EINFACH ESSEN

(LESEPROBE!)

EINFACH ESSEN: ESSEN MUSS SCHMECKEN!

Im Folgenden findest du eine klitzekleine Leseprobe von knapp 26 Seiten aus knapp 200 Seiten Ebook, damit du einen minimalen Eindruck davon bekommst, was du hier erwerben kannst. Dazu gibt es noch schlappe 6 Stunden Videomaterial und viele Rezepte. Falls du nach dem Lesen immer noch nicht genau weißt was du bekommst, schreib uns doch einfach eine E-Mail an `produkte@strengthfirst.de` und wir beantworten dir deine offenen Fragen.

Viel Spaß beim Anlesen!

„beste Lebensmittel", kann aber mit seinem Kollagengehalt, hilfreich bei Gelenkbeschwerden und -verletzungen sein – manchmal ist Hackfleisch also besser als ein „hochwertiges" Entrecote! Die Schokolade und das Eis kann für eine Person mit Magersucht lebensrettend sein und Weißbrot oder Haushaltszucker kann im Leistungssport als schnelle Energiequelle genutzt werden. Schwarz-Weiß ist hier kaum möglich, noch hilfreich! Es gibt nicht ausschließlich schlechte Nahrungs- oder Lebensmittel! Beispielsweise Getreide? Willst du die Glykogenspeicher deiner Muskulatur füllen, dann ist Stärke und somit auch Getreide eine ziemlich gute Wahl! Hast du allerdings Allergien und Autoimmunerkrankungen, dann wäre Getreide nicht die beste Wahl – da gibt es dann aber auch stärkehaltige Alternativen, die in diesem Fall besser wären.

Es gibt sowieso immer, so oder so, bis auf Pizza, für jedes Lebensmittel, egal wie „junk" oder „schlecht" es zu sein scheint, hochwertige Alternativen. Nur einen ordentlichen Pizzateig bekommst du ohne Gluten leider nicht hin, leider – das hat aber weniger mit Gesundheit zu tun, sondern mehr mit Kosmetik. Also, viele Alternativen: Beispielsweise: BURGER!

Patties aus Bio-Hackfleisch, lange gereifter vintage Cheddar aus Irland. Bisschen Zwiebeln, Salat, frische Kräuter, Gorgonzola. Dazu ein glutenfreies Brötchen mit nicht mehr als 20g Kohlenhydraten. Also das wäre Low Carb und wenn du Tartar nimmst, dann sogar Low Fat, also, wie du willst, du hast wirklich viel Spielraum um gesunde Alternativen für „ungesunde" Gerichte zu finden. Aber was macht denn einen normalen Burger oder eine normale Pizza so ungesund? Auch wenn „ungesund" ein großes Wort ist, ist es meist nur die Auswahl und Kombination der Zutaten. Gluten ist nicht grade gesund, weißes Mehl liefert ebenfalls keine Nährstoffe – dann haben solche „Junk" Nahrungsmittel eine ziemlich hohe Kaloriendichte und die eingesetzten Fette in

Fleisch der Tiergattung Rind, Erdbeeren, Tiere, Lebensmittelgruppen, Lebensmittelqualitäten und Durchhaltung durch „schlechte Nahrungsmittel" kompensieren. Du darfst ja nicht vergessen, dass du verschiedene Lebensmittel kombinieren darfst! Wenn du beispielsweise reichlich Gewürze in der Küche verwendest, dann musst du (fast) kein PNI mehr studieren – denn ein Großteil verbessert sich durch Gewürze ganz von alleine, fast wie durch Zauberhand.

Und nochmal: Jedes Nahrungsmittel hat gute und schlechte Seiten, pro und kontra – das kommt auch immer auf den individuellen Fall der Verwendung an! Wenn du kombinierst, dann kannst du viele der negativen Seiten eines Nahrungsmittels kompensieren und manchmal auch gänzlich ausschließlich. Das perfekte Nahrungsmittel findest du also sowieso nicht, aber du kannst kluge Sachen mit den unterschiedlichsten Lebensmitteln anstellen...

Aber nicht nur die unterschiedlichen Lebensmittel bekommen oft ihr „Fett weg" – auch ganze Ernährungsweisen werden vor den Pranger gestellt. Beispielsweise eine „vegetarische" oder eine „ketogene" Diät. Beides geht in gut und in schlecht. Du kannst verarbeitetes Fleisch wie Wurst verwenden oder frisches Entrecote, du kannst Fisch aus Aquakultur verwenden oder aus artgerechter Haltung und Fütterung, du kannst Bio Käse kaufen oder billig Käse kaufen – es ist ein Unterschied, zuweilen schon ein riesiger Unterschied!

Was zudem wichtig ist: Du darfst Ernährung nicht so völlig isoliert betrachten, wie es oft in Studien, in Blogs oder eigentlich überall, betrachtet wird! Schlaf, Stress, Bewegung, all das und noch viel mehr, hat Einfluss auf das, was mit der aufgenommenen Nahrung in unserem Körper passiert – dazu erzähl ich dir gleich aber noch das ein oder andere!

Hallo ich bin ein Fleisch! Wenn du auf meine Zutatenliste schaust dann steht dort: Fleisch. Ich bin nährstoffreich (pro 100g):
22g Protein: 900mg Tyrosin, 1,9g Leuzin, 300mg Cystein, 1,5g Glyzin
0g Kohlenhydrate
2,4 mg Eisen, 500mg Creatin, 120mg Carnitin, 20mg Magnesium, 0,6µg B12, 4,5mg Zink, 0,5mg B6, 7,5mg B3, 0,3mg B1, 0,3mg B2, 3mg Q10... und noch mehr! Ich bin quasi ein Multivitamin! Fast alles was du „supplementierst“ das hab ich bereits am Start! Auch wenn ich etwas Neu5GC beinhalte, bin ich doch schon ziemlich gut für deinen Körper...

ROTES FLEISCH? Das ist ein potenzieller Risikofaktor mit gesundheitlich positiver Wirkung. Das perfekte Nahrungsmittel wirst du nicht finden. Klar ist NEU5GC in Rind (49%), Lamm und Schwein (19%), aber es ist trotzdem sehr nährstoffreich! Willst du vollkommen darauf verzichten, nicht aber auf die Nährstoffe, dann ist vielleicht Känguru und Ente oder Fisch und Meeresfrüchte etwas für dich – hier sind noch viele Nährstoffe enthalten, es ist aber NEU5GC frei. Ob unsere Vorfahren allerdings in unseren Gebieten Kängurus gejagt und gefressen haben, weiß ich jetzt auch nicht...

TIERE!

Tierische Lebensmittel enthalten alle essentiellen Nährstoffe, welche wir aufnehmen müssen. Pflanzliche Lebensmittel enthalten viele Begleitsubstanzen, welche sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Beides ist cool? Fisch ist „Tier“. Ob Fisch oder Fleisch, es macht tatsächlich keinen großen Unterschied. Beide haben Augen, beide möchten artgerecht gefüttert und gehalten werden. Beides kann man wunderbar mit etwas Gemüse oder Obst kombinieren... Allerdings ist und bleibt Fleisch, vor allem rotes Fleisch, einer der besten, ja fast schon EINZIGEN, vernünftigen Eisenlieferanten für den menschlichen Körper! Hast du einen Eisenmangel, so kannst du wirklich krank werden und dich kacke fühlen!

1. Endgültig: Menschen sind Fleischfresser (und Pflanzenfresser)!

Fleisch enthält neben den mitochondrialen Blockbustern Alpha Liponsäure, Coenzym Q10 und L- Carnitin auch große Mengen an Creatin und an Taurin. Ein reiner Fleischfresser, wie z.B. die Katze einer ist, kann Taurin so gut wie gar nicht synthetisieren. Ein Mensch kann diese wichtige Aminosäure nur unzureichend synthetisieren. Unzureichend bedeutet, ein nicht wegzudiskutierender Fakt, dass wir tierische Lebensmittel essen müssen. Taurin ist daher eine semi-essentielle und nicht proteinogene Aminosäure. Die Bioverfügbarkeit von Eisen in Fleisch ist sehr hoch. Die Eisenform welche unser Darm am besten resorbieren kann, ist die zweiwertige Form. Diese befindet sich fast ausschließlich in Fleisch. Die pflanzlichen Eisenquellen liefern neben Eisen oft auch verschiedene Antinutriente (Phytate und Phytinsäuren), welche Metalle binden und deren Freigabe, und somit Resorption, vermindern können. Jedoch sind diese Phytate in der Regel nicht sehr hitzestabil, so, dass das einfache „erwärmen“ diesen Nachteil wieder wett macht. Wäre der Mensch allerdings ein Pflanzenfresser, so wäre er in der Lage mit den Antinutrienten umzugehen. B- Vitamine aus pflanzlichen Quellen sind schlecht verfügbar, da es sich oft um die Beta glykosidische Form handelt, unsere Verdauungsenzyme jedoch oft nur die Alpha glykosidische Form spalten und verdauen können. Es ist zwar etwas in der Pflanze drin, aber das ist für unseren Körper uninteressant: Er kommt einfach nicht dran! Auch die Menge an Mineralstoffen wie Zink, Eisen, an Vitaminen der B- Gruppe, ist in tierischen Lebensmitteln oft vielfach höher, als in pflanzlichen. Das bedeutet, dass man tendenziell weniger tierische Lebensmittel essen muss, um ausreichend mit den notwendigen Mikronährstoffen versorgt zu sein. Zumindest spart das ein bisschen Verdauungsarbeit! Feuer aber auch! Das Feuer gehört zu den indirekten „Verdauungsorganen“ des Menschen. Wir beherrschen es seit etwa 300.000 bis 400.000 Jahren (Will Roebroeks 2011).

Andere Funde schwanken zwischen 500.000 bis 1,5 Millionen Jahren. Für den Menschen unverdauliche Nahrungsbestandteile aus Pflanzen wie Lektine, Amylase-, Protease- und Lipasehemmer und Phytate, können wie schon erwähnt, durch das Kochen teilweise reduziert werden. Nichts destotrotz: Du findest in tierischen Lebensmitteln keine „Antinutriente“, diese sind nur in pflanzlichen Lebensmitteln präsent!

Kochen ist also ein Teil der menschlichen Evolution und hat es ermöglicht mehr Stärke aus Wurzeln und ähnlichem zu gewinnen, Antinutriente zu verringern, was uns mehr Energie gebracht hat. Dazu konnten wir das Fleisch der Hitze aussetzen und es wurde somit energieeffizienter verdaut und leichter zu kauen und zu verdauen (Boback, S. M. et al. 2007). Tatsächlich hat „rohes Fleisch“ tendenziell weniger Kalorien, als durchgebratenes – da der Verdauungsaufwand entsprechend anders ausfällt! Und nach Wobber V. et al. (2008) bevorzugen selbst große Affen gekochte Nahrung – es ist billiger (also weniger Energiekosten) zu verdauen und schmeckt besser! Und keine Angst vor dem Kochen: die meisten Nährstoffe bleiben vollkommen intakt, auch wenn du das Nahrungsmittel kochst und der Hitze aussetzt!

Es soll hier aber nicht der Anschein erweckt werden, dass wir Menschen reine Fleischfresser seien. Es soll nur gezeigt werden, dass dieses hochwertige Nahrungsmittel zu der „artgerechten Ernährung“ des Menschen gehört und es keinen Sinn macht, ständig auf tierischen Lebensmitteln rumzuhacken (daher kommt ja auch der Name „Hackfleisch“... oder schonmal von „Hackfisch“ gehört?) – schwa-

Weiterlesen...

VEGAN, oder?

Eine vegane Ernährung ist grade Trend – aber auch gefährlich! Es erweckt den Anschein, dass es bei dem Thema „vegan“ nicht mehr um eine Ernährungsweise, sondern um ein Dogma, eine Religion, um Idealismus geht. Die Augen vor Tatsachen werden oft einfach verschlossen und mit dem Finger auf denjenigen gezeigt, der nicht „vegan“ lebt. Es wird eine Scheinwelt mit Gut und Böse, mit schwarz und weiß aufgebaut – es wird die Tatsache verkannt, dass man Tier UND PFLANZE ESSEN darf! Es geht nicht um NUR Pflanze oder NUR Tiere. Auch Steaks gehören, genauso wie der Salat, in eine gesundheitsbewusste Ernährungsweise. Tiere aus artgerechter Haltung, Pflanzen ohne zu starken Einsatz von gesundheitsschädlichen Chemikalien. Sojaanbau ist nicht umweltfreundlicher als Fleisch essen. Pflanzen sind nur umweltfreundlich, wenn diese zu 100% saisonal verzehrt werden und aus der unmittelbaren Umgebung stammen. Auch für Lein-, Soja-, Mais- oder Getreidefelder wird Lebensraum für Tiere vernichtet. Auch vegane Lebensmittel sind in Plastik verpackt und mit „dreckigem Strom verarbeitet und gekühlt“. Es werden TONNEN an Lebensmitteln weggeworfen, täglich, Fleisch, Fisch, Pflanzen – hier könnte man ansetzen. Es gibt „Gifte“ in tierischen Lebensmitteln genauso wie in pflanzlichen. Es gibt jedoch einige essentielle und konditionell-essentielle Nährstoffe welche ausschließlich und oder in größerer Menge und besserer Bioverfügbarkeit in tierischen Lebensmitteln vorkommen: Taurin, Glyzin, Kreatin, Carnitin, Carnosin, Vitamin B12, Kollagen (Hydroxyprolin), Vitamin A, Eisen, EPA / DHA („tierische Omega 3 Fettsäuren“) um nur einige zu nennen.

Du darfst PFLANZEN essen und du DARFST Tiere essen. Beides ergänzt sich super!

1.1. Gut und schlecht? Milch, Fleisch und die Fütterung der Tiere...

Milch und Fleisch werden ja immer wieder gerne ziemlich stark verteufelt. Entzündungen, frühe Sterblichkeit, Krebs... such dir was aus – alles entsteht scheinbar nur, weil du Fleisch isst und Milch trinkst. Aber ist da was dran? Was sagen denn die „Studien“ dazu?

Direkt mal Tacheles: Bisher gibt es kaum gute Daten die zeigen, dass unverarbeitetes rotes Fleisch mit Krebs, Diabetes, Insulinsensitivität, Herzkreislauferkrankungen oder anderen Krankheiten und früherer Sterblichkeit assoziiert ist (Binnie MA et al 2014, Renata Micha et al 2010, Bronzato S et al 2017, Cho E et al 2004, Turner KM et al 2015)! Verarbeitetes Fleisch, sowas wie Bacon, Wurst und ähnliches, kann „das Risiko“ aber tatsächlich leicht erhöhen – allerdings ist das Risiko hierdurch an diesen Krankheiten zu erkranken nicht ansatzweise so hoch, wie durch Rauchen, Übergewicht, wenig Bewegung, Schlafdefizite oder Alkoholkonsum – die 100g Bacon sind es dann wahrscheinlich nicht, zumal solche Daten eher aus epidemiologischen Daten stammen und ein genauer Wirkmechanismus hierfür noch nicht zu 100% ausfindig gemacht werden konnte! Aber täglich Bier zu trinken und sich eine zu rauchen ist gesellschaftlich akzeptierter als Eier mit Speck zu essen! Wenn du grade einkaufen bist und Kippen, Bacon und Weißbrot auf dem Fließband liegt, dann wird garantiert jemand etwas zum Bacon sagen, wie ungesund das ist, nicht aber zum Weißbrot oder zu den Kippen...

Und auch Milch und Milchprodukte scheinen eher ziemlich gesunde Lebensmittel zu sein! Glaubst du nicht? Fast man alle Daten zusammen, so scheint Milch ein ziemlich gutes und fast schon therapeutisches Lebensmittel für fast alle Krankheiten zu sein (Thorning TK et al 2016) – Diabetes, Herzkreislauferkrankungen, Osteoporose, Krebs, Schlaganfall, Sarkopenie... nicht schlecht oder? Und nein, Milchprodukte erhöhen nicht irgendwelche ominösen Entzündungen im Körper und wirken, wenn, dann eher antienzündlich (Bordoni A et al 2017, Ulven SM et al 2019).

Nochmal: Auch fettiges Fleisch und fettiger Käse scheinen keine Verbindung mit irgendwelchen Markern für Herzkreislauferkrankungen und Entzündungen zu haben, eine „gesunde“ kohlenhydratreiche Ernährungsweisen dagegen eventuell schon (Thorning TK et al 2015). Käse erhöht oftmals sogar die Ausscheidung von Fetten und könnte daher auch zu Diätzwecken interessant sein.

Aber aufgepasst, die Qualität unserer Nahrungsmittel steht und fällt natürlich, wie schon erwähnt, auch mit der Fütterung, der Haltung und natürlich mit der Tiergesundheit! Dazu gibt’s einige super interessante Untersuchungen:

Eine Gruppe von Übergewichtigen aß viele tierische Lebensmittel von Tieren, welche mit Leinsamen (Omega-3-Fettsäuren) gefüttert wurden und es durfte keiner zusätzlich Fisch verzehren. Die Kontrollgruppe aß dasselbe nur von nicht leingefütterten Tieren. In der Gruppe, welche die tierischen Produkte von den Tieren aßen, welche mit Lein gefüttert wurden, stieg in den Erythrozyten deutlich der Omega-3-Fettsäure-Gehalt (Alpha Linolensäure, EPA, DHA) (Legrand P et al 2010) – also auch Fleisch, Käse et cetera kann Omega-3-Fettsäuren liefern, nicht nur Fisch! Ohne Änderung unseres eigenen Essverhaltens, kann ein anderes Futter der Tiere, aus welchen wir die Lebensmittel die wir selbst verzehren herstellen, etwas ganz anderes in unserem Körper bewirken (Weill P et al 2002)!

Ailhaud zeigt beispielsweise ebenfalls, dass der Körperfettanteil unserer Babies von Jahr zu Jahr deutlich ansteigt – auch schon bei Kindern die nur wenige Monate alt sind! Hier kannst du die Schuld nicht den Hamburgern und der Manta-Platte geben! Unsere Muttermilch scheint im Gegensatz von vor 40 Jahren tatsächlich einen deutlich höheren Gehalt an Linolsäure (Omega-6-Fettsäuren) zu haben, nicht aber von Alpha Linolensäure (Omega-3-Fettsäuren) (Ailhaud G et al 2006) – und grade in Tierversuchen kann gezeigt werden, dass eine Ernährung reich an Linolsäure generationsübergreifend zu einer Zunahme der Fettzellen führen kann! Da gabs Untersuchungen an Mäusen die gezeigt haben, dass ein und dasselbe, Omega-6-haltige Futter, die Enkelkinder dicker macht als die Mutter und die Mutter dicker als die Großmutter und so weiter – sie aßen alle das Gleiche, aber in jeder Generation stieg, ohne deutlichen Kalorienüberschuss, der Körperfettanteil!

VERHÄLTNIS

Nicht nur Fisch enthält Omega-Fettsäuren. Auch Fleisch, fettige Milchprodukte und Eier. Aber: Je nach Fütterung findest du dort eher Omega 6-Fettsäuren oder Omega 3-Fettsäuren. Auch Fisch aus Aquakultur ist eher eine Omega 6-Quelle. Also es ist nie nur das Lebensmittel, sondern auch die Fütterung. Auch gibt es gute (Apfel) und nicht so gute (Raffinierter Haushaltszucker) vegane Produkte. Wir dürfen ein Stück weit differenzierter denken, als es die Meisten tun.

Generell steht das Omega-6 zu Omega 3-Fettsäure-Verhältnis mit einer ganzen Reihe an gesundheitlichen Problemen in Verbindung: Übergewicht, entzündliche Erkrankungen, Allergien, Diabetes und Herzkreislauferkrankungen sind da nur die Spitze des Eisbergs. Ich möchte das Thema aber nicht bis zu den biochemischen Effekten der einzelnen Fettsäuren herunterbrechen. Wichtig ist: Ein optimales Omega-Verhältnis ist wichtig für unsere Zellgesundheit, für unsere Gesundheit! Und die Fütterung unserer Tiere hat nicht nur einen entscheidenden Einfluss auf das Tierwohl, sondern auch auf unsere eigene Gesundheit – und billiger ist nicht immer besser! Das weißt du hoffentlich, oder? Am Beispiel der Milch kann man das ganz gut verdeutlichen: Die Qualität der Milch korreliert in der Regel mit dem Preis der Milch – Bio Produkte schneiden (über 1 Euro pro Liter), so auch immer wieder verschiedene Tests dazu, in allen getesteten Parametern deutlich besser ab als „konventionelle Milchprodukte“ (69 Cent pro Liter). Nicht nur was das Tierwohl und den Geschmack angeht, sondern auch was unsere Gesundheit und die Umwelt angeht! Wenn du billig kaufst, dann musst du als Konsument Abstriche bei den Produktionsbedingungen, dem Tierwohl und dem Schutz unserer Umwelt in Kauf nehmen!

2. Etiketten: Ist denn auch drin was draufsteht?

Produktspezifische Angaben? Es gibt hier einige produktspezifische Pflichtangaben auf der Verpackung, welche über die sogenannte Produktverordnung geregelt wird. Du findest beispielsweise auf Fischereierzeugnissen sowas wie das Fanggebiet, die Kategorie des Fanggeräts, wie auch beispielsweise die Fischart. Auf Konfitüren, Marmeladen und Co findest du unter anderem den Fruchtgehalt – hier ist es sinnvoll auch etwas näher drauf zu schauen. Wenn ein hoher Furchtanteil, etwas Fruchtsaft und Pektin (gesunder Ballaststoff) drin sind, dann ist das eher ein gutes Produkt – wenn allerdings der Fruchtanteil niedrig und dafür zusätzlich mit viel Zucker gearbeitet wird, ist das Produkt eher nicht mehr zu empfehlen. Es lohnt sich also mal drauf zu schauen, denn Marmelade ist nicht Marmelade und Fisch nicht Fisch und schon gar ist Fisch eine Marmelade!

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)?

Ist meistens nicht zu finden – es steht dort „siehe Deckelrand“ und es vergehen trotzdem gefühlt Stunden bis du es endlich gefunden hast! Das Mindesthaltbarkeitsdatum bestimmt nicht zwingend bis wann das Produkt abgelaufen ist, sondern es soll nur eine Garantie für den uneingeschränkten Genuss darstellen – also du kannst es auch noch nach dem Ablauf des MHD´s verzehren, nur schmeckts oft nicht mehr so optimal. Das MHD kann aber auch nur dann eingehalten werden, wenn auf allen Transportwegen eine entsprechende Kühlkette und die entsprechenden Lagerbedingungen eingehalten wurden! Der Hersteller kann ja nicht ahnen, dass du die Tiefkühlpizza im Sommer im Auto vergisst, diese nach 5 Stunden wieder einfrierst und dich nachher beim Hersteller beschwerst, warum die Pizza denn so kacke schmeckt. Ich erinnere mich an Peter, alter Freund aus meiner aktiven Breakdance-Zeit – ihm ist das tatsächlich passiert – in der Mittagspause kam er raus, sah es und aß die Pizza – er meinte, wäre wie im Ofen gewesen. Ich glaub ihm das bis heute nicht...

Allergenkennzeichnung?

Allergene werden meistens fettgedruckt in der Zuta-

Weiterlesen...

FLEISCH GEHÖRT IN DER REGEL NICHT ZU DEN ALLERGENEN.

Insekten, hierzulande weniger häufig verzehrt, können Kreuzreaktionen mit anderen Krebstieren auslösen. Da das Immunsystem bei sehr starken Allergikern schon bei Spuren extrem reagieren kann, was auch mal bis zum Tod führen kann, müssen jegliche Spuren angegeben werden! Oft findest du dann auch solche Zusätze wie „Wird in einem Betrieb hergestellt, in welchem auch... verarbeitet wird“ – sicherheitshalber. Honig und andere Rohkost kann auch immer mal wieder bei Allergikern zu Problemen führen und nicht selten führen Pestizide und Co ebenfalls bei einigen Leuten zu einem Kratzen im Hals.

Die genaue Bezeichnung des Lebensmittels?

Schinken. Alles klar, weiß ich Bescheid. So eindeutig sollte das sein!

In den entsprechenden Produktverordnungen sind die meisten Lebensmittel und deren auf der Verpackung zu verwendenden Bezeichnungen festgelegt. Sollte die Bezeichnung nicht festgelegt sein, so muss die Formulierung trotzdem unmissverständlich deutlich sein um welches Lebensmittel es sich hier handelt. Beispielsweise „Nahrungsergänzungsmittel aus Molkenproteinisolat und Süßungsmitteln“ – der Verbraucher weiß dadurch was er kauft.

Das ist aber nicht das gleiche mit verschiedenen Marken- und Produktnamen. In diesem Beispiel „Weideprotein“ oder auch sowas wie „Alpenmilch“ – hier weißt du nicht genau was dahintersteckt und das dient in erster Linie zu Werbezwecken. Auch weil viele Begriffe gar nicht geschützt sind und jeder diese irgendwie und irgendwo verwenden darf!

Das Zutatenverzeichnis?

In der Regel sind alle Zutaten welche du in dem gekauften Lebensmittel findest auch auf der Zutatenliste angegeben – die Zutaten sind absteigend nach ihrem Vorkommen und Gewichtsanteil auf der Zutatenliste angegeben. Die Hauptzutat steht demnach ganz vorne, das was am wenigsten enthalten ist steht demnach als Letztes auf der Zutatenliste. Alle Zusatzstoffe, also Konservierungsstoffe, Antioxidationsmittel und so weiter, meist mit der E-Nummer versehen (E steht dabei für essbar oder Europa, genau ist das nicht klar), müssen genauso angegeben werden. Stoffe welche während der Produktion zum Einsatz kamen, also irgendwelche Hilfsstoffe der Maschinen und ähnliches, werden oftmals aber nicht angeführt – und leider ist es auch nicht immer so, dass tatsächlich drauf steht was drinsteckt! Am Beispiel des Wheyproteins ist es beispielsweise ziemlich interessant: Die einzigen Hersteller für Bio-Molkenprotein in unseren Breiten liefern Rohstoffe mit einem Kohlenhydratanteil zwischen 8-12% und mehr – jedoch gibt es tatsächlich Bio-Molkenproteine auf dem Markt, welche nur 4-5% in ihren Nährwerten angeben – das kann gar nicht funktionieren, weils diesen Rohstoff gar nicht gibt! Aber das nur mal so am Rande. Wo kein Kläger, da kein Angeklagter oder so.

2.1. Es ist nicht immer drin was draufsteht!

Viele Begriffe sind nicht geschützt! Beispielsweise der Begriff „Weide“ – Weidemilch ist nur ein „Werbe Slogan“ und hat nicht wirklich etwas mit Weide und dem Tierwohl zu tun, naja, meist stehen die Tiere dann zwar 120 Tage auf der Weide und das ist besser als nichts, aber über die restlichen 2/3 ihrer Zeit stehen die Kühe nicht zwangsläufig in einem geräumigen Luxusapartment und werden vom Bauern ihres Vertrauens geküsst und liebkost! Auch der Begriff „Alpenmilch“ ist nicht geschützt – selbst Milch von Kühen aus Hamburg dürfte so deklariert werden – natürlich auch zu Werbezwecken. „Alpenmilch“ erschafft das Bild von glücklichen Kühen, die in der Idylle der Alpen leckere Kräuter und frisches Gras fressen, oder nicht? Ist aber nicht so!

Unter Bio Bedingungen essen die Kühe dagegen regelmäßig saftiges Gras auf der Weide, haben im Stall mehr Platz und meist setzen sich die Landwirte der BIO-Nische auch für unsere Umwelt ein! Ich finde, dass es ein tolles Gefühl ist, wenn man das weiß, oder nicht?

Je problematischer ein Produkt, desto mehr wird mit Zertifikaten geworben und versucht dieses „sauber zu waschen“... Als ob die Größen der Industrie wirklich auf die Umwelt und das Tierwohl achten – aber die könnten, wenn sie wollten... irgendwer wird dadurch weniger Profit haben und naja, der will das ja nicht. Viele Produkte werden versucht „grün zu waschen“ – nachhaltiges Palmöl? Palmöl ist nicht nachhaltig. Nichts an Palmöl ist nachhaltig. Und das ist nur eins von vielen Beispielen – der Großteil vieler Wörter im Nahrungsmittelsektor ist nicht geschützt und vieles davon sind nur ausgeklügelte Marketing-Kampagnen. „Nachhaltig“ ist ja nicht wirklich ein geschützter Begriff, aber nachhaltig wäre, wenns wirklich nachhaltig wäre, 2,3 vielleicht 5-mal so teuer – der Konsument, wir als Verbraucher, müssen also auch bereit sein mehr für unsere Nahrung auszugeben.

NACHHALTIG...

EN, DASS DU DIR WAS GUTES TUST!

Zum Beispiel "glutenfrei", „laktosefrei", „vegan"... – die meisten Softdrinks sind auch „glutenfrei", „laktosefrei, „vegan," „low fat", aber dadurch noch lange nicht gut. Weißbrot ist „low fat", aber wird es dadurch besser? Selbst die guten alten Fastfood-Ketten versuchen über andere Verpackungen und neue Farben (meist grün oder braun) ein neues Image zu kreieren – also ohne Veränderung ihrer Produkte wird nur mit anderen Worten, Farben und Verpackungen geworben – also Aufmerksamkeit statt Autopilot!

3. LOW WAS? Falsch verstanden...

Kohlenhydrate hemmen tatsächlich die Fettverbrennung für einige Stunden über die Stimulation der Insulinsekretion aus unserer Bauchspeicheldrüse – auch wenn Kohlenhydrate pro Gramm nur knapp halb so viele Kalorien haben wie Fette. Für den inaktiven und übergewichtigen Menschen, ist eine kohlenhydratreduzierte Ernährungsweise wahrscheinlich das Optimum für Gesundheit und Leistung – viele der derzeit verfügbaren Daten kommen zu dem Ergebnis, dass selbst ohne Gewichtsverlust viele Gesundheitsparameter durch eine Ernährungsweise mit einem geringeren Kohlenhydratanteil verbessert werden können. Das sage also nicht nur ich, sondern das Groß der wissenschaftlich verfügbaren Daten. Der „bewegte Mensch" ist aber nicht das Gleiche – verbrauchst du die Kohlenhydrate durch Bewegung, dann kannst du auch mehr davon essen. Ganz grob. Man darf auch nicht vergessen, dass ebenfalls verschiedene Fettsäuren und Nahrungsproteine eine Sekretion von Insulin aus der Bauchspeicheldrüse hervorrufen können – es wäre also inkonsequent zu behaupten, dass es nur die Kohlenhydrate sind, die uns „dick" machen (zumal es auch immer darauf ankommt, wie viele Gesamtkalorien du pro Tag zu dir nimmst, immer ...). Fett, welches du mit der Nahrung aufnimmst, hemmt beispielsweise direkt, genauso wie Insulin, die Hormonsensitive Lipase und somit den Fettabbau, auch wenn es nicht zu einer starken Insulinausschüttung kommt – das ist auch gut so! Es wird immer erst das verbraucht / verbrannt, was grade im Blut schwimmt – isst du, Low Carb hin oder her, hemmst du temporär immer die Freisetzung von Fetten aus deinen Fettzellen! Isst du Kohlenhydrate, dann verbrennst du diese und hemmst die Fettfreisetzung – isst du Fette, dann verbrennst du diese und hemmst die Fettfreisetzung! Das nimmt eventuell auch die ganze Magie der „Low Carb Bewegung", oder?

Aber auch die Kohlenhydratquelle spielt eine entscheidende Rolle. 40g Fruchtzucker macht scheinbar schlechtere Blutwerte und führt zu einer stärkeren Ansammlung an Organfett, als 80g Traubenzucker (Aeberli L et al 2013). Andere Untersucher konnten zeigen, dass Fruchtzucker, im Gegensatz zu Traubenzucker, die Insulinsensitivität deutlich verschlechtert, obwohl nach 10 Wochen die gleiche Gewichtszunahme erfolgte – jedoch an anderer Stelle! Die Traubenzuckergruppe lagerte das zusätzliche Körperfett im weißen Unterhautfettgewebe ab und die Fruchtzuckergruppe in den Organen (Stanhope KL et al 2009)!

VORSICHT: FRÜCHTE SIND NICHT FRUCHTZUCKER!!!

Professor Lustig, der Typ, der ziemlich viel zum Thema Fruchtzucker geforscht hat, sagt über Obst und Früchte folgendes: „Wenn der Liebe Gott das Gift in die Frucht gelegt hat, dann hat er auch das Gegengift hineingelegt".

man erwarten würde! Protein ist in der Praxis quasi „fast umsonst"... zählt auf jeden Fall nicht genauso wie Fett oder Kohlenhydrate.

Also:

1,5g Protein pro kg Körpergewicht, Minimum. Krafttraining.

Essentielle Nährstoffe: Vitamine, Mineralstoffe und andere Cofaktoren mit gesundheitlichem Nutzen, ohne Kalorien.

Diese 3 Dinge sollten den Grundstein jeder ERNÄHRUNG, nicht nur einer „Reduktions-Diät", darstellen. Kalorienlieferanten, die kommen ja noch oben drauf, sollten jetzt aber am besten nicht „leer" sein, sondern voll mit wichtigen Nährstoffen und gesundheitlich positiv wirkenden Cofaktoren, wie sekundären Pflanzenstoffen, welche du in unterschiedlicher Art und Weise in jeder Pflanze findest: Sei es Nuss, Avocado, Olive, Apfel, Beere, Brokkoli, egal. Aber auch tierische Produkte enthalten natürlich einen Haufen an wichtigen „Begleitsubstanzen" wie Creatin, Carnitin, Q10 und mehr.

EIGENTLICH MÜSSTE MAN DIE KÖRPERGRÖSSE ALS REFERENZ FÜR DEN KALORIENBEDARF PRO TAG BENUTZEN, DA GRADE UNSERE ORGANE DIE STOFFWECHSELAKTIVEN SIND, NICHT WIRKLICH DIE MUSKULATUR.

10kg Muskulatur benötigt in Ruhe etwa 100kcal! Das ist nicht viel, oder? Da es zum jetzigen Zeitpunkt keine Formel dafür gibt, den Kalorienbedarf anhand der Körpergröße zu berechnen, müssen wir auf die Standards zurückgreifen. Aber so viel sei gesagt: Wenn du aufhörst zu essen, wenn du satt bist, unabhängig davon, ob der Teller leer ist oder nicht, wirst du mit großer Wahrscheinlichkeit keine Kalorien zählen müssen, vor allem nicht, wenn du dich hauptsächlich von Grundnahrungsmitteln ernährst! Die Standards, ohne es kompliziert zu machen, die in der Praxis gut funktionieren sind Folgende:

30-35kcal x (kg Körpergewicht – kg Körperfettanteil (wenn über 15% Körperfettanteil)) = Erhaltungskalorien.

So circa. Aktivität verbraucht gar nicht so viele Kalorien, wie man das gerne hätte. Ob es jetzt 150 oder 350 Kalorien sind, die du täglich durch Aktivität verbrauchst, das ist ja überschaubar. Zu Diätzwecken rechnest du dann mit 20-26kcal pro kg Körpergewicht, grob.

Eine etwas genauere, aber auch komplexere Formel zur Berechnung des Energie-, also Kalorienbedarfs:

Berechnung Grundumsatz:

Männer:
GU = 66 + (13.7 * Gewicht in kg) + (5 * Größe in cm) - (6.8 * Alter in Jahren)
Frauen:
GU = 655 + (9.6 * Gewicht in kg) + (1.8 * Größe in cm) - (4.7 * Alter in Jahren)

Berechnung Gesamtenergieumsatz:
Grundumsatz * Aktivitätsfaktor
sehr leicht: GU * 1.2
normale Aktivität: GU * 1.3
mäßig aktiv: GU * 1.4
aktiv: GU * 1.6
stark aktiv: GU * 1.9

Weiterlesen...

Wenn du kleine Schritte vorankommst? Super, dann geht es weiter, keep on – auch mit kleinen Schritten kommt man irgendwann an – feier das! Manchmal geht es schneller, manchmal weniger schnell, wichtig ist, dass es weiter geht! Egal was du vorhast, in der Regel geht es um Langfristigkeit: „slow and steady wins the race“.

Der LAST CHANCE EFFECT!

„JAAA – wenn die Diät ja noch nicht beginnt, dann ess ich nochmal was richtig versautes“ – oder so ähnlich. Ihr kennt genau DIESE Gedanken? Das ist der „last chance effect“ – du hast nur noch heute Zeit, also gibst du es dir richtig ...

Hey? WAS IST DAS? NUTZE DEINEN TAG – jede Minute die du verschwendest, bekommst du nicht mehr wieder zurück. JA MAN – nutze deinen Tag solang er noch nicht zuende ist – die Zeit rennt doch? Aber keinen Stress. Sei gut zu dir – hab Spaß und beschäftige dich mit Dingen, die dich so richtig bocken. Mach Sport – iss was Geiles – bade – geh Spazieren – umgib dich mit Leuten die cool zu dir sind – whatever, aber tu was Gutes und genieß deine Zeit! Aber wenn du vorhast, Beispiel Diät, irgendwas körperkompositionstechnisch zu reißen, sei gut zu dir, hab Spaß – ob du jetzt mehr oder weniger isst, das hat ja nichts damit zu tun, ob du Spaß hast, oder nicht? Auf alle Fälle, wenn du deinen Körper verändern willst, dann gibt es kein „heute noch einmal, und morgen starte ich“ – das klappt beim Rauchen nicht und auch bei der Ernährungsumstellung nicht. Spar dir doch HEUTE (JETZT!?) DIREKT diese unnötigen Schweinereien und komm DIREKT deinem Ziel schon ein Stückchen näher!? Das ist doch ein total dämliches Mindset. „Heute darf ich noch“ – du DARFST IMMER, wenn du das willst...

Aber willst du etwas tun, was dir schadet und dich noch weiter von deinem Ziel entfernt? Und wenn du etwas haben willst, was dich glücklich macht – dann warte doch nicht bis Morgen, um den ersten Schritt dafür zu tun!? Beispiel Diät: Die ganze Dreckscheisse darfst du essen, jeden Tag, wenn du damit glücklich bist und es dich langfristig kickt – aber du kannst auch direkt heute mit einer Kürbissuppe, etwas gebratenen Speck, sauber gefüttertem Weidefleisch mit Kräuterbutter und einem Gläschen Rohmilch mit einwandfreiem Whey Protein beginnen. Einen Berg hochrennen oder zumindest mal ein Stündchen spazieren gehen. Warum erstmal „richtig auf die Kacke hauen“? Das ist NACH einer Diät genauso wenig sinnig ... ein einziger CHEAT-TAG kann dich 1,2 Wochen harte Reduktionsdiät kosten ... Schweinerei, he? Es geht nicht darum, dass es Verbote gibt, sondern dieses „heute mach ich nochmal“ ist totaler Unsinn. Selbst in einer Diät kannst du und darfst du Pizza essen. Eine einzige große Pizza hat knapp 800-1200kcal, die kannst du dir jeder Zeit gönnen. Selbst 2,3 Pizzen, sind kein Problem. Gönn dir das, so oft du willst. Aber sei dir, egal was du tust, immer der Konsequenz bewusst. Nicht, dass eine Pizza zu essen wirklich schlimm wäre, wenn du magst, dann iss diese. Es geht nur um den „heute richtig übertreiben und morgen starten“-Quatsch – du kannst jeden Tag übertreiben, wenn du willst. Oder du lässt es und startest einfach. Was willst du denn eigentlich!? Sei dir der Konsequenz bewusst. Sagte ich das schon? Jeden Tag 2 Tafeln Schokolade, 3 Pizzen, 2 Liter Eimer Eis... kannst du, darfst du – geh zum Supermarkt und hol es dir. Aber mach dir die Konsequenz dadurch bewusst – sieht nicht geil aus, macht dich krank und hilft dir im Grunde bei nichts – du darfst ja morgen noch essen und übermorgen – sag deinem Körper, deinem Gehirn, deinen Hypothalamus, dass er keine „Mangelzeiten“ mehr zu fürchten hat!

Je eher du den ersten Schritt tust, desto eher erreichst du dein Ziel – desto eher erfüllst du dir deinen ganz persönlichen Wunsch und lebst vielleicht sogar deinen Traum! Desto eher fühlst du dich wohl ... Hör auf zu jammern... wollen reden bringt nichts, machen tun aber!

“If you spend too much time thinking about a thing, you’ll never get it done.” - Bruce Lee

Es geht hier nicht zwangsläufig um eine Reduktionsdiät, sondern um die Umstellung deines Verhaltens. Stress und Verbote helfen dir dabei nicht. In Stresssituationen sind dein Kleinhirn und dein Mittelhirn am aktivsten – Automatismen, die du lange geübt hast. Die Verarbeitung läuft dann mit 20 Millionen Bits pro Sekunde! Unwillentlich. Also Stress = Unwillentlich. Wenn du etwas umstellen willst, etwas startest, dann ist das natürlich noch nicht automatisiert. Also, es ist willentlich. Das wäre Hippocampus und Neocortex. Hier verarbeitest du nur etwa 40 Bits pro Sekunde. Deutlich langsamer, aber dafür bewusster. Worauf ich hinaus will? In Stresssituationen kannst du dein Verhalten nicht ändern oder kontrollieren, du kannst schlecht bewusst und rational entscheiden! Du brauchst Ruhe.

DO IT YOURSELF?

Unter uns? Es macht zwar einen Unterschied, wenn du selbst, aus frischen Zutaten, kochst. Aber auch eine selbstgemachte Pizza, hat entsprechende Kalorien, Kohlenhydrate, Salz und so weiter. Zumindest sparst du dir aber unaussprechliche Zusatzstoffe! Und Vorsicht: Pizzaboden aus Blumenkohl oder Thunfisch, ist eine Todsünde! Wenn Pizza, dann bitte richtig … Wenn du schon Kohlenhydrate mit Fetten und allem drum und dran mischt, dann soll es schmecken und kein “Alternative” sein! Aber nur mal so: Nur weil du selbst kochst und frisch zubereitest, verschwinden die Kalorien nicht!

Daher kannst du beispielsweise, wenn dein Job oder deine Beziehung scheiße sind, nicht wirklich erfolgreich an deinem Ernährungsverhalten rumschrauben – der Stress verbietet es nahezu. Du kommst, nochmal, mit einem Ernährungsplan nicht von deinen Psychoproblemen weg!

Der fette Mensch: Homo Obesus!

Übergewicht korreliert mit eigentlich allen Erkrankungen von der nicht alkoholischen Fettleber, zur obstruktiven Schlaf Apnoe, über das polyzystische Ovarien Syndrom, Alzheimer, Herzkreislauferkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, Gicht... alles was du nicht haben willst!

Homo Obesus ist der Mensch mit einem Defizit an Metabotrophinen:

- IL10, Inkretine, Adiponektine, NGF, BDNF, Sirtuine, PPAR Gamma, Glut 4, Uncoupling Proteine, Irisin und einigen anderen (Chaldakov GN et al 2007)

- Und ehe man sich versieht wird aus Homo Obesus der Homo Diabesus (Chaldakov GN et al 2014), du kriegst Herzinfarkt, Diabetes, Schlaganfall und all diese interessanten Sachen.

Fettgewebe ist kein passives Anhängsel, Fettgewebe ist ein hormonaktives Organ. Und bei all den witzigen Erklärungsversuchen, welche Übergewicht versuchen zu erklären: Mehr Kcal zu verzehren als du verbrauchst scheint genug zu sein um unsere Übergewichtsepidemie zu erklären (Swinburng et al 2009)!

Einen gesunden Köperfettanteil von 12-15% bei Männern und 18-24% für Frauen zu entwickeln ist nicht das komplizierteste auf dieser Welt. Regelmäßiges Krafttraining, naturbelassene Grundnahrungsmittel, ausreichend Schlaf. Mal nichts essen und Hunger haben, aufhören zu essen, wenn du satt bist. Voila!

Ab einem Körperfettanteil von unter 18% für Frauen unter 12% für Männer fängt es aber mit Hormonproblematiken, einer Reduktion des Ruhenenergieverbrauches, Schlafproblemen und Leistungseinbußen an und vermehrtem Hunger an – ab diesem Zeitpunkt bereitet sich dein Körper darauf vor schnell wieder Fett zu werden und langfristig auch einen höheren Körperfettanteil zu stabilisieren (MacLean et al 2015)! Ständiges herunterhungern und Diäten führt also unweigerlich dazu, dass du langfristig tatsächlich dicker wirst...

Cheat Day? Das ist der Deal!

„to cheat“ bedeutet „schummeln“ und das impliziert, dass es bei dir „Verbote“ gibt – wie aber schon erklärt, ist die „verbotene Frucht“ nicht das, was dich langfristig gesünder essen lässt!

ES SOLLTE KEINE VERBOTE GEBEN – ALLES IST ERLAUBT, NUR DU ENTSCHEIDEST, OB DU MÖCHTEST ODER NICHT. HAST DU MAL LUST AUF EINEN DONUT? EINEN BROWNIE? JA MEINE GÜTE, DANN ISST DU DIR EINEN. ODER ZWEI. ODER DIE GANZE VERPACKUNG UND DANACH MACHST DU WIEDER NORMAL WEITER!

Weiterlesen...

4. Schonung wird zum Grund des Krank seins, Krank sein der Grund des Schonens!

Der wichtigste Part zur Veränderung deines Körpers, ist das Setzen eines Reizes durch richtig ausgeführtes und geplantes Krafttraining. Wie Dendemann schon sagte: „Und trotz enormer Enthaltsamkeit wie Ramadan - Gibt's alles alles andere als ‚n Waschbrettbauch" - soll heißen, du und deine Kollegen, verpasst Mzees den letzten Segen (oder so), bekommt aber keinen Knackarsch oder einen riesen trockenen 45er Prügel ohne Training. Nichts zu essen ist das kleinste Problem – schwieriger wird es mit richtigem Timing und Stoffwechseltuning und das Training setzt oben einen drauf und möchte hart sein.

Eine Untersuchung von Bryner und Kollegen konnte 1999 zeigen, den hatten wir ja eben schon, dass selbst während einer 12-wöchigen Kalorienreduktion auf 800kcal pro Tag keine Magermasse abgebaut wird, wenn ein hochvolumiges Krafttrainingsprotokoll absolviert wird (Bryner RW et al 1999). Strength First, oder was? Schon wieder – der Name ist ja nicht frei aus der Luft gegriffen! Sonst hätte ich ausschließlich ein Büro für Ernährungsberatung eröffnet und würde nicht das Thema Krafttraining mit all seinen Facetten unterrichten.

Erst Jagen, dann essen?

Du liest immer wieder von „Nährstoffpartitionierung", irgendwelche Zaubersupplemente, von Grüntee, über Omega 3 Fettsäuren, Indol-3-Carbinol ... aber was am stärksten wirkt? Erst Jagen, dann essen. Also bevor du das erste Mal isst, bewegst du dich? Wie viel? Beweg dich einfach. Von 5 Minuten Kniebeugen, bis 1 Stunde Krafttraining oder ein 30-minütiger Dauerlauf, ist alles voll okay. Genaue Angaben findest du dazu nicht. Erst Speicher leeren und dem Körper durch Bewegung zeigen, wo er die aufgenommene Nahrung speichern soll und den Rest macht dein Körper. Das ist fast wie Intermittent Fasting, oder? Erst aktiv sein und abends essen. Aber du musst ja nicht erst abends essen – für viele ist das intermittierende Fasten sowas wie: „ich steh um 8.00uhr auf und geh bis 20.00uhr kaputt". Aber generell ist Fasten ein super Werkzeug! Warum? Der Homo Sapiens ist Intermittent Fasting. Das ist kein Modequatsch, das ist unsere Natur.

Der Mensch isst abends, alle Verdauungsorgane wollen das und so funktioniert unser Organismus am besten. Du nimmst durch Intermittent Fasting nicht unbedingt besser ab – es macht nur vieles einfacher und es macht einfach Spaß am Abend mit lieben Menschen zusammen „zu feiern" und etwas richtig geiles zu essen, es ist günstiger (milde Form einer automatischen Kalorienrestriktion) und es ist tatsächlich einfacher eine Diät in dieser Form auszuführen (selbst in einer Mahlzeit 1500 Kalorien zu speisen, kann relativ groß ausfallen, so, dass du trotz Defizit jeden Tag satt sein kannst – zumindest für ein paar Stunden). Okay, nüchtern bewegen! Unser Hypothalamus denkt in etwa so: „Die Muskulatur, die mich grade bewegt hat, die hat dafür gesorgt, dass ich Nahrung bekommen habe, daher profitiert diese Muskulatur am meisten von der aufgenommenen Nahrung". Und selbst wenn der Hypothalamus nicht so denkt, ist es eine nette Geschichte – in der Praxis geschieht es zumindest genauso. Trainierst du Bizeps? Dann speichert der Bizeps die aufgenommene Nahrung.

Sport im nüchternen Zustand, ist dem Sport im „gegessenen Zustand" überlegen, nicht was Muskelaufbau angeht, vielleicht noch nicht einmal was Fettabbau angeht (es kommt ja nach wie vor auf die Kalorienaufnahme des gesamten Tages bzw. der Woche an), da ist die Datenlage gemischt, aber nüchtern Training wirkt stark positiv auf ALLE Gesundheitsparameter!

Grade im nüchternen Zustand, schütten Muskeln sogenannte „Myokine aus", welche unseren gesamten Körper, jedes Gewebe, unser Immunsystem, Gehirn und so weiter, positiv beeinflussen. Selbst Laktoferrin wird durch Bewegung im nüchternen Zustand produziert!

Ein paar Auszüge aus entsprechenden Daten:

„Fasting before morning exercise decreased 24-hour energy intake and increased fat oxidation during exercise. Completing exercise in the morning in the fasted state may have implications for weight management" (Jessica L Bachman et al 2016)

„…seminal evidence highlights potential beneficial metabolic adaptations that fasted exercise may induce in peripheral tissues.“ (Aird TP et al 2018)

„We conclude that aerobic exercise performed in the fasted state induces higher fat oxidation than exercise performed in the fed state.“ (Vieira AF et al 2016)

Und nur, weil du nüchtern ins Training gehst, baust du ja nicht direkt Muskulatur ab. Fasten erhöht schon den Spiegel deiner Wachstumshormone, Training tut das auch. In Kombination hast du ein potentes, anaboles Milieu, obwohl du fastest, was Muskulatur wachsen lässt oder zumindest erhält! Daten hierzu zeigen, dass Muskulatur nur im Fastenzustand abgebaut wird, wenn die Ausschüttung von Wachstumshormonen, künstlich, gehemmt wird.
Ich für meinen Teil verzichte, wenn es darauf ankommen sollte, auf vielleicht 2% Muskeln und 2% Leistung, bin dafür aber 100% leistungsfähiger im Alter, lebe vielleicht sogar länger und mit deutlich weniger Krankheit.

Offizielle Richtlinien empfehlen um die 150 Minuten moderate bis harte Aktivität pro Woche (Schwitzen, außer Atem sein, mal Muskelkater haben) und es wird gezeigt, dass der Haushalt, die Treppenstufen und dein „noch so aktiver Alltag“, nicht das Gleiche ist, wie tatsächlich an die Gewichte zu gehen oder anderes anstrengendes Training durchzuführen. Mit Sicherheit summiert sich „leichte Aktivität“ und dient zumindest als Reiz für dein Bindegewebe, jedoch reicht es nicht, um beispielsweise die mitochondriale Dichte, deine Insulinsensibilität, deine metabolische Flexibilität und so weiter, zu trainieren.

SICH NICHT KÖRPERLICH ZU ERTÜCHTIGEN FINDET SICH MITTLERWEILE ALS EIGENSTÄNDIGES KRANKHEITSBILD UND HAT DANN SO NAMEN WIE: „DISEASOME OF PHYSICAL INACTIVITY“ ODER DAS „SEDENTAREY DEATH SYNDROME“.

Also sterben, krank und alt werden, nur durch den Lazy Lifestyle. Und nochmal zurück zu den 150 Minuten. Das sind unter 3 Stunden „vernünftige“ Aktivität pro Woche. Und selbst wenn es nur 3 Einheiten zu 20 Minuten sind, ja besser als nichts.

Oder zwei Einheiten zu je einer Stunde und dann 1,2 Miniworkouts in die Woche hineinstreuen. Oder 20 Minuten pro Tag etwas machen!? Das ist wirklich nicht viel. Die Woche hat 168 Stunden!!!

4.1. Ernährung macht ohne Bewegung keinen Sinnn!

Man kann es wirklich kompliziert verkaufen und es könnte sein, dass ich mich hier wiederhole… Du hast schonmal von AMPK, von mTOR, von PGC1alpha, Irisin, BDNF, NGF, Interleukine, Myokine, Adipokine, ATP/AMP-Ratio gehört? Schön. Aber was ändert das für dich? Mal ehrlich? Was hat das für eine Praxisrelevanz? Du liest und liest und liest und lernst und lernst und lernst… nimmst Blutwerte? Vergleichst Referenzwerte? Und am Ende? Was musst du denn wirklich tun? Ja genau: Iss was Gescheites und beweg dich vorher oder zumindest regelmäßig, mal niedrig-, mal hochintensiv. Fertig. Da hilft dir weder AMPK, mTOR oder Odin der Götter

Weiterlesen...

1-MAL

Der perfekte Tag?
Eine vollständige Ernährungsumstellung ist dir zu aufwendig? Ja komm, dann Schritt für Schritt: Fang erstmal mit nur EINEM Tag an, EIN TAG in der Woche – an diesem Tag schaust du, dass du nicht mehr als 2-4 Mahlzeiten isst, dass du zwischendurch nicht „snackst“, dass du vorwiegend aus naturbelassenen Grundnahrungsmitteln kochst, dass ausreichend Protein konsumierst, dass du wenigstens 10-20 Minuten Sport treibst... du weißt schon – nur EIN TAG IN DER WOCHE! Ein solcher Tag allein kann schon dazu führen, dass man ein paar Kilogramm Fett pro Jahr abbauen kann. Einmal ist keinmal? Diesmal nicht! Nur ein Tag...

ES GEHT NICHT UM PERFEKTION, ES GEHT UM PARTIZIPATION!

Stell dir doch einfach mal die folgenden Fragen: Wenn du jetzt eine Pause machst, was denkst du wird beim nächsten Start anders sein? Bist du sicher, dass sich die Umstände zu deinen Gunsten wenden und, dass es auch so bleibt? Was würdest du beim nächsten Mal anders machen und weshalb funktioniert das jetzt grade nicht? Okay weiter, nächste Ausrede? Nein, bei dir ist das anders... nächste Ausrede? EINE KNIEBEUGE PRO TAG!!! Ich habe keine Zeit wohnt in der „mir ist das nicht wichtig Straße..."... „du hast ja auch ein Rack im Büro" – ja okay... und warum du nicht?

Motivation ist nicht das was du brauchst – du musst wissen was du willst, was dir wichtig ist, was für dich Priorität hat und dann „einfach" Disziplin kultivieren – mal bist du motiviert, mal nicht, das ist normal, das ist bei jedem so... aber wenn du etwas willst, dann ist das muss nur Nebensache, ob du jetzt in DIESEM MOMENT dafür brennst oder nicht – du tust es!

4.2. Die Macht der Gewohnheiten?

DER MENSCH ENTSCHEIDET NICHT DIREKT ÜBER SEINE ZUKUNFT, SONDERN ER ENTSCHEIDET ÜBER SEINE GEWOHNHEITEN UND DIE TÄGLICHEN GEWOHNHEITEN FORMEN SEINE ZUKUNFT!

Bewusste Selbstkontrolle hört sich ja schön an, aber oft ist das gar nicht so einfach! In Stresssituationen übernimmt nicht das Bewusstsein, sondern der unbewusste Teil unseres Gehirns – Gewohnheiten, welche lange Zeit das Überleben gesichert haben, übernehmen! Bewusste Selbstkontrolle ist langsam, nicht ökonomisch, kostet viel Energie und benötigt deine volle Aufmerksamkeit (Duhigg C 2012, Rubin G 2015) – immer, wenn du etwas abgelenkt bist, ist es nahezu unmöglich bewusst zu kontrollieren. Alles was du allerdings lang genug praktiziert hast, das automatisiert sich, das machst du einfach, ohne, dass du dir darüber Gedanken machen musst. Du tust, du führst aus, es passiert einfach, es ist schneller, ökonomisch und ohne Widerstand, es fühlt sich gut und einfach an!

Grade um langfristig gute Ergebnisse zu erzielen, sind Gewohnheiten Gold wert. Um neue Gewohnheiten zu integrieren benötigst du im ersten Schritt „Strategien" – alles läuft bewusst ab, alles kostet erstmal vermehrt Energie, alles fühlt sich erstmal nicht „gut und einfach an". Strategien sind also die Vorstufe von Gewohnheiten und helfen dir dabei neue Gewohnheiten zu integrieren – du musst dir die unterschiedlichsten Situationen und Gegebenheiten bewusst machen und dir Strategien überlegen, welche dir dabei helfen diese Situationen ohne großen Aufwand zu meistern – ob du mit dem Rauchen aufhören möchtest, ob du einem Zwang beseitigen möchtest, ob du gesund und leistungsfähig sein möchtest, ob du deine Kreuzhebetechnik verändern möchtest, du brauchst erstmal Strategien und das ist eine ziemlich bewusste Sache! Akkupunktur und andere Zaubertricks helfen dir nicht dabei, dass du neue Gewohnheiten integrierst. Jeder der mit dem Rauchen aufhören möchte macht Akkupunktur. Was soll das bringen? Du änderst deine gewohnte Kreuzhebetechnik ja auch nicht, nur weil du dir beim Akkupunkteur ein paar Nadeln ins Ohr stechen lässt... Das dauert alles etwas, kostet also nicht nur Energie und Gedankenkraft, sondern auch Zeit:

ES BRAUCHT ETWA 66 TAGE UM EINE NEUE GEWOHNHEIT ZU AUTOMATISIEREN (LALLY P ET AL 2010)!

Und knapp 40% aller Abläufe unseres Alltags laufen als gewohnte Routinen ab, also unbewusst und ohne, dass du wirklich wiedergeben könntest, was genau du getan hast! Das kann gut sein, aber auch manchmal nicht so gut – je nachdem was du dir denn zur Gewohnheit gemacht hast! Beispielsweise das Rauchen – das geschieht in der Regel völlig

unbewusst oder der Griff in die Plätzchenbox. Das passiert einfach... Jedes Verhalten, was zur gewohnten Routine wird ist ein Verhalten weniger, welches wir bewusst kontrollieren und worüber wir bewusst nachdenken und wofür wir viel Energie aufwenden müssten. Mit Gewohnheiten zu arbeiten, das kann nicht nur, sondern das muss auch zum Einsatz kommen, wenn du langfristig deine Gesundheit, dein Körpergewicht, was auch immer, in den Griff bekommen möchtest!

Sich mit seinen Gewohnheiten zu beschäftigen ist eine langfristige Investition in deine Zukunft – du kannst nicht erwarten, dass du innerhalb von 6 Wochen das gesamte Körperfett und all deine Laster verlierst, welche du in den letzten 30 Jahren angehäuft hast! Dieser kurzfristige und sehr naive Gedanke führt in der Regel dazu, dass du scheiterst – denke langfristig, egal wobei! Es gibt bestimmte Gewohnheiten, welche du für einen gesunden, leistungsfähigen und gutaussehenden Körper integrieren solltest. Jeder einzelne Punkt ist für sich nicht besonders imposant, jedoch summieren sich die ganzen Kleinigkeiten zu einem ziemlich großen Ding:

Täglich mehr als 8 Stunden schlafen.

Täglich wenigstens 20 Minuten Mittagsschlaf.

Täglich ein niedrig dosiertes Multivitamin und 2g Omega 3 Fettsäuren zu dir nehmen.

Da gibt es unter Garantie noch viele weitere Gewohnheiten, welche man integrieren „kann und sollte“, aber diese 12, sind wahrscheinlich mit die Wichtigsten, die dafür sorgen, dass du weniger „Mist“ in der Küche machst und im Spiegel besser aussiehst – und beim nächsten Blutbildscreening besser abschneidest!

Weiterlesen...

EINFACH ESSEN, ABER RICHTIG, oder?

Hat dir gefallen was du hier lesen kannst? Endlich was geiles Essen ohne zu studieren, trotzdem auf Basis der aktuellsten Datenlage? Nur in deutsch und informativ? Raus aus dem Ernährungsdschungel?

Pflichtlektüre fürs Ernährungsverständnis:

JETZT EINFACH ESSEN!!!

(... drauf klicken und ab in den Warenkorb!)