MASSARBEIT

Mit viel Bewegung und einer gehörigen Portion Disziplin sagst du deinem Speck den Kampf an. Hier zwei Wunderwaffen, die diesen Vorgang beschleunigen

Wenn ich einen dicken Menschen treffe, der abnehmen möchte, rate ich ihm dazu, Eiweiß zu essen.

1. **Eiweiß macht schlank**
   Der Wissenschaftler sagt dazu „spezifisch dynamische Wirkung". Das bedeutet: Eiweiß ist die intelligente Nulldiät. Um 1 g Nahrungseiweiß in Körpereiweiß umzuwandeln, verbraucht der Organismus Energie. Dafür bedient er sich aus den Depots von Hüfte und Po.

2. **Der Mensch besteht aus Eiweiß**, enthalten in Muskeln, Hormonen, Haut, Haaren Abwehrkräften, Enzymen, Blut. Jede Zelle besteht- zieht man das Wasser ab, knapp zur Hälfte aus Eiweiß. **Wir haben rund 10kg pures Eiweiß im Körper.** Täglich verschwinden durch die Reparatur- und Verjüngungsvorgänge, durch Aktivität des Immunsystems und der „Schlankheitshormone", durch den Vorgang, den man schlicht Leben nennt,
   etwa 50 – 100g dieser wertvollen Powersubstanz (durch einen Marathon übrigens 40 g). Dieses Eiweiß muss man dem Körper wiedergeben, da ansonsten in 100 – 200 Tagen kein Eiweiß mehr da wäre. → Keine Abwehrkräfte, keine Muskeln, keine Blutkörperchen, keine „Schlankhormone". Ja, man könnte nicht mehr existieren.

Wie viel Eiweiß ein Mensch zu sich nimmt, kann man an der Harnstoff-Stickstoff-Konzentration im Blut messen. Dieser Wert würde bei erhöhtem Eiweißkonsum trotz guter Nierenfunktion ansteigen. Reine Theorie. Der Eiweißspiegel im Blut, mehrere male vom Hausarzt abgemessen beweist:
Die meisten essen zu wenig Eiweiß!!!!
Eiweiß macht schlank. Dazu gibt es Studien. Professor Sören Toubro von der Universität Kopenhagen hat in einer Studie festgestellt:
Übergewichtige Probanden, die eine Diät mit hohem Eiweißanteil von 25% der aufgenommenen Energie machen, nehmen doppelt so viel ab, wie Probanden, die auf eine Diät

mit vielen Kohlenhydraten und nur 12% Eiweißanteil gesetzt wurden. Prof. Toubro erklärt dies folgendermaßen:

Bei einer eiweißreichen Ernährung wird das Sättigungsgefühl akut gesteigert und der Hunger verringert sich. Wenn man also in einer Mahlzeit Eiweiß zu sich nimmt, dann isst man weniger, als bei einer normalen Mahlzeit, die keine Proteine enthält. Außerdem zeigen Studien: Eiweiß regt die Thermogenese an- Kalorien verpuffen als Wärme über die Haut.

Aber Eiweiß ist ja sooooo gefährlich…… könnte den Nieren schaden, wenn man zu viel davon isst, warnt die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Tut es das wirklich? Die Bodybuilder müssten alle an der Dialyse hängen statt an der Kraftmaschine. Sie essen oft mehr als 3g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Auch die viel Fisch essenden Eskimos müssten an der Dialyse hängen- auch unsere Vorfahren.
Wissenschaftler haben nämlich festgestellt, dass in der Entwicklung des Menschen der Eiweißanteil in der Kost bei 30% und mehr gelegen hat. Warum empfehlen Ernährungsexperten heute nur 10 – 15 %??? Ein wissenschaftlicher Beweis, dass zu viel Eiweiß den Nieren schadet, steht bislang aus.

Wie viel Eiweiß ist genug?
Wenn du weniger als 40g Eiweiß täglich zu dir nimmst, frisst der Körper sich selbst auf. Ja, du hast richtig gelesen. Der Organismus greift sein eigenes Eiweiß an, baut Muskeln ab, verdaut die Muskulatur, damit einzelne Aminosäuren als Bausteine für andere Vorgänge im Körper zur Verfügung stehen. Wie viel Eiweiß brauchst du also, um deinen niedrigen Blutspiegel aufzufüllen?
Menschen, die ein ruhiges Leben führen, gesund sind und wenig Sport machen, brauchen 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht.
Übergewichtige Sportler oder gestresste Menschen brauchen bis zu 2 g pro Kilogramm Körpergewicht.
„Dann esse ich halt ein schönes großes Putenschnitzel." Denkst du?
Tja, das reicht nicht. Es liefert 40 g. Um weitere 40 g zu bekommen, musst du z.B. 310 g Magerquark essen oder die fehlende Menge mit einem Eiweißpulver zuführen.
Alle 4 Stunden 30g. Fakt ist: Wenn du zuviel Eiweiß auf einmal ist, wird es von den Nieren wieder ausgeschieden. Deshalb wird geraten, alle vier Stunden 30 – 40g Eiweiß (Reineiweiß, ohne Fett) zu essen. Unterstütze deine Nieren mit täglich mindesten 3 Liter Flüssigkeit und es wird sich positiv auf das gewicht auswirken.

„Eiweiß? Esse ich ausreichend." denkst du. Wurst, Braten, Käse auf dem Cheeseburger, überall ist Eiweiß enthalten. Das

sagen ja auch die Ernährungswissenschaftler. Eiweiß haben wir alle genug. Aber Vorsicht! Genau hier liegt der dicke Hund begraben: Jeder 2. Deutsche leidet an Übergewicht, weil er nicht zu viel, sondern zu wenig Eiweiß hat. Dadurch fehlen ihm wichtige Bausteine namens Aminosäuren, die die Turbostoffe zum Fettabbau erzeugen- für die fettabbauenden Hormone, wie das Wachstumshormon. Der durchschnittliche Mensch hat normal einen zu tiefen Eiweißspiegel. 6 – 7g befinden sich in 1dl Blut. Dieser Wert ist so niedrig, weil wir meist Eiweiß kombiniert mit Fett zu uns nehmen, und Fett ist die stärkste Eiweißbremse, die wir kennen. Menschen mit einem Eiweißspiegel von 8mg/ dl Blut sind die Gewinner im Leben.
Der Unterschied zwischen reinem und unreinem Eiweiß:
Eiweiß ist eine Kette von Aminosäuren. Wir kennen 20 und 10 davon sind essentiell. Das heißt, dein Körper kann sie nicht selber herstellen (zumindest nicht ausreichend). Er braucht sie wie Vitamine.
Es gibt reines Eiweiß und es gibt unreines Eiweiß. Wurst, Braten, Hamburger, Leberkäse, Eidotter sind unreines Eiweiß. Sie liefern nicht nur Aminosäuren, sondern auch Fett. Dazu Purine, die Gicht auslösen. Reines Eiweiß ist „ unschuldiges Eiweiß"- eines, das weder krank noch dick macht. Das weiße vom Ei ist rein, genauso wie Hüttenkäse, Quark, Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchte und vor allem Soja oder natürlich ein gutes Eiweißpulver. Shake dir täglich 1-3 Eiweißdrinks und esse einen Apfel und eine Banane dazu. Ein gutes Eiweißkonzentrat hat eine hohe biologische Wertigkeit, über 130, d.h. der Körper kann es hervorragend verwerten. Das sollte auf dem Etikett ausgewiesen sein. Wenn die Proteine bei der Herstellung nicht erhitzt wurden, das Eiweiß nicht denaturiert ist, dann ist es für den Körper besonders leicht verwertbar. Aber Vorsicht: Manche Eiweißkonzentrate sind alles andere als zuträglich für deine Gesundheit. Sie werden z.B. aus Schlachtabfällen hergestellt und / oder stark erhitzt und haben dann nur eine biologische Wertigkeit von 20.
Und nun zum kleinen Wunder Carnitin. Du hast ungefähr 20g eines Zauberstoffes in deinem Körper. Dieses Eiweiß namens L-Carnitin steckt in deinen Muskeln. Und Muskeln sind die Fettverbrenner. L-Carnitin dient als Transportschiffchen, dass die Fettmoleküle in die Öfen der Muskelzelle (Mitochondrien) zur Verbrennung transportiert. L-Carnitin ist also ein wichtiger Stoff in deinem Energiestoffwechsel, tätig im Fettabbau. Neue Studien aus Genf und den USA zeigen, L-Carnitin hält die Fettzellen dazu an, ihr Fett „rauszurücken". Es kurbelt die Mobilisation von Fett aus der Hüfte an. An Mäusen hat man festgestellt: Setzt man sie auf eine Carnitin- Diät, bauen sie Fett ab und Muskeln auf. Zur Zeit laufen 2 Studien in den USA an übergewichtigen Menschen, um nachzuweisen, dass Canitin auch wirklich Muskeln beschert.

So macht sich ein Mangel bemerkbar. Ohne Carnitin funktioniert keine Fettverbrennung. Die Folgen:

- Du bist müde, weil du schlecht Energie gewinnst
- Dein Herz ist schwach. Herzschwäche oder Angina Pectoris aufgrund von Carnitin-Mangel tritt im Alter nicht selten auf. Das Herz ernährt sich nämlich im Alter zu 80% aus Fett.
- Fett bleibt auf Hüften und Po liegen, man nimmt nur ganz langsam ab.
- Muskelmasse schwindet. Um 1g L-Carnitin herzustellen, baut der Körper 30g Muskeln ab. Und das willst du ja nicht, denn im Muskel wird ja Fett verbrannt.

Nun denkst du." Dann nehme ich einfach nur L-Carnitin und schon schwinden die Pfunde." Sorry, das funktioniert nicht und auch der normale Menschenverstand sagt:" Isst du weiter Kaiserschmarren und Wurst, macht L-Carnitin nur eines schlank --→ deinen Geldbeutel.
Die gute Nachricht: Wenn du eine Diät machst, Kalorien reduzierst, dann erhöht Carnitin die Fettverbrennung etwa um 25 – 30%. Die deutschen Forscher Lutzt und Fischer gaben 100 Übergewichtigen weißes Pulver ohne Carnitin und weißes Pulver mit Carnithin. Die Gruppe mit dem Carnitin-Eiweiß nahm um 25% mehr Fett ab. An der Uni Leipzig stellte man fest, dass die Einnahme von 3g Carnitin über 10 Tage hinweg, die CO_2 Ausscheidung in der Atemluft signifikant steigert und konnte dadurch den Nachweis erbringen, dass der Körper Fett verbrennt.
Die Carnitin-Quellen: Der Körper stellt sein Carnith in selbst her. Es steckt im Fleisch, in den Muskeln von Tieren. Weshalb Vegetarier meist einen Carnitinmangel haben. Am meisten Carnitin liefert Schaaffleisch, gefolgt von Rind und Schwein. Milch(produkte), Eier, Vollkornprodukte, Obst und Gemüse enthalten nur wenig.
Der Muskelschutz: L-Carnitin schützt die Muskeln während der Diät vor dem Abbau. Wenn genug Carnitin über den Tag hinweg aufgenommen wird, braucht der Körper nicht seine Muskeln anzugreifen, um genug Carnitin zu produzieren. Eine Nebenwirkung von Carnitin ist, dass es hilft, den Muskelkater zu verhindern.
Wie viel Carnitin ist genug? Wenn du ganz normal deinen Tagesbedarf deckst, brauchst du nicht mehr als 250- 500 mg/ Tag. Dies deckt in der Regel eine ausgewogene Ernährung ab. Wenn du abnimmst, solltest du täglich 1-2 g über den Tag verteilt einnehmen. Das fördert den Fettabbau. Idealerweise steckt Carnitin gleich im Eiweißpulver. Das garantiert eine regelmäßige Aufnahme in der richtigen Dosierung.