollsten und noch lange nicht erforschten Lebens- und Heilmitteln. Ihnen steht angesichts der stetig wachsenden Erdbevölkerung und den vielen ungelösten medizinischen Problemen eine große Zukunft bevor.

Rot- und Braunalgen gehören in Japan und China ganz selbstverständlich zu den Grundnahrungsmitteln, bei uns findet man sie zum Beispiel in vielen schmackhaften Sushi-Rezepturen.

Die Chinesische Medizin verwendet sie traditionell wegen ihrer blutdrucksenkenden Magen und Darm schützenden, immunstärkenden und antikarzinogenen Eigenschaften. So wird ein Zusammenhang zwischen der niedrigen Brustkrebsrate japanischer Frauen und dem hohen Algenkonsum diskutiert.

Bemerkenswert ist der hohe Gehalt an auch für empfindliche Naturen bekömmlichen Ballaststoffen (Alginat), die zudem eine starke Bindungsfähigkeit für Schwermetalle, Cholesterin und sogar radioaktive Substanzen besitzen.

Algen sind erstklassige Lieferanten der wichtigen Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Kalium und Eisen, was ihren Wert für den aktiven Sportler unterstreicht. Ihr Jodgehalt wird seit jeher medizinisch genutzt zur Ankurbelung des Stoffwechsels, wobei die hier ausgewählten Algensorten auch von schilddrüsenempfindlichen Personen ohne Bedenken verwendet werden können.

Besonders erwähnenswert ist der Umstand, dass Algen die wertvollen nervenstärkenden B-Vitamine enthalten, vor allem das wichtige Vitamin B12 plus Folsäure. Ein Umstand, den sich Vegetarier, die nicht selten an einem Mangel dieser essentiellen (unverzichtbaren) blutbildenden Vitamine leiden, zunutze machen können.

Forscher rätselten lange, warum Rotalgen meist eine glatte, saubere Oberfläche aufweisen, sogar in Meeresregionen mit einer hohen Dichte an Mikroorganismen, Pilzen oder Parasiten. Schließlich entdeckten US-Wissenschaftler in Labortests chemische Substanzen, die von Algen produziert und vor allem an verletzten und empfindlichen Stellen gegen Pilze und andere Eindringlinge wirken. Diese Fähigkeit zur verbesserten Wundheilung wurde daraufhin erfolgreich gegen die gefürchteten multiresistenten Krankenhauskeime getestet. Schließlich fand man bei bestimmten Rotalgen sogar einen potenten Wirkstoff gegen Malaria-Erreger, was angesichts der zunehmenden Wirkungslosigkeit traditioneller Malariamittel zu großen Hoffnungen Anlass gibt.

Alles in allem erstaunliche Eigenschaften, die in einer so unscheinbaren Pflanze enthalten und dem Menschen dargeboten sind.

Traubenkernmehl – Regeneration und Immunität

Traubenkerne enthalten in hoher Konzentration 'Oligomere Prozyanidine OPC'. Der biologischen Forschung zufolge schützen Oligomere Prozyanidine unsere Zellen vor sogenannten 'Freien Radikalen'.

Freie Radikale entstehen ständig im Körper. Entweder als natürliche Rückstände des Zellstoffwechsels oder im hohen Maße durch starke körperlicher Anstrengung, Stress, chemische Medikamente, Rauchen, Umweltgifte und bei chronischen Krankheiten.

Sie werden nach neueren Untersuchungen mitverantwortlich gemacht für viele degenerative Leiden wie Augen- und Hauterkrankungen, Arthrosen und verschiedene Formen der Altersdemenz. Sogar bei der Veränderung von Erbsubstanz und bei der Tumorentstehung können sie der Forschung zufolge eine schädliche Rolle spielen.

Antioxidantien schützen unseren Körper vor diesen Freien Radikalen indem sie sich mit diesen verbinden und sie auf diese Weise neutralisieren.

Auch an sich gesunde Aktivitäten wie Leistungssport lassen in höherem Maße Freie Radikale entstehen. Einfach durch eine stark erhöhte Zellaktivität, der keine entsprechende Menge an Antioxidantien zur Neutralisierung der aggressiven Rückstände gegenübersteht.

Da Antioxidantien sich beim Prozess der Neutralisierung von Freien Radikalen verbrauchen, sollten sie deshalb bei entsprechenden Aktivitäten ständig zugeführt und ihre Reserven wieder aufgefüllt werden.

Zur Gruppe der Anioxidantien zählen vor allem die Vitamine A, C und E, das Element Selen, das bekannte Coenzym Q sowie die Gruppe der 'Oligomeren Prozyanidine OPC'.

Diese OPC gehören zu den wirkungsvollsten und stabilsten Antioxidantien und unter diesen wiederum nimmt Traubenkernmehl eine Spitzenstellung ein.

Traubenkernmehl hat eine hohe biologische Verfügbarkeit, wird rasch

von Körper aufgenommen und erreicht bereits nach 45 Minuten seine höchste Konzentration im Blut. Wie Professor Dr. Peter Eckert in Bonn herausfand, stabilisiert Traubenkernpulver die Spiegel von Blutzucker und Insulin im Körper, sorgt also für einen gleichmäßigen Energiehaushalt in Leistungsphasen.

Mit seinem hohen Ballaststoffanteil sorgt Traubenkernmehl zudem für eine ausgewogene Ernährung. Langzeitstudien haben übrigens auch bei extremer Zufuhr seine völlige Unschädlichkeit erwiesen.

Das in dieser Fitness-Mischung enthaltene Traubenkernmehl trägt somit wirkungsvoll zur rascheren Regeneration und zum Zellschutz bei.

Neben dem Thema Fitness mag ein anderer Aspekt die den Traubenkernen innewohnende positive Kraft beleuchten: Wissenschaftler der Universität Kentucky haben in mehreren Versuchsreihen Blutkrebszellen verschiedenen Dosierungen eines handelsüblichen Traubenkernextraktes ausgesetzt. Dabei stellte sich heraus, dass unter hohen Dosierungen von Traubenkernextrakt drei Viertel der Blutkrebszellen innerhalb von 24 Stunden den programmierten Zelltod (Apoptose) erfuhren, sich also selbst zerstörten. Dies wird darauf zurückgeführt, dass Traubenkernextrakt ein bestimmtes Signalprotein aktiviert, das die Selbstzerstörung von Krebszellen auslöst. Gesunde Zellen bleiben von diesem Effekt unberührt. Nächstes Ziel der Forscher ist nun die Entwicklung eines Medikaments gegen Leukämie aus den Inhaltsstoffen des Traubenkerns.

Traubenzucker - der biologische Reserve-Akku

Jeder weiß, ein Zuviel an Zucker ist schädlich. Denn Zucker dient vor allem der Energiebereitstellung und sollte daher im richtigen Verhältnis zum Energieaufwand vorliegen. Das heißt, er sollte verbraucht und nicht im Übermaß eingelagert werden, sonst drohen Verfettung und langfristig eine Entgleisung der Stoffwechselfvorgänge.

Im Alltag ist der Körper in der Lage, seinen Zuckerbedarf aus dem normalen Verdauungsprozess zu decken, etwa durch Umwandlung von Stärke. Unter bestimmten Bedingungen kann es aber durchaus sinnvoll oder gar dringend notwendig sein, den Energiebrennstoff Zucker zusätzlich zuzuführen. Etwa bei großer körperlicher Anstrengung oder hoher geistiger Leistung. Zum einen erhöht er die Leistungsfähigkeit, zum anderen verhindert dies einen plötzlichen Energieabfall, der sich in Unterzuckersymptomen äußern kann wie plötzlicher Schläppheit und mangelnder Konzentration bis hin zu Schweißausbrüchen und Koordinationsstörungen.

Für diese Zufuhr eignet sich in besonderem Maße Traubenzucker. Traubenzucker ist blitzschnell resorbierbar, da er im molekularen Aufbau dem menschlichen Blut ähnelt. Damit dient er der kurzfristigen Energiebereitstellung vor jedem Training, sowohl für bessere Ausdauer als auch für mehr Kraft. Nach dem Training wiederum ermöglicht er eine rasche Wiederauffüllung der leeren Glykogenspeicher in Leber und Muskulatur.

Sehr lehrreich und anschaulich war ein Experiment, das unser Biologielehrer, der zugleich unser Sportlehrer war, mit unserer Klasse durchführte, um uns die Wirkung von Traubenzucker demonstrieren. Im Sportunterricht bildeten wir zwei leistungsmäßig etwa gleichstarke Gruppen und mussten alle, natürlich mit Zwischenpausen, dreimal eine Stadionrunde (400 m) laufen. Vorher und zwischendrin bekam die eine Gruppe reines Wasser zu trinken, die andere Gruppe Wasser mit gelöstem Traubenzucker. Die ersten beiden Durchgänge verliefen noch relativ ausgeglichen. In der dritten Runde war die „Traubenzuckergruppe“ eindeutig überlegen.

Weizenkeime – das Beste aus dem Korn als Kraftquelle

Weizenkeime sind der gehaltvollste Teil des Weizenkorns, die Träger der Erbinformationen und damit des neuen Lebens. In der hier besprochenen Komposition vervollständigen sie die Liste wertvoller Inhaltsstoffe vor allem durch den hohen Anteil der wichtigen Vitamine B1, B6, E, K und Folsäure sowie der Spurenelemente Phosphor, Zink und Mangan.

Phosphor ist am Energiestoffwechsel aller besonders energieaufwendigen Lebensvorgänge beteiligt und ist daher neben Gehirn und Leber vor allem im Skelett- und Muskelsystem konzentriert, wo es mit Calcium eine unzertrennliche Funktionspartnerschaft bildet. Hauptquellen von Phosphor sind Innereien, Nüsse und hochwertige Getreideprodukte.

Mangan ist unentbehrlich für einen funktionierenden Kohlehydratstoffwechsel, also die schnelle Energiebereitstellung, und unterstützt darüber hinaus Skelettwachstum und das Nervensystem des Bewegungsapparates.

Zum guten Schluss

In den vorausgegangenen Darlegungen sollte gezeigt werden, dass viele Sporttreibende und Gesundheitsbewusste einen dringenden Bedarf an einer Fitness-Mischung haben, die auf natürlichem Wege Leistung und Gesundheit gleichermaßen fördert.

Und dass es möglich ist, ausschließlich aus wertvollen naturbelassenen Substanzen eine nachweisbar hochwirksame Rezeptur zu entwickeln, welche hier vorgestellt wurde.

Mit dieser guten Nachricht und den besten Wünschen für erfolgreiches Training und gute Gesundheit möchte ich dieses Büchlein beschließen. Ich hoffe, dass Sie hieraus viele wertvolle Anregungen erhalten haben.

Die Fitness-Rezeptur für den täglichen Bedarf

DEINMANNA fit

**Der hochwertige Vitalstofflieferant für Sportler und
aktive Menschen**

Zutaten:

Erdmandeln, gemahlen
Bananenpulver
Braunhirse
Weizenkeime
Gerstenmalz
Traubenkernmehl
Traubenzucker
Buchweizen
Rotalge
Braunalge

Bezugsquelle

DermaVit GmbH & Co.KG
Unterer Anger 15
80331 München

Tel.:089-18908460 Fax: 089-189084615
www.derma-vit.com

info@derma-vit.com

