

# GET INTENSE

## DAS ALLROUND-WORKOUT-PROGRAMM



## INHALTSVERZEICHNIS

- 1 Get Intense - Das Programm
- 3 Das Training
- 6 Die Ernährung
- 7 Motivation und Durchhalten
- 10 Rezepte
- 20 Der Schlaf
- 21 Der Anfang
- 22 Die 4-Tage Zellrepair
- 25 Fragen zum Startpunkt
- 27 Messprotokolle
- 29 Ernährungsprotokolle / Trainingstagebuch
- 66 Einkaufsliste
- 68 Der Stoffwechsel
- 75 Salz und Wasser
- 78 Wasser
- 81 Eiweiß
- 86 Vitamine & Mikronährstoffe
- 89 Einnahmeempfehlung
- 96 Kollagen & Bindegewebe
- 99 Einzigartige pur-life Produkte
- 103 Stress & Cortisol
- 105 Schlaf
- 108 Unser Blut
- 110 Die Gesundheitsbestseller

## GET INTENSE.

### 28 Tage Training – 4 Tage Zellerneuerung

Ein Konzept für alle, die mehr wollen als nur Training. 28 Tage voller Energie und täglich wechselndem Training. Jeden Tag eine kurze, intensive Einheit, die den Körper fordert, Muskeln wachsen und Fett verschwinden lässt. Ein einfaches und effektives Ernährungskonzept, das für jeden machbar ist. 28 Tage Training, gefolgt von vier Tagen Zellerneuerung. Ein neuartiges Konzept mit neuesten Erkenntnissen.

Vier Tage Erholung für den Körper, gepaart mit der richtigen Nährstoffversorgung für eine DNA-Reparatur. Eine einzigartige Wirkstoffkombination sorgt für den Abbau von Zombiezellen, die wir tagtäglich mit uns rumschleppen und die den Körper belasten. Zellen werden repariert und abgebaut. Wer möchte, kann dieses „28 plus 4-Konzept“ immer wieder wiederholen und somit konstant an seiner „Verjüngung“ arbeiten. 28 Tage Aufbau und vier Tage Reinigung und Reparatur.

Wer will es nicht haben, ein Sixpack...

Die gute Nachricht ist: Jeder Mensch hat eins. Es ist eben nur meist gut versteckt. Da stellt sich die Frage, wie komme ich da nun dran? Die Antwort ist recht einfach. Mit viel harter Arbeit, Disziplin und Wissen. Ich kann es nicht anders sagen, denn wenn es anders wäre, dann würde jeder so aussehen und wir hätten keine übergewichtigen Menschen auf der Welt. Nein, ohne Spaß. Ein durchtrainierter Körper ist viel mehr Arbeit, als man sich vorstellt, und wer mit einem niedrigen Körperfettanteil gesegnet wurde, der hat richtig Glück gehabt oder arbeitet viel daran.

Was steckt hinter diesem Programm? Es ist auf jeden Fall nicht das Ziel, in vier Wochen ein Sixpack zu bekommen. Das wäre falsch, das zu behaupten. Es wäre auch falsch, es zu denken. Das Programm, das dich hier erwartet, ist ein Trainings- und Nährstoffprogramm, welches dich in eine neue, bewegte Zukunft führen soll. Den meisten Menschen fehlt das richtige Know-how für ein gesundes und ausgewogenes Leben. Leider.

In der heutigen Welt der „Fehlinformationen“ ist es nicht leicht, gute und werthaltige Informationen zu erhalten, auf die man sich auch verlassen kann. Wir versprechen nichts, wir erklären dir, wie es geht, und jeder muss für sich selbst entscheiden, was er umsetzen will und was nicht. Wir zeigen in Seminaren und Info-Videos, wie gesundes Training, gesunde Ernährung und ein gesunder Lebensstil funktionieren und was es dafür alles bedarf. Aber eines muss klar sein, ein Sixpack und Muskeln kommen nicht von allein. Jedem, der etwas für sich machen will, muss klar sein, dass es dauert. Geduld ist der Hauptfaktor, warum Menschen keinen Erfolg haben. Gerade im Bereich der Figur und der Leistungsfähigkeit fehlt oftmals das Grundverständnis und dazu noch die Geduld.

Es geht leider gar nichts schnell genug und die Schnelligkeit ist für viele Menschen ein Zeichen von Erfolg. Das Problem ist, dass es bei über 10.000 Diäten auf dieser Welt keine einzige gibt, die nachhaltig funktioniert, und keine einzige davon ist gesundheitsförderlich, eher im Gegenteil. Aus diesem Grund legen wir ganz viel Wert auf Wissen und Wissenschaft. Wer den Körper versteht, der versteht sich und seinen Stoffwechsel und hat „Verständnis“ für die eigenen Vorgänge und nimmt den Erfolgsdruck raus. „Figur ist ein Nebenprodukt eines gesunden Lebensstils!“, war schon immer mein Motto und genau so sollte man es betrachten.

Die meisten Menschen scheitern beim Umsetzen ihrer neuen Vorsätze und ihrer Ziele am Durchhaltevermögen. Heutzutage hat keiner mehr Geduld und keiner mehr Durchhaltevermögen. Das liegt daran, dass keiner versteht, dass Antrieb und Motivation keine Einstellungssache sind, sondern chemische Reaktionen, die Nährstoffe hervorrufen bzw. durch die richtige Nährstoffversorgung stattfinden. Beispiel: Ein Auto mit viel PS fährt keinen Meter ohne Treibstoff. Das Gleiche gilt für einen Menschen. Ein Mensch mit vielen Muskeln bedeutet nicht gleich, dass der Mensch eine hohe Motivation hat. Das ist das Erste, was wir verstehen müssen. Antrieb und Motivation und somit Durchhaltevermögen setzen die richtigen Nährstoffe voraus und das in der richtigen Menge. Wer das nicht einsehen will, der wird nie länger an etwas Freude haben oder etwas langfristig betreiben können. Der Treibstoff ist das A und O.

All das und noch vieles mehr erfährt man in diesem Programm. Es ist ein

einzigartiges Programm, das nicht nur das Training nach Hause bringt, sondern auch das Wissen für einen gesunden und nachhaltigen Lebensstil. Wissen ist Macht und das gilt besonders in diesem Fall. Hol dir die Macht über deinen Körper und deinen Geist!

## Das Training

Wir halten fest: Training allein bringt gar nichts. Wer NUR trainiert und nicht auf die richtige Nährstoffversorgung und Regeneration achtet, der riskiert, dass er sich schadet. Training ist ein zerstörerischer Prozess, der Energie verbraucht, und das auf vielerlei Wegen. Diese gilt es wieder aufzufüllen bzw. mehr aufzufüllen, als wir verbraucht haben, denn wir wollen ja einen Zuwachs an Muskeln verzeichnen, und das bedeutet, wir müssen mehr reintun, als wir verbraucht haben, und zwar an Eiweiß, dem Hauptbaustein der Muskeln, und an den daran beteiligten Zusatz-Bausteinen. Wer diesen einfachen Zusammenhang ignoriert, der wird nicht nur kurzfristig keinen Erfolg haben, sondern sich auch langfristig schaden. Es ist auch nicht ratsam, jeden Tag das Gleiche zu trainieren, deshalb achten wir auf ein ganzheitliches Trainingskonzept, bei dem wir jeden Tag etwas anderes trainieren und den Muskeln ausreichend Ruhephasen und Erholung geben.

Wir merken uns: Muskeln wachsen NUR in RUHE! Wir merken uns auch: Muskeln mit Muskelkater sollten nicht trainiert werden!

Tägliches Training ist für unsere Gesundheit unabdingbar. Klar kann man mal Pause machen, man kann auch mal krank sein, aber man sollte sich immer vor Augen halten, dass das Training dazu dient, Myokine freizusetzen, die unserem Körper die notwendigen Informationen und Arbeitsaufträge geben. Myokine sind die Botenstoffe, um die es bei all unseren Bemühungen geht. Botenstoffe, die uns am Leben halten, die uns jung halten und die uns gesund machen. Darum geht es bei all dem Training. Myokine auszuschüttten ist nicht so einfach, wie man denkt. Man muss die Muskeln zum Brennen

bringen, dann schütten die Muskeln diese wichtigen Stoffe aus. Nur dann. Darum geht es also, jeden Tag die Muskeln zum Brennen zu bringen, und das egal wie und egal wie lange.

Aus diesem Grund biete ich mit diesem Programm ein tägliches Training an. Kurz und intensiv. Es geht nicht darum, dass wir unendlich lange trainieren und ewig Gewichte stemmen, nein, es geht darum, den jeweiligen Muskeln, die wir trainieren, einen so starken, intensiven Trainingsreiz zu geben, dass sie brennen und übersäuern. Das ist ein gutes Zeichen. Ein Muskelkater in den nächsten Tagen ist kein Muss, aber ein gutes Zeichen für ein anstrengendes Training. Sollte man aber nach dem Muskeltraining ein Cardiotraining machen, fällt der Muskelkater nicht ganz so schlimm aus, da wir das Laktat, welches für den Muskelkater verantwortlich ist, verstoffwechseln und dadurch eben kaum Muskelkater entsteht.

Wir halten fest: Wir brauchen einen brennenden Trainingsreiz, damit wir nicht nur Muskelwachstum, sondern eben auch Hormonausschüttung und positive Gesundheitseffekte erhalten.

Das Training sieht vor, dass wir jeden Tag eine andere Muskelgruppe trainieren, damit die Muskeln ausreichend Zeit für die Erholung und somit für das Wachstum haben.

Wir merken uns wieder: Muskeln wachsen NUR in Ruhe! Wichtig ist auch der folgende Merkspruch: Fette verbrennen im Feuer der Kohlenhydrate. Das sind zwei sehr wichtige Sprüche, die wir uns immer wieder sagen müssen, damit wir auf dem richtigen Weg bleiben. Das ist Wissenschaft. Nichts anderes.

Für eine maximale Erholungszeit nehmen wir bei diesem Konzept einen 3-Tages-Split im Supersatz nach dem Prinzip: „Push-Pull-Beine“. An einem Tag alle Drückübungen, am anderen alle Zugübungen und am dritten Tag Unterkörper, sprich Beine. Dadurch hat jede Muskelgruppe immer mindestens 48 Stunden für die Erholung Zeit. Das sollte ausreichen. Diesen Trainingszyklus wiederholen wir dann wieder.

Das Training sieht wie folgt aus:

1. Trainingstag: Brust – Schultern – Trizeps
2. Trainingstag: Beine – Oberschenkel, Po, Waden
3. Trainingstag: Rücken – Bizeps
4. Trainingstag: Bauch
5. Trainingstag: Brust – Schultern – Trizeps
6. Trainingstag: Beine – Oberschenkel, Po, Waden
7. Trainingstag: Rücken – Bizeps

Die Trainings sind kurz und intensiv und werden größtenteils ohne Pause absolviert. In den Sätzen nutzen wir Supersatz-Techniken und Negativ-Wiederholungen. Das erhöht die Konzentration und die Intensität. Jeder bestimmt selbst seine Intensität und seinen Schwierigkeitsgrad durch die Wahl des zu nutzenden Gewichts. Es werden Kurzhanteln benötigt. Gewicht zwischen 3 und 20 Kilo pro Hantel.

Dieses Programm ist besonders für Einsteiger geeignet, da die kurzen Trainingseinheiten durch einfache Übungen gekennzeichnet sind, die jeder durchführen kann. Die Intensität kommt mit der Wahl des Gewichts. Bedeutet, hier findet jeder sein Training.

Wer möchte, kann im Anschluss noch eine Einheit Cardio-Training machen, dies ist aber keine Pflicht, sondern nur ein Vorschlag für die Gesundheit, das Herz, den Stoffwechsel, die Gefäße, den Blutdruck oder einfach nur für den Spaß. Dabei kann man alles machen, was den Puls zwischen 100 und 120 Herzschlägen, im Durchschnitt hält. Es gilt immer: Mach nur das, was geht, und nur was du kannst!

Training soll und muss Spaß machen. Wenn das nicht der Fall ist, dann würde ich es lassen, denn dann bringt es weder dem Körper noch dem Geist etwas. Dieses Programm ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet und kann von allen durchgeführt werden. Wie gesagt, die Wahl des Gewichts entscheidet über den Schweregrad.

Der Schwerpunkt dieses Programms liegt in erster Linie auf Muskelaufbau. Das heißt, wir arbeiten auf einem niedrigen Wiederholungslevel. Bedeutet: höheres Gewicht, weniger Wiederholungen. Mehr Muskeln bedeuten, dass mehr Kalorien verbrannt werden, und somit gehen wir mit mehr Muskeln mehr ans Fett. Muskeln setzen aber Training voraus, aber noch viel wichtiger ist die richtige Ernährung, denn ohne ausreichend Eiweiß wird das mit dem Muskelaufbau nichts.

## Die Ernährung

Ohne die richtige und vor allem ausreichende Ernährung funktioniert kein Training und wird der Figurerfolg sich niemals einstellen. Schon mal gar nicht mit gleicher Gesundheit. Wer nicht verstehen will, dass Training ein Verbrauch von Stoffen ist, der sollte sich nicht zu sehr auf Training versteifen, denn es wird ihm früher oder später schaden. Vielleicht nicht sofort körperlich, aber geistig und vor allem auf hormoneller Ebene. Mehr dazu in den Seminaren.

Wir müssen hier besonders viel Wert auf eine ausreichende Eiweißzufuhr legen. Jeder Teilnehmer sollte mindestens 2 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht JEDEN Tag zu sich nehmen, auch wenn man nicht trainiert. Wer ernsthaft Muskeln aufbauen will, der sollte eher über 3 g oder mehr nachdenken.

Männern empfehlen wir generell mindestens 200 g Eiweiß pro Tag.  
Frauen empfehlen wir generell mindestens 150g Eiweiß pro Tag.

Das wären die Mindestmengen, die jeder, der trainiert, zu sich nehmen muss. Die Ernährungsvorschläge, die man hier in der Broschüre findet, lassen erkennen, dass man ohne Supplementierung von Eiweiß, nicht auf den täglichen Bedarf kommt. Ich kann wirklich nur empfehlen, mindestens einen kleinen Shake (30g Pulver) zu jeder Mahlzeit zu sich zu nehmen, damit man auf der sicheren Seite ist. Wir kommen schneller in eine Unterversorgung,

als uns lieb ist, besonders, wenn wir gestresst sind und dann auch noch trainieren. Wir haben extra ein Nährstoffpaket zusammengestellt, das helfen soll, die richtigen Stoffe und die richtigen Mengen zu sich zu nehmen. Was mein absoluter Geheimtipp ist, ist unsere einzigartige Entwicklung, das ATL. Dieser Aminosäurekomplex macht Energie, gute Laune und Antrieb. Diese Aminosäurenkombination ist einzigartig und ist darauf ausgelegt, Heißhunger zu unterdrücken, Energie zu machen und gute Laune im Körper zu bereiten. Drei Aminosäuren, dreimal am Tag in einen Shake, einen EAA-Drink, einen Day-Drink oder in Wasser, und man wird spüren, dass sich Körper, Geist und Einstellung verändern. Mehr dazu in den Seminaren. Hier ein kleiner Auszug, warum das ATL der absolute Gamechanger ist und auch für dich sein wird. Es wird dir helfen, durchzuhalten, und das mit guter Laune. Es wird dir Energie geben und deine Stressresilienz fördern. Du wirst leichter mit Herausforderungen fertig. Ich bin mir sicher, du wirst begeistert sein. Probier es einfach aus.

## Motivation und Durchhalten – eine sehr wichtige Info:

Jeder denkt, dass Motivation und Durchhaltevermögen eine Einstellungssache sind, das sind sie aber nicht. Es ist eine chemische Reaktion, die durch verschiedene Stoffe bedingt ist. Da fast allen Menschen diese Stoffe fehlen, kommt es eben dazu, dass man keine Lust hat, etwas anzufangen, oder eben nicht die Kraft und Energie hat, etwas durchzuziehen. Wer das versteht, der ist auf dem richtigen Weg und wird nie wieder einen Mangel an Motivation oder Energie haben. Verinnerliche diese Pyramide und dann weißt du, wie wichtig Tyrosin für dich ist.

Der Antrieb, unser Dopamin, wird hauptsächlich im Gehirn gebildet. Der Ausgangsstoff ist Tyrosin, die entscheidende Aminosäure. Gerade wer Stress hat, verliert sein Dopamin und dadurch den Antrieb an das Adrenalin. Es bleibt bei gestressten Menschen eben nichts übrig für den Antrieb oder die Motivation. Was kann und sollt man tun? Ganz einfach.

Erhöhe das Tyrosin, so dass ausreichend für Dopamin und Adrenalin vorhanden ist. Du wirst sehen, Stress wird dir weniger zusetzen und du kommst entspannter und besser gelaunt durch den Tag.

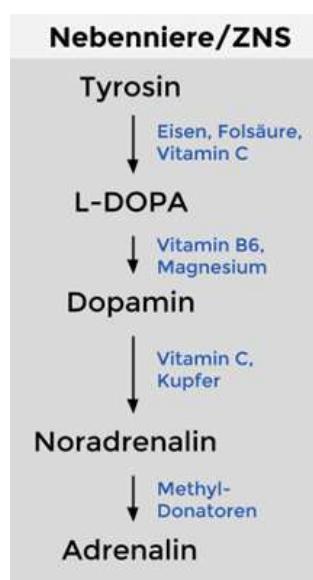
Vielleicht erkennst du jetzt, warum das ATL der Gamechanger sein wird.

A = Arginin (gegen Bluthochdruck und für eine bessere Durchblutung)

T = Tyrosin (für mehr Dopamin)

L = Lysin (als Wirkbeschleuniger)

Drei Aminosäuren, die dein Leben verändern werden. Probier es aus. Aber wichtig: Mindestens 30 Tage, und das dreimal täglich.



Die Ernährung möchte ich einfach lassen. Männer brauchen mindestens 2000 kcal am Tag, auch wenn sie abnehmen wollen. Frauen brauchen mindestens 1700 bis 1800 kcal am Tag, auch wenn sie abnehmen wollen.

Bitte nicht den Fehler machen, eine Diät zu machen oder zu hungrern. Das geht definitiv in die Hose und der Jojo-Effekt wird zuschlagen. Das wollen wir vermeiden. Also, nicht hungrern, keine Diät. Immer satt essen!

Tägliche Kalorienzufuhr für Männer:

200 g Eiweiß (800 kcal)

200 g Kohlenhydrate (800 kcal)

50 g Fett (450 kcal)

Tägliche Kalorienzufuhr für Frauen:

150 g Eiweiß (600 kcal)

170 g Kohlenhydrate (680 kcal)

50 g Fett (450 kcal)

Die Aufgabe ist nun, diese Kalorien gleichmäßig auf drei Mahlzeiten zu verteilen. Ja, auch abends bitte! Gerade abends brauchen wir mindestens 50 g Kohlenhydrate, damit die Nacht ruhig und erholsam wird. Also, bitte nicht den meistgemachten Fehler machen, abends keine Kohlenhydrate ... das wäre ein kapitaler Fehler! Dazu habe ich schon viele Seminare gemacht. Bitte unbedingt beachten und unbedingt abends Kohlenhydrate essen! WICHTIG! Besonders für Wachstum, Hormone und den Schlaf.

Was wirklich zwingend erforderlich ist, ist das angegebene Eiweiß pro Tag. Wir dürfen nicht vergessen, wir wollen Muskeln trainieren und aufbauen, und das Eiweiß ist der Hauptbaustein dafür. Deshalb bitte lieber mehr als weniger! Ich versuche, meinen Eiweißkonsum in der Trainingsphase auf 300 bis 400g Eiweiß pro Tag hochzuschrauben! Damit ich auch wirklich ein paar Muskeln aufbaue. Das Eiweiß ist der entscheidende Faktor! Wir wissen: Fette verbrennen im Feuer der Kohlenhydrate, und deshalb wäre es fatal, wenn wir die Kohlenhydrate weglassen. Bitte merken: Kohlenhydrate sind für eine gesunde und ausgewogene Ernährung extrem wichtig, insbesondere für unser Wachstum und den Hormonbauprozess. Deshalb bitte dreimal täglich eine Mahlzeit mit Kohlenhydraten zu sich nehmen. Auch die letzte Mahlzeit sollte, wie bereits erwähnt, Kohlenhydrate enthalten, denn diese brauchen wir für eine ruhige Nacht. Das Abendessen sollte mindestens 40, eher 50 g Kohlenhydrate (Männer gerne auch bis zu 80 g) beinhalten. Darunter könnte der Schlaf leiden, wenn wir die nicht essen.

Die Rezeptvorschläge sind nur Vorschläge und können durch eigene Rezepte ausgetauscht werden. Bei pur-life.de findet man unter der Rubrik Ernährung über 1000 Rezepte zur Verwendung. Diese sind alle für dieses Programm geeignet.

Mein Geheimtipp bzw. so würde ich es machen, wenn ich Fett abbauen möchte und Muskeln erhalten und aufbauen will. Das sind Alternativen von mir, damit man mal eine Vorstellung davon hat, was ich wirklich machen würde. Das ist alles ohne Firlefanz und ohne Schnickschnack. Es macht satt und es dient dem Zweck. Wir wollen ja was erreichen und keinen Kochwettbewerb veranstalten und keine Sterne erkochen.

Der folgende Vorschlag richtet sich an Männer. Die Empfehlungen für Frauen bitte der GET SHAPED-Broschüre entnehmen.

**Frühstück:**

500 g Skyr mit 30 g Whey, einem Löffel MCT-ÖL und einer Handvoll Früchte deiner Wahl, gemischt mit 80 g Beeren-, oder Bircher-, oder Mix-Müsli.

Energie/kcal	960
Protein/g	84
KH/g	93
Fett/g	23

Oder etwas Warmes mit Vollkornbrot:

5 - 10 Eier – 5 Vollei, 5 Eiklar, entweder Rührei, Spiegelei oder gekocht.  
2 Scheiben Vollkornbrot mit 2 Scheiben fettarmem Bio-Käse und viel Puten- oder Hühneraufschnitt.

Energie/kcal	805
Protein/g	82,5
KH/g	40,5
Fett/g	32

**Mittagessen:**

150 g Reis (ungekocht gewogen!), kochen  
200 g Brokkoli oder ähnl. Gemüse gedünstet  
Fettarme Soße deiner Wahl  
80 g Whey-Isolate-Shake in Wasser  
plus einen Teelöffel MCT-Öl hineingeben.

Energie/kcal	1075
Protein/g	81
KH/g	136
Fett/g	18

Oder:

150 g Hartweizengrieß oder Vollkornnudeln (ungekocht wiegen!)  
200 g Brokkoli oder ähnl. Gemüse gedünstet  
300 g Hühnerbrust oder Truthahnbrust oder Fischfilet oder Rinderfilet  
Oder 80 g Whey-Isolate-Shake in Wasser plus einen Teelöffel MCT-Öl hineingeben.

Energie/kcal	1045
Protein/g	85
KH/g	115
Fett/g	9

**Abendessen:**

100 g Reis (ungekocht gewogen!), kochen  
200 g Brokkoli oder ähnl. Gemüse gedünstet  
Fettarme Soße deiner Wahl  
80 g Whey-Isolate-Shake in Wasser plus einen Teelöffel MCT-Öl hineingeben.

Energie/kcal	900
Protein/g	77
KH/g	98
Fett/g	18

Oder:

100 g Hartweizengrieß oder Vollkornnudeln (ungekocht wiegen!)  
200 g Brokkoli oder ähnliches Gemüse gedünstet  
200 g Hühnchenbrust oder Truthahnbrust oder Fischfilet oder Rinderfilet oder 80 g Whey-Isolate-Shake in Wasser plus einen Teelöffel MCT-Öl hineingeben.

Energie/kcal	750
Protein/g	64
KH/g	81
Fett/g	6,5

Oder:

5 - 8 gekochte Eier (3 - 4 Vollei, 2 - 4 Eiklar)  
2 Scheiben Vollkornbrot mit fettarmem Käse und Hühnchenaufschliff  
30 g Whey-Isolate-Shake in Wasser plus einen Teelöffel MCT-Öl hineingeben.

Energie/kcal	800
Protein/g	85
KH/g	41
Fett/g	29

Das wäre das, was ich mal vier Wochen durchziehen würde. Mit den angegebenen Mahlzeiten und Werten erfüllt man die Makronährstoffversorgung ziemlich gut.

Die Crux beim Fettabbau ist die Zufuhr des Fettes. Wir essen für gewöhnlich zu viel Fett. Deshalb gilt: Wer Fett abbauen will, muss die Fette im Auge behalten. Auf MCT-Öl setzen und so wenig wie möglich gesättigte Fette zu sich nehmen. Aber bitte NIEMALS die Kohlenhydrate weglassen. Das bringt leider das Gegenteil und die Leistung wird einbrechen.

Nachfolgend gibt es noch einige Vorschläge mit Gerichten fürs Frühstück, Mittag- und Abendessen. Auch das sind nur Vorschläge! Hierbei können natürlich einzelne Zutaten ausgetauscht werden oder diese nach den eigenen Vorlieben ergänzt werden.



### FRÜHSTÜCK 1 Beeren-Müsli

75 g Apfel (Elstar)  
5 ml Zitronensaft  
40 g Haferflocken (zart)  
175 ml Milch (entrahmt, 0,1 - 0,3 % Fett)  
7,5 ml Agavendicksaft  
50 g Beeren (gemischt, frisch)  
30 g Whey-Isolate-Shake + 10 g Collagen in Wasser

Energie/kcal 442  
Protein/g 53,1  
KH/g 55,1  
Fett/g 3,6

### FRÜHSTÜCK 2 Kokos-Beeren-Müsli

40 g Haferflocken (zart)  
0,5 TL Chiasamen  
75 ml Wasser  
212,5 ml Kokosdrink  
17,5 g Agavendicksaft (optional)  
10 g Kokoschips  
62,5 g Himbeeren  
Heidelbeeren zum Bestreuen (optional) nach Bedarf  
0,5 TL Kakaobohnensplitter  
30 g Whey-Isolate-Shake + 10 g Collagen in Wasser

Energie/kcal 509  
Protein/g 49,2  
KH/g 51,8  
Fett/g 14,4

### FRÜHSTÜCK 3 Belegtes Brot mit Käse und Ei

2 Scheiben Vollkornbrot (ca. 100 g)  
1 EL Butter (ca. 15 g)  
1 gekochtes Ei (ca. 60 g)  
2 Scheiben Käse (z.B. Gouda, ca. 40 g)  
30 g Whey-Isolate-Shake + 10 g Collagen in Wasser

Energie/kcal 709  
Protein/g 65,9  
KH/g 46,6  
Fett/g 31,5

### FRÜHSTÜCK 4 Bananen-Nuss-Müsli

50 g Haferflocken (zart)  
100 ml Mandelmilch (ungesüßt)  
1 Banane (ca. 120 g)  
10 g Walnüsse (gehackt)  
1 TL Honig (ca. 7 g)  
50 g Himbeeren (frisch)  
30 g Whey-Isolate-Shake + 10 g Collagen in Wasser

Energie/kcal 557  
Protein/g 43,65  
KH/g 69,64  
Fett/g 11,74

### FRÜHSTÜCK 5 Omelette-Frühstück mit Vollkornbrot

2 Eier (ca. 120 g)  
1 TL Butter (ca. 5 g)  
2 Scheiben Vollkornbrot (ca. 100 g)  
30 g Tomatenwürfel (für das Omelette)  
30 g Paprikawürfel (für das Omelette)  
1 kleiner Apfel (ca. 100 g)  
30 g Whey-Isolate-Shake + 10 g Collagen in Wasser

Energie/kcal 660  
Protein/g 55,24  
KH/g 64,24  
Fett/g 19,44

### FRÜHSTÜCK 6 Proteinreiches Rührei-Frühstück

3 Eier (ca. 180 g)  
100 g Magerquark (0,1 % Fett)  
1 Scheibe Vollkornbrot (ca. 50 g)  
1 TL Olivenöl (ca. 5 g) zum Braten des Rühreis  
50 g Paprikawürfel (als Beilage)  
30 g geräucherter Lachs (optional)  
30 g Whey-Isolate-Shake + 10 g Collagen in Wasser

Energie/kcal 703  
Protein/g 76,2  
KH/g 32  
Fett/g 27,79



### MITTAGESSEN 1 Hähnchenfilet mit Quinoa und Gemüse

- 120 g Hähnchenbrustfilet (gegrillt)  
 50 g Quinoa (trocken)  
 100 g Brokkoli (gedünstet)  
 50 g Paprikawürfel (gedünstet)  
 1 TL Olivenöl (ca. 5 g) für die Gemüsezubereitung  
 30 g Hüttenkäse (als Topping)  
 30 g Whey-Isolate-Shake + 10 g Collagen in Wasser

Energie/kcal	582
Protein/g	71,8
KH/g	43,64
Fett/g	12,44

### MITTAGESSEN 2 Proteinreicher Wrap mit Gemüse

- 1 Vollkorn-Tortilla (ca. 60 g)  
 100 g Hähnchenaufschliff (mager)  
 50 g Hüttenkäse (light)  
 50 g Paprikastreifen  
 50 g Gurkenscheiben  
 1 Handvoll Rucola (ca. 20 g)  
 1 TL Senf oder Hummus (ca. 5 g)  
 30 g Whey-Isolate-Shake + 10 g Collagen in Wasser

Energie/kcal	527
Protein/g	65,3
KH/g	42,34
Fett/g	8,24

### MITTAGESSEN 3 Linsen-Quinoa-Salat mit Feta

- 50 g Quinoa (trocken)  
 100 g gekochte rote Linsen  
 50 g Feta (light)  
 50 g Gurke (gewürfelt)  
 50 g Tomaten (gewürfelt)  
 1 TL Olivenöl (ca. 5 g)  
 10 g Kürbiskerne (optional)  
 1 Spritzer Zitronensaft (ca. 5 ml)  
 30 g Whey-Isolate-Shake + 10 g Collagen in Wasser

Energie/kcal	697
Protein/g	58,6
KH/g	56,74
Fett/g	23,34

### MITTAGESSEN 4 Bulgur-Bowl mit Kichererbsen und Avocado

- 60 g Bulgur (trocken)  
 100 g gekochte Kichererbsen  
 50 g Avocado (ca. 1/4)  
 50 g Paprikastreifen (roh)  
 50 g Gurkenscheiben  
 20 g Hummus (als Dressing)  
 1 TL Olivenöl (ca. 5 g)  
 1 Spritzer Zitronensaft (ca. 5 ml)  
 30 g Whey-Isolate-Shake + 10 g Collagen in Wasser

Energie/kcal	731
Protein/g	51,1
KH/g	20,24
Fett/g	82,14

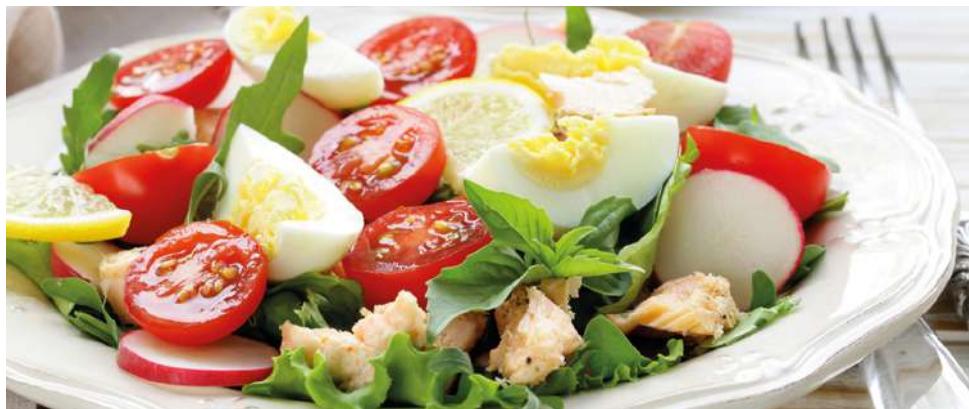
### MITTAGESSEN 5 Blattsalat mit Hähnchen und Honig-Senf-Dressing

- 120 g Hähnchenbrustfilet (gegrillt)  
 80 g gemischter Blattsalat (z.B. Rucola, Feldsalat, Babyspinat)  
 50 g Cherry-Tomaten (halbierter)  
 30 g Gurkenscheiben  
 20 g rote Zwiebelringe  
 1 TL Olivenöl (ca. 5 g) für das Dressing  
 1 TL Honig (ca. 7 g) für das Dressing  
 1 TL Dijon-Senf (ca. 5 g) für das Dressing  
 1 Spritzer Zitronensaft (ca. 5 ml)  
 30 g Whey-Isolate-Shake + 10 g Collagen in Wasser

Energie/kcal	394
Protein/g	61,9
KH/g	13,14
Fett/g	8,34

**MITTAGESSEN 6 Protein-Sandwich mit Hähnchen und Avocado**

2 Scheiben Vollkornbrot (ca. 100 g)	Energie/kcal	609
80 g Hähnchenbrustaufschnitt (mager)	Protein/g	58,8
50 g Avocado (ca. 1/4)	KH/g	52,64
20 g Babyspinat oder Rucola (frisch)	Fett/g	15,94
30 g Gurkenscheiben (ca. 3 - 4 Scheiben)		
2 TL Dijon-Senf (ca. 10 g)		
1 TL Olivenöl (ca. 5 g) optional, zum Bestreichen der Brotscheiben		
30 g Whey-Isolate-Shake + 10 g Collagen in Wasser		

**ABENDESEN 1 Gegrillter Lachs mit Ofengemüse**

120 g Lachsfilet (gegrillt)	Energie/kcal	536
150 g Zucchini (in Scheiben geschnitten)	Protein/g	60,1
100 g Karotten (in Stifte geschnitten)	KH/g	18,4
50 g Paprikastreifen	Fett/g	23,24
1 TL Olivenöl (ca. 5 g)		
1 Spritzer Zitronensaft (ca. 5 ml)		
10 g Kürbiskerne (geröstet) optional als Topping		
30 g Whey-Isolate-Shake + 10 g Collagen in Wasser		

**ABENDESEN 2 Vegetarische Gemüsepfanne mit Tofu und Quinoa**

100 g Tofu (natur, gebraten)	Energie/kcal	611
60 g Quinoa (trocken)	Protein/g	57,4
100 g Brokkoli (gedünstet)	KH/g	53,44
50 g Paprikastreifen (roh oder gebraten)	Fett/g	17
1 TL Olivenöl (ca. 5 g)		
1 Spritzer Zitronensaft (ca. 5 ml)		
1 TL Sojasauce (ca. 5 ml)		
30 g Whey-Isolate-Shake + 10 g Collagen in Wasser		

**ABENDESEN 3 Proteinreicher Salat mit Hähnchen und Avocado**

120 g Hähnchenbrustfilet (gegrillt oder gebraten)	Energie/kcal	511
80 g gemischter Blattsalat (z.B. Rucola, Feldsalat, Babyspinat)	Protein/g	42,5
50 g Cherry-Tomaten (halbierter)	KH/g	10,24
50 g Gurkenscheiben	Fett/g	15,54
50 g Avocado (ca. 1/4)		
10 g geröstete Pinienkerne (optional)		
1 TL Olivenöl (ca. 5 g)		
1 TL Balsamico-Essig (ca. 5 ml)		
30 g Whey-Isolate-Shake + 10 g Collagen in Wasser		

**ABENDESEN 4 Frischer Salat mit Mozzarella und Kichererbsen**

80 g gemischter Blattsalat (z.B. Rucola, Feldsalat, Babyspinat)	Energie/kcal	528
50 g Cherry-Tomaten (halbierter)	Protein/g	53,8
50 g Gurkenscheiben	KH/g	34,24
100 g Kichererbsen (aus der Dose, abgetropft)	Fett/g	16,94
1 TL Olivenöl (5 g)		
1 TL Balsamico-Essig (ca. 5 ml)		
1 Prise Salz und Pfeffer		
30 g Whey-Isolate-Shake + 10 g Collagen in Wasser		

**ABENDESSEN 5 Vegetarisches Avocado-Ei-Sandwich**

2 Scheiben Vollkornbrot (ca. 100 g)

1 hartgekochtes Ei (ca. 60 g)

50 g Avocado (ca. 1/4)

20 g Babyspinat (frisch)

30 g Gurkenscheiben

1 TL Dijon-Senf (ca. 5 g)

30 g Whey-Isolate-Shake + 10 g Collagen in Wasser

Energie/kcal	565
Protein/g	50,5
KH/g	51,34
Fett/g	15,24

**ABENDESSEN 3 Gegrilltes Hähnchen mit Süßkartoffel und Gemüse**

120 g Hähnchenbrustfilet (gegrillt oder gebraten)

150 g Süßkartoffel (gekocht oder gebacken)

100 g Brokkoli (gedünstet)

50 g Paprikastreifen (gedünstet oder gebraten)

1 TL Olivenöl (ca. 5 g) zum Braten

oder als Topping

1 Spritzer Zitronensaft (ca. 5 ml)

30 g Whey-Isolate-Shake + 10 g Collagen in Wasser

Energie/kcal	501
Protein/g	63,5
KH/g	40,64
Fett/g	8,44

**Durchschnittliche Gesamtaufnahme pro Tag bei drei Mahlzeiten:**

Energie/kcal: 1778 - Protein/g: 176,7 - KH/g: 143,3 - Fett/g: 50,5

Alle Nährwertangaben sind nur ungefähre Angaben und können je nach Produkten variieren!

Wir haben über 1.000 unterschiedliche Rezepte online. Bitte einfach dreimal am Tag dafür sorgen, dass MINDESTENS:

50g Eiweiß, 50g Kohlenhydrate und mindestens 15g Fett in einer Mahlzeit vorhanden sind. Wer das umsetzt, der wird auf jeden Fall Erfolg haben.

Auf die richtige Mikronährstoffversorgung kommt es an. Besonders, wenn wir über Energie und Motivation und Durchhalten sprechen. Bitte schau die Seminare dazu. Es ist wirklich wichtig, dass man die Hintergründe kennt, denn sonst wird man wieder in alte Muster fallen und der Jojo-Effekt setzt bald wieder ein.

Das Trinken sollte man wirklich ernst nehmen. Das wird oftmals unterschätzt und ist essentiell für die Figur, Haut, Gesundheit und Training.

Wir empfehlen 50 ml pro Kilogramm Körpergewicht und Tag.

Bedeutet, 100 Kilo = 5 Liter am Tag.

WICHTIG: KEIN LEITUNGSWASSER! Entweder ein gutes Mineral- oder Heilwasser oder eben ein Wasser mit Blutdrucksalz oder PAN-Salz versetzen. Pro Liter Wasser wäre eine gute Salzgabe von ca. einem halben Teelöffel.

**MEIN TIPP:**

Unser Get-Intense-Bundle für eine optimale Nährstoffversorgung.



Was es da zu beachten gibt, ist, unseren Day drei mal tgl. in den 28 Tagen. Bitte unbedingt die Kapseln A und B dazu nehmen, wie auf der Packung steht. WICHTIG: In jeden Day-Drink einen Löffel ATL geben!

Night gern vor dem Schlafen oder zum Abendessen.

Den Whey-Isolate-Shake mit 10 g Collagen versehen, gern immer nach oder während des Essens trinken. Alle notwendigen Nährstoffe gern auch zum Essen nehmen.

Vor dem Training unbedingt einen EAA-Drink mit einem Löffel Kreatin (5 g) nehmen und 1 g L-Carnitin.

Das ATL ist DER Gamechanger! Wer den Day nicht nutzen möchte, kein Problem, der sollte aber das ATL und die EAA (Aminosäuren) nutzen.

Zu jeder Mahlzeit sollte man:

- Einen Löffel EAA plus einen Löffel ATL
- 400 mg Magnesium und Kalium
- 25 mg Zink-Bisglycinate
- 500 mg Vitamin C
- B-Vitamine, entweder den Day oder das, was man nehmen möchte.

Man kann den Whey-Isolate-Shake immer mit einem Teelöffel MCT-Öl versetzen und auch Collagen hineingeben und/oder auch EAAs und/oder auch ATL. Wer da schmerzfrei ist, der kann das alles mischen. Ist nicht besonders lecker, aber es wirkt.

## Der Schlaf / Die Regeneration

So mache ich es...

Vor dem Schlafen nehme ich einen Night. Dort ist Melatonin enthalten. Das ist schon mal super. Wer den Night nicht hat oder nicht nehmen möchte, der sollte aber auf jeden Fall Melatonin-Spray nehmen. Gibt es in jedem Drogerie-Markt. Ich nehme ca. 8 Hübe. Das soll aber keine Einnahmeempfehlung sein. Man kann laut Studien bedenkenlos zwischen 2 mg und 10 mg vor dem Schlafen nehmen. Ein Sprühstoß hat in der Regel 500 mcg. Heißt, vier Sprühstöße sind 2 mg. Unbedingt darauf achten, dass man es nur vor dem Schlafen nimmt. Magnesium und Kalium vor dem Schlafen nicht vergessen. Wichtig! (Gern nochmal 400 mg jeweils)

Bitte dann Licht und TV aus und Handy weglassen. Bitte die letzten fünf Minuten am Tag an etwas ganz Tolles denken und langsam einschlafen. Dann stehen die Chancen gut, dass man eine ruhige und erholsame Nacht erlebt.

## Der Geist / Die Gedanken

Bei allem, was wir machen, sollten wir immer positiv bleiben und sein. Es wird Tage geben, da haben wir keine Lust, weder auf Training noch auf Essen. Aber das ist egal. Das hat jeder und das ist völlig normal. Entweder man fängt einfach mal an und macht das, was geht, und man schaut, wie weit man kommt, oder man lässt es und entspannt sich mit gutem Gewissen. Wir machen das für uns und für den Spaß und nicht mit Druck, Zwang oder wegen Geld. Wir machen es für uns, und da sollten der Spaß und das Wohlbefinden im Vordergrund stehen. Ein Mental-Training am Abend kann nicht schaden, ist aber kein Muss. Positive Gedanken zu denken ist meist schwerer, wie das härteste Training, das wir trainieren.

Jede Reise / Veränderung beginnt mit dem Entschluss, etwas zu verändern. Das ist der erste Schritt. Der ist meist der Schwerste. Wenn du diese Entscheidung nun getroffen hast, dann hast du den wichtigsten Schritt gemacht. Den Anfang.

## Der Anfang

In der Broschüre findest du Mess-Tabellen für Körperwerte. Bitte, bevor du loslegst: messen, wiegen. Dann hast du einen Anhaltspunkt. Das ist wichtig. Das wiederholst du immer nach 7 Tagen am gleichen Tag zur gleichen Zeit. Denk bitte dran: Muskeln bauen sich schneller auf als Fett ab und Muskeln bilden sich unter dem Fett. Also, lass dich nicht demotivieren, wenn du zunimmst und wenn der Umfang mehr wird, das ist der Erfolg des Trainings und der richtigen Ernährung. Also, weitermachen und durchhalten. Es lohnt sich!

Alles einkaufen und besorgen, bevor es losgeht, und dann das Training planen. Der Trainingsplan steht dir jeden Tag zur Verfügung und du kannst

zeitlich unabhängig trainieren. Versuche es immer zur gleichen Zeit dir einzurichten, das wäre wichtig, damit eine Regelmäßigkeit entsteht. Es muss ein Ritual werden. Es muss für dich eine Verpflichtung sein, du musst dir wichtig sein. So wichtig wie jeder andere Termin, den du mit Fremden hast. Eigentlich muss er wichtiger sein als ein Termin mit Fremden, denn es geht um deine Gesundheit.

## Die Seminare

Bitte versuch, die angebotenen Seminare zu schauen. Sie liefern dir nicht nur Wissen, sondern auch Motivation und Hintergründe. Es gibt so viel zu wissen und zu verstehen. Gerade in dieser Welt der Fehlinformationen. Es wird nirgends so viel Käse erzählt wie in der Welt der Figur und der Fitness. Mach dir dieses Wissen zu Nutze. Wissen ist in diesem Fall Macht und die solltest du nutzen.

## Die 4 Tage Zellrepair – Weg mit den Zombiezellen

Bitte nicht unterschätzen. Wir wollen einen „sauberen“ und leistungsstarken Körper. Stell dir vor, du trägst jeden Tag eine Müllhalde auf deinem Rücken mit dir rum. Das ist eine Menge Gewicht und eine große Last.

Mein Kollege Dr. Volker Zitzmann hat über 1.000 Studien zu dem Thema bearbeitet und ein einzigartiges Konzept entwickelt, welches eine Zellreparatur möglich macht und den ganzen alten Zellmüll aus uns heraustransportiert und abbaut. Dazu gibt es verschiedene Seminare und Workshops, da dieses Thema hier Raum und Zeit sprengen würde.

Wir empfehlen einen 28-Tage-Trainingszyklus und einen 4-Tage-Regenerations- und Reparaturzyklus. Gekoppelt mit unserem einzigartigen

Nährstoffkomplex „pur.eternity+“. Das Besondere dieses Programms ist neben dem Aufbau von Muskelmasse und dem damit verbundenen Abbau von Körperfett die Reparatur unserer DNA. Wer dieses Konzept mit der richtigen Nährstoffversorgung durchzieht, der reinigt und befreit seinen Körper von Zellmüll, den wir in uns mit rumschleppen. Wichtig ist, dass man versteht, trotz der ganzen Werbung um Longevity und Anti-Aging, dass es absolut keinen Sinn macht, die Nährstoffe das ganze Jahr über zu sich zu nehmen. Nur wer versteht, wie Anti-Aging (AMPK) funktioniert, der versteht auch, warum die optimale Einnahme nur an vier aufeinander folgenden Tagen stattfinden sollte.

Zellreparatur (AMPK-Modus) kann nur stattfinden, wenn der Körper keinem intensiven Trainingsreiz ausgesetzt ist und wenn er „fastet“. Durch unseren Wirkstoffkomplex „eternity+“ gaukeln wir dem Körper genau diesen Zustand vier Tage im Monat vor. Die im „eternity+“ enthaltenen Pflanzenstoffe sind so zueinander konzipiert, dass sie den maximalen Effekt haben. Der Körper wird von den sog. Zombiezellen gereinigt bzw. befreit und die Telomerase wird umgekehrt, so sagt es zumindest die Studienlage. Wichtig ist, das Ganze nur vier Tage im Monat zu machen, auf keinen Fall öfter oder länger. Der Zellreparaturprozess kann sich auch ins Negative umkehren. Deshalb ist es überhaupt nicht ratsam, Anti-Aging-Stoffe ganzjährig und täglich zu nehmen. Man darf nicht alle über einen Kamm scheren, denn es kommt auf den Stoff an, aber generell sollte man verstehen, dass Wachstum und Reparatur nicht gleichzeitig stattfinden können.

### Was ist zu beachten in den 4 Tagen der Reparatur?

Kein Day! Kein Night! KEINE Vitamine generell!

Unbedingt weiter Eisen (wenn erforderlich), Magnesium, Kalium, Elektrolyte allgemein. Aminosäuren auf jeden Fall und Shakes gerne auch. Collagen ebenso. ATL besonders. Nur eben keine Anti-Oxidantien wie Vitamine. Omega3 geht. Einnahme des „eternity+“, dreimal täglich fünf Kapseln für vier Tage.

Der Effekt der Zellreparatur kann durch Fasten nach der pur-life-Methode noch unterstützt und gefördert werden, muss aber nicht sein.

Kein anstrengendes Training an den vier Tagen. Leichte Bewegung, Dehnen, Entspannen und viel Trinken wären super.

### Zusammenfassung:

Man muss immer wieder sagen: Jeder muss für sich selbst wissen, was er will und was er mag. Wir können den Weg nur zeigen, gehen muss man leider selbst.

Wir zeigen Training, wir zeigen Ernährung und Nährstoffversorgung, wir zeigen, wie wichtig die Einhaltung von Trainingspausen und Ruhe ist und wie wertvoll positive Gedanken sind. Wir versuchen, Konzepte zu zeigen und mit dir zu machen, die ganzheitlich sind, und das durch und durch.

Dieses Konzept „28 plus 4“ wird dich in vielerlei Hinsicht verändern. Solltest du das alles so durchziehen, wird es ein besonderes Erlebnis werden. Zieh es so lange durch, wie du magst. Du kannst dieses „28 plus 4“ immer machen. Du kannst das Training dazu verändern: Du kannst 28 Tage trainieren, was du willst, und dann konzentriere dich auf vier Tage Zellreparatur. Du wirst begeistert sein.

### Mein Tipp:

Bitte passe die Ernährung so an, dass es für dich passt. Erhöhe die Kalorien, sobald du merbst, es tut dir nicht gut. Erhöhe das Eiweiß, wenn du merbst, dass deine Muskeln verschwinden oder dir die Laune flöten geht. Erhöhe die Aminosäuren für deine Psyche und Leistungsfähigkeit. Sei kreativ und mutig. Es kann nichts passieren. Das Leben besteht aus Veränderungen, verändere das, was du verändern magst, und schau, was passiert. Du hast nichts zu verlieren, du kannst nur gewinnen. Wenn du bis hierher gelesen hast, dann hast du für mich schon gewonnen. Der Anfang ist gemacht.

Versorge dich mit allem, was du für richtig und notwendig hältst, und lass uns gemeinsam trainieren. Ich werde mein Bestes geben, um dich so lange wie möglich bei Laune zu halten. Denk dran: Ohne Nährstoffe wird das nichts werden mit guter Laune und langer Motivation, also setze da bitte die Konzentration drauf. Die Nährstoffe sind das A und O. Unser ATL wird dein Gamechanger sein. Kein Heißhunger, keine Gelüste, kein Naschen, super viel Energie und gute Laune. Lass dich überraschen. Leg los und starte durch!

## Fragen zum Startpunkt deines Trainings

Bitte einmal 5 Minuten Zeit nehmen und sich den nachfolgenden Fragen stellen! Dies sollte man alle 4 Wochen wiederholen, damit man sich bewusst macht, was sich verändert hat. So entsteht dauerhaft anhaltende Motivation.

### Teil 1 - Allgemeine Fragen zum Startpunkt

Frage / Zustand	Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6
Wie ist der Allgemeinzustand?						
Wie ist der geistige Zustand?						
Wie ist der allg. körperliche Zustand?						
Wie ist die Ausdauer?						
Wie ist der Schlaf?						
Wie ist die Stress-Resistenz?						

### Allgemeine Fragen nach 4 Wochen.

Bitte nochmal 5 Minuten investieren und nochmal beantworten.

Frage / Zustand	Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6
Wie ist der Allgemeinzustand?						
Wie ist der geistige Zustand?						
Wie ist der allg. körperliche Zustand?						
Wie ist die Ausdauer?						
Wie ist der Schlaf?						
Wie ist die Stress-Resistenz?						

Jetzt bitte nochmal 5 Minuten investieren und sich mit den folgenden Fragen beschäftigen. Die Schmerzskala soll helfen, die Veränderungen auf einer anderen Ebene bewusst zu machen. Das bitte in 4 Wochen auch wiederholen!

Schmerzskala	Linke Körperhälfte										Rechte Körperhälfte									
	Vorher					Nachher					Vorher					Nachher				
Halswirbelsäule	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
Schulter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
Nacken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
Ellenbogen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
Handgelenk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
Oberer Rücken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
Hüfte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
Oberschenkel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
Knie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
Wade	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
Ferse	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										

Legende: 1 = keine Schmerzen 10 = unerträgliche Schmerzen

## Wie verändert sich dein Körper

Notiere in regelmäßigen Abständen deine aktuellen Körpermaße. Damit hast du schwarz auf weiß, wie sich dein Körper während des Trainings verändert. Du musst dich nicht wiegen, wichtig ist es, die Umfänge zu notieren.

### Ihre persönlichen Startdaten:

Körpergewicht in kg	UMFANGMESSUNG							
	Oberarm		Brust		Taille		Po	
	rechts	links					rechts	links

### 1. Zwischenmessung nach 4 Wochen:

Körpergewicht in kg	UMFANGMESSUNG							
	Oberarm		Brust		Taille		Po	
	rechts	links					rechts	links

### 2. Zwischenmessung nach 8 Wochen:

Körpergewicht in kg	UMFANGMESSUNG							
	Oberarm		Brust		Taille		Po	
	rechts	links					rechts	links

### 3. Zwischenmessung nach 12 Wochen:

Körpergewicht in kg	UMFANGMESSUNG									
	Oberarm						Oberschenkel		Waden	
	rechts	links	Brust	Taille	Po	rechts	links	rechts	links	

### 4. Zwischenmessung nach 16 Wochen:

Körpergewicht in kg	UMFANGMESSUNG									
	Oberarm						Oberschenkel		Waden	
	rechts	links	Brust	Taille	Po	rechts	links	rechts	links	

### 5. Zwischenmessung nach 20 Wochen:

Körpergewicht in kg	UMFANGMESSUNG									
	Oberarm						Oberschenkel		Waden	
	rechts	links	Brust	Taille	Po	rechts	links	rechts	links	

### Ihr Stand nach 24 Wochen:

Körpergewicht in kg	UMFANGMESSUNG									
	Oberarm						Oberschenkel		Waden	
	rechts	links	Brust	Taille	Po	rechts	links	rechts	links	

## Ernährungsprotokolle und Trainingstagebuch

Das Ernährungsprotokoll soll Aufschluss über das Essverhalten und die Versorgung mit den einzelnen Nährstoffen, wie zum Beispiel Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe geben.

Um dein Ess- und Trinkverhalten zu bewerten, notiere bitte eine Woche lang täglich alle Lebensmittel (Speisen, Getränke, Süßwaren, NEM usw.) die du zu dir nimmst.

Nachfolgend findest du jeweils 7 Protokolle um deine Mahlzeiten, dein Trinkverhalten und die Einnahme deiner NEM zu protokollieren. Verwende dafür pro Tag eine Seite.

Vervielfältige dann die Protokolle für die folgenden Wochen.

Führe dein Protokoll so genau wie möglich. Fühle dich durch das Notieren nicht beobachtet oder kontrolliert. Notiere bitte alles, was du über den Tag zu dir nimmst, auch wenn es dir unwichtig erscheint. Wenn du absichtlich Informationen ausblendest, wirst du mit der Auswertung unzufrieden sein.

Schreibe das Protokoll zeitnah zu deinen Mahlzeiten. Kleinigkeiten geraten schnell in Vergessenheit.

Das Trainingstagebuch hilft dir zu sehen, wie sich deine Kraft während des Programms verbessert. Notiere die Gewichte die du zum Trainig nutzt und wieviele Wiederholungen du schaffst. Freue dich am Ende des Programms auf das Ergebniss!

# IHR ERNÄHRUNGSPROTOKOLL



Vorlage zum Duplizieren

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

## MORGENS

Was habe ich gegessen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


## MITTAGS

Was habe ich gegessen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


## ABENDS

Was habe ich gegessen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


## ZWISCHENMAHLZEIT

Was habe ich gegessen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


# IHR ERNÄHRUNGSPROTOKOLL



MO DI MI DO FR SA SO

Datum

## MORGENS

Was habe ich gegessen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


## MITTAGS

Was habe ich gegessen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


## ABENDS

Was habe ich gegessen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


## ZWISCHENMAHLZEIT

Was habe ich gegessen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


MO DI MI DO FR SA SO

Datum

## MORGENS

Was habe ich gegessen?      Wann?      Wieviel?


## MITTAGS

Was habe ich gegessen?      Wann?      Wieviel?


## ABENDS

Was habe ich gegessen?      Wann?      Wieviel?


## ZWISCHENMAHLZEIT

Was habe ich gegessen?      Wann?      Wieviel?


MO DI MI DO FR SA SO

Datum

## MORGENS

Was habe ich gegessen?      Wann?      Wieviel?


## MITTAGS

Was habe ich gegessen?      Wann?      Wieviel?


## ABENDS

Was habe ich gegessen?      Wann?      Wieviel?


## ZWISCHENMAHLZEIT

Was habe ich gegessen?      Wann?      Wieviel?


MO DI MI DO FR SA SO

Datum

## MORGENS

Was habe ich gegessen?      Wann?      Wieviel?


## MITTAGS

Was habe ich gegessen?      Wann?      Wieviel?


## ABENDS

Was habe ich gegessen?      Wann?      Wieviel?


## ZWISCHENMAHLZEIT

Was habe ich gegessen?      Wann?      Wieviel?


MO DI MI DO FR SA SO

Datum

## MORGENS

Was habe ich gegessen?      Wann?      Wieviel?


## MITTAGS

Was habe ich gegessen?      Wann?      Wieviel?


## ABENDS

Was habe ich gegessen?      Wann?      Wieviel?


## ZWISCHENMAHLZEIT

Was habe ich gegessen?      Wann?      Wieviel?


# IHR ERNÄHRUNGSPROTOKOLL



MO DI MI DO FR SA SO

Datum

## MORGENS

Was habe ich gegessen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


## MITTAGS

Was habe ich gegessen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


## ABENDS

Was habe ich gegessen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


## ZWISCHENMAHLZEIT

Was habe ich gegessen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


# IHR TRINKPROTOKOLL



Vorlage zum Duplizieren

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

## MORGENS

Was habe ich getrunken?	Wann?	Wieviel?
-------------------------	-------	----------


## MITTAGS

Was habe ich getrunken?	Wann?	Wieviel?
-------------------------	-------	----------


## ABENDS

Was habe ich getrunken?	Wann?	Wieviel?
-------------------------	-------	----------


## IHR TRINKPROTOKOLL



MO DI MI DO FR SA SO

## Datum

100

## MORGENS

## MITTAGS

## ABENDS

## IHR TRINKPROTOKOLL



MO DI MI DO FR SA SO

## Datum

## ANSWER

## MORGENS

## MITTAGS

## ABENDS

## IHR TRINKPROTOKOLL



MO DI MI DO FR SA SO

## Datum

100

## MORGENS

MITTAGS

## ABENDS

## IHR TRINKPROTOKOLL



MO DI MI DO FR SA SO

## Datum

## ANSWER

MORGENS

MITTAGS

## ABENDS

## IHR TRINKPROTOKOLL



MO DI MI DO FR SA SO

## Datum

100

## MORGENS

## MITTAGS

## ABENDS

## IHR TRINKPROTOKOLL



MO DI MI DO FR SA SO

## Datum

### ANSWER

## MORGENS

## MITTAGS

## ABENDS

# EINNAHMEPROTOKOLL NEM



Vorlage zum Duplizieren

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

## MORGENS

Was habe ich genommen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


## MITTAGS

Was habe ich genommen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


## ABENDS

Was habe ich genommen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


# EINNAHMEPROTOKOLL NEM



MO DI MI DO FR SA SO

Datum

## MORGENS

Was habe ich genommen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


## MITTAGS

Was habe ich genommen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


## ABENDS

Was habe ich genommen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


# EINNAHMEPROTOKOLL NEM



MO DI MI DO FR SA SO

Datum

## MORGENS

Was habe ich genommen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


## MITTAGS

Was habe ich genommen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


## ABENDS

Was habe ich genommen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


# EINNAHMEPROTOKOLL NEM



MO DI MI DO FR SA SO

Datum

## MORGENS

Was habe ich genommen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


## MITTAGS

Was habe ich genommen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


## ABENDS

Was habe ich genommen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


# EINNAHMEPROTOKOLL NEM



MO DI MI DO FR SA SO

Datum

## MORGENS

Was habe ich genommen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


## MITTAGS

Was habe ich genommen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


## ABENDS

Was habe ich genommen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


# EINNAHMEPROTOKOLL NEM



MO DI MI DO FR SA SO

Datum

## MORGENS

Was habe ich genommen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


## MITTAGS

Was habe ich genommen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


## ABENDS

Was habe ich genommen?	Wann?	Wieviel?
------------------------	-------	----------


## **EINNAHMEPROTOKOLL NEM**



MO DI MI DO FR SA SO

## Datum

100

MORGENS

## MITTAGS

## ABENDS

## IHR REGENERATIONSPROTOKOLL



Vorlage zum Duplizieren

MO DI MI DO FR SA SO

## Datum

ANSWER

## MORGENS

MITTAGS

## ABENDS

MO DI MI DO FR SA SO

## Datum

100

## MORGENS

## MITTAGS

## ABENDS

MO DI MI DO FR SA SO

## Datum

100

## MORGENS

## MITTAGS

## ABENDS

Was habe ich zur Regeneration gemacht?	Wann?	Wie lange?

MO DI MI DO FR SA SO

## Datum

100

## MORGENS

## MITTAGS

## ABENDS

MO DI MI DO FR SA SO

## Datum

1000

## MORGENS

## MITTAGS

## ABENDS

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

## MORGENS

Was habe ich zur  
Regeneration gemacht?

Wann?

Wie lange?

Was habe ich zur Regeneration gemacht?	Wann?	Wie lange?

## MITTAGS

Was habe ich zur  
Regeneration gemacht?

Wann?

Wie lange?

Was habe ich zur Regeneration gemacht?	Wann?	Wie lange?

## ABENDS

Was habe ich zur  
Regeneration gemacht?

Wann?

Wie lange?

Was habe ich zur Regeneration gemacht?	Wann?	Wie lange?

MO DI MI DO FR SA SO

Datum

## MORGENS

Was habe ich zur  
Regeneration gemacht?

Wann?

Wie lange?

Was habe ich zur Regeneration gemacht?	Wann?	Wie lange?

## MITTAGS

Was habe ich zur  
Regeneration gemacht?

Wann?

Wie lange?

Was habe ich zur Regeneration gemacht?	Wann?	Wie lange?

## ABENDS

Was habe ich zur  
Regeneration gemacht?

Wann?

Wie lange?

Was habe ich zur Regeneration gemacht?	Wann?	Wie lange?

# IHR TRAININGSTAGEBUCH



Vorlage zum Duplizieren

Trainingstag

Datum

MO DI MI DO FR SA SO

Übungen

1 2 3 4 5 6

kg

X

Notizen

Cardio

Gewicht

Zustand

# IHR TRAININGSTAGEBUCH



Trainingstag

Datum

MO DI MI DO FR SA SO

Übungen

1 2 3 4 5 6

kg

X

Notizen

Cardio

Gewicht

Zustand

# IHR TRAININGSTAGEBUCH



Trainingstag

Datum

MO DI MI DO FR SA SO

Übungen

1 2 3 4 5 6

kg

X

Notizen

Cardio

Gewicht

Zustand

# IHR TRAININGSTAGEBUCH



Trainingstag

Datum

MO DI MI DO FR SA SO

Übungen

1 2 3 4 5 6

kg

X

Notizen

Cardio

Gewicht

Zustand

# IHR TRAININGSTAGEBUCH



Trainingstag

Datum

MO DI MI DO FR SA SO

Übungen

1 2 3 4 5 6

kg

X

Notizen

Cardio

Gewicht

Zustand

# IHR TRAININGSTAGEBUCH



Trainingstag

Datum

MO DI MI DO FR SA SO

Übungen

1 2 3 4 5 6

kg

X

Notizen

Cardio

Gewicht

Zustand

# IHR TRAININGSTAGEBUCH



Trainingstag

Datum

MO DI MI DO FR SA SO

Übungen

1 2 3 4 5 6

kg

X

Notizen

Cardio

Gewicht

Zustand

# IHR TRAININGSTAGEBUCH



Trainingstag

Datum

MO DI MI DO FR SA SO

Übungen

1 2 3 4 5 6

kg

X

Notizen

Cardio

Gewicht

Zustand

## Einkaufsliste

Nachfolgend findest du eine Einkaufsliste mit allen Zutaten aus den hier angegebenen Rezepten. Wähle bitte aus, welche Zutaten du einkaufen möchtest und notiere dir die Menge, die du für deine gewählten Rezepte benötigst, dann hast du es bei deinem Wocheneinkauf etwas leichter.

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Skyr .....               | <input type="checkbox"/> Truthahnbrustfilet .....         |
| <input type="checkbox"/> Magerquark .....         | <input type="checkbox"/> Fischfilet .....                 |
| <input type="checkbox"/> Hüttenkäse .....         | <input type="checkbox"/> Rinderfilet .....                |
| <input type="checkbox"/> Butter .....             | <input type="checkbox"/> geräucherter Lachs .....         |
| <input type="checkbox"/> Milch 0,1-0,3% .....     | <input type="checkbox"/> Lachsfilet .....                 |
| <input type="checkbox"/> Mandelmilch .....        | <input type="checkbox"/> Reis .....                       |
| <input type="checkbox"/> Eier .....               | <input type="checkbox"/> Nudeln (Hartweizen, Vollkorn) .. |
| <input type="checkbox"/> Müsli .....              | .....   |
| <input type="checkbox"/> Haferflocken .....       | <input type="checkbox"/> Quinoa .....                     |
| <input type="checkbox"/> Vollkornbrot .....       | <input type="checkbox"/> Rote Linsen .....                |
| <input type="checkbox"/> Feta Light .....         | <input type="checkbox"/> Bulgur .....                     |
| <input type="checkbox"/> Fettarmer Bio-Käse ..... | <input type="checkbox"/> Süßkartoffel .....               |
| <input type="checkbox"/> Geflügelaufschmitt ..... | <input type="checkbox"/> Kichererbsen .....               |
| <input type="checkbox"/> Hähnchenbrustfilet ..... | <input type="checkbox"/> Kichererbsen, Dose .....         |

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Gemüse, z.B. Brokkoli ..... | <input type="checkbox"/> Honig .....               |
| <input type="checkbox"/> Tomaten .....               | <input type="checkbox"/> Olivenöl .....            |
| <input type="checkbox"/> Paprika .....               | <input type="checkbox"/> Sojasauce .....           |
| <input type="checkbox"/> Salatgurke .....            | <input type="checkbox"/> Balsamico Essig .....     |
| <input type="checkbox"/> Rucola .....                | <input type="checkbox"/> Dijon Senf .....          |
| <input type="checkbox"/> Avocado .....               | <input type="checkbox"/> Tofu .....                |
| <input type="checkbox"/> Blattsalat .....            | <input type="checkbox"/> Chiasamen .....           |
| <input type="checkbox"/> Cherry Tomaten .....        | <input type="checkbox"/> Kokosdrink .....          |
| <input type="checkbox"/> Babyspinat .....            | <input type="checkbox"/> Kokoschips .....          |
| <input type="checkbox"/> Zucchini .....              | <input type="checkbox"/> Kakaobohnensplitter ..... |
| <input type="checkbox"/> Karotten .....              | <input type="checkbox"/> Hummus .....              |
| <input type="checkbox"/> Früchte nach Wahl .....     | <input type="checkbox"/> Kürbiskerne .....         |
| <input type="checkbox"/> Äpfel .....                 | <input type="checkbox"/> Pinienkerne .....         |
| <input type="checkbox"/> Beeren, frisch .....        | <input type="checkbox"/> Fettarme Soße .....       |
| <input type="checkbox"/> Himbeeren .....             |  |
| <input type="checkbox"/> Heidelbeeren .....          |  |
| <input type="checkbox"/> Bananen .....               |  |
| <input type="checkbox"/> MCT-ÖL .....                |  |
| <input type="checkbox"/> Zitronensaft .....          |  |
| <input type="checkbox"/> Agavendicksaft .....        |  |

## Wissen, wie der eigene Stoffwechsel funktioniert

Viele haben den Wunsch abzunehmen. Es gibt unendlich viele Ratgeber, Anleitungen und Diäten, die einem mehr oder weniger einen Erfolg versprechen. Wie Abnehmen funktioniert, ist aber kein Geheimnis. Es ist alles nur Wissenschaft, Physiologie, Biochemie und ein bisschen Mathematik. Keine Geheimwissenschaft. Es gibt nur ein paar wenige Grundregeln, die immer gültig sind und in jeder Diät oder jedem Ratgeber, der auch funktioniert, wiederzufinden sind.

Jeder Mensch ist anders und daher gibt es für JEDEN das eigene, individuelle Konzept. Und das eigene, persönliche Konzept ist immer das Beste. Ziel soll und muss es sein, dass jeder das notwendige Hintergrundwissen hat, um für sich die optimale Abnehmstrategie zu entwickeln. Und das ist es, was wir für dich tun wollen. Dir alles Notwendige an Wissen vermitteln, damit du zu deinem persönlichen, besten Erfolg findest.

Viele wollen abnehmen. Aber was heißt eigentlich abnehmen? Wollen wir tatsächlich einfach nur das Gesamtkörpergewicht verringern oder aber die Körperform verbessern, besser Aussehen, uns wohler fühlen und gesünder sein? Denn dann ist das primäre Ziel nicht eine Gewichtsreduktion insgesamt, sondern eine **Verringerung des Körperfettanteils** und eine **Erhöhung des Körpermuskelanteils**. Denn Muskulatur dient dem Erhalt der Gesundheit und fördert die Fettverbrennung. Daher muss beim Abnehmen differenziert vorgegangen werden: der Fettanteil muss verringert werden und der Muskelanteil erhöht werden. Mit FDH kann man das nicht erreichen, denn dann verliert man auch Muskulatur. Wir sagen dir, wie es richtig geht. Aber bitte vergiss dabei die Waage. Denn wenn jemand 5 kg Fett verliert und 5 kg Muskeln aufbaut, dann hat sich die Körperform und die Gesundheit deutlich zum Positiven gewandelt, die Waage zeigt aber noch das gleiche an. Daher ist es nicht sinnvoll die Waage als Maßstab zu nehmen. Wenn du deinen Erfolg kontrollieren willst, dann empfehlen wir **den Bauchumfang zu messen!!!**



### Wichtigste Grundregel zum Abnehmen:

**Wenn man abnehmen will, muss die täglich zugeführte Energiemenge (Kalorien) geringer sein, als die täglich verbrauchte Energie.**

### Formel zur Berechnung des Grundumsatzes:

#### Kalorienbedarf Männer:

Grundumsatz (BMR) =  $(10 \times \text{Gewicht in kg}) + (6,25 \times \text{Größe in cm}) - (5 \times \text{Alter in Jahren}) + 5$

#### Kalorienbedarf Frauen:

Grundumsatz (BMR) =  $(10 \times \text{Gewicht in kg}) + (6,25 \times \text{Größe in cm}) - (5 \times \text{Alter in Jahren}) - 161$

Je nach Aktivitätslevel das Ganze multiplizieren mit 1,2 - 1,5.

Um abzunehmen, muss die Kalorienaufnahme geringer sein als der Kalorienverbrauch. Man kann entweder die Aufnahme verringern oder den Verbrauch erhöhen. Da Veränderungen des Essverhaltens häufig schwierig sind, ist es manchmal zuerst leichter, den Kalorienverbrauch zu erhöhen, die Kalorienaufnahme aber nicht zu verändern.

Wer also Sport in sein Leben integriert, aber die Nahrungszufuhr dabei nicht erhöht, der nimmt an Gewicht ab. Gefahr hierbei ist jedoch, dass, wenn man Sport hinzugefügt hat, man ungewollt auch die Nahrungszufuhr steigert und

sich, häufig auch unbewusst, für den geleisteten Sport mit hochkalorischen Nahrungsmitteln belohnt. Dann führt der Sport natürlich nicht zu der gewünschten Gewichtsabnahme.

Den größten Erfolg hat man jedoch, wenn man beides kombiniert, also den Kalorienverbrauch durch Sport erhöht und gleichzeitig auf die Ernährung achtet.

### Mögliche Gewichtsabnahme nur durch Sport

Wenn man z.B. täglich 1 Stunde Sport macht, mit einem durchschnittlichen Kalorienverbrauch von 500 kcal/Std., dann hätte man in der Woche  $7 \times 500 \text{ kcal} = 3500 \text{ kcal}$ . In zwei Wochen wären das 7000 kcal und in einem Monat 14.000 kcal. Wenn man jetzt davon ausgeht, dass von den Kalorien ca. 50 % in Form von Fett verbrannt wurden (der Fettanteil ist je nach Ernährungs- und Trainingsstand und Art des Trainings unterschiedlich), dann hat man in einem Monat z.B. 7000 kcal in Form von Fett verbrannt. 7000 kcal entsprechen 1 kg Körperfett. Bei einer Stunde am Tag wäre also der rechnerische Gewichtsverlust 1 kg reines Fett in einem Monat.

Bitte nicht falsch verstehen: Abnehmen auf Dauer geht nicht ohne Sport! Man darf nur keine schnellen Wunder durch 1 - 2 Stunden Sport pro Woche erwarten. Die 7000 kcal Fett pro Monat wären aber nur die unmittelbar durch den Sport verbrannten Kalorien. Sport hat jedoch noch weitere positive Effekte. Der Grundumsatz steigt, d.h. man verbrennt auch in Ruhe und im Schlaf mehr Kalorien.

Diesen Effekt kann man auch noch durch weitere Tricks optimieren:

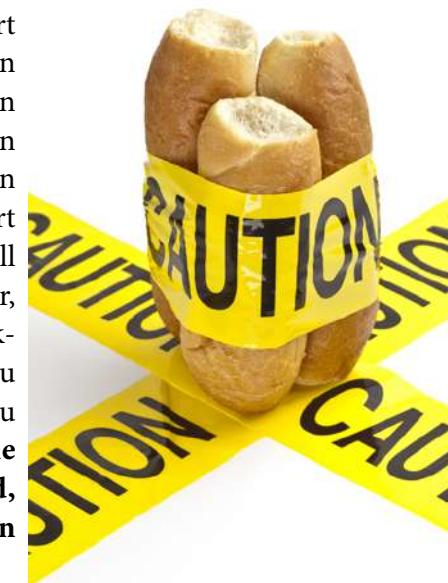
### DAS WICHTIGSTE: Die Muskulatur

Der Grundumsatz des Körpers wird durch die Muskelmasse bestimmt. Deshalb ist der Muskelzuwachs beim Sport einer der wichtigsten Effekte für den sicheren und bleibenden Gewichtsverlust. Die Muskulatur braucht zum Wachsen aber die richtigen Nährstoffe. Insbesondere Eiweiß. Eiweiß ist der wichtigste Makronährstoff für Gesundheit und ein gutes Aussehen. Denn Fett und Kohlenhydrate sind reine Kalorien und lassen die Fettpolster wachsen. Eiweiß dagegen wird vom Körper kaum zur Herstellung von Fettpolstern verwendet, dafür ist Eiweiß viel zu wichtig. Der Körper nutzt das Eiweiß

dagegen zum Aufbau der Organe (Muskeln, Haut, innere Organe, Immunsystem etc.). Des Weiteren hat Eiweiß den großen Vorteil, dass es satt macht. Man muss also nicht hungrig, auch wenn man auf eine gesunde Ernährung achtet. Was weiterhin zu einer gesunden Ernährung gehört, erfährst du unter den verschiedenen Rubriken im Ernährungsratgeber und in Seminaren.

### Vorsicht: Kohlenhydrate

Wie bereits erwähnt, führen Sport und Muskelmasse zu einem erhöhten Grundumsatz und zu einer erhöhten Fettverbrennung. Kohlenhydrate führen jedoch zur Insulinausschüttung, Insulin hemmt die Fettverbrennung und führt zu einer Gewichtszunahme. Schnell verfügbare Kohlenhydrate (Zucker, Süßigkeiten, Weißmehlprodukte, Backwaren, Getränke mit Zucker etc.) führen zu einem starken Insulinanstieg und damit zu Gewichtszunahme. Damit die nächtliche Fettverbrennung nicht blockiert wird, sei sehr sparsam mit den kurzkettigen Kohlenhydraten.



### Tägliche Kalorienzufuhr:

Die tägliche Kalorienzufuhr sollte aber auf keinen Fall zu niedrig sein, denn dann denkt der Körper, es sei „Hungersnot“ und stellt den Grundumsatz auf Sparflamme, um Energie zu sparen. Mit einem niedrigen Grundumsatz hat man dann praktisch keine Chance mehr abzunehmen, Muskeln aufzubauen und Fett zu verlieren. Deshalb sollte die tägliche Kalorienzufuhr nicht weniger als 500 kcal unter dem Verbrauch sein. Das entspricht wiederum, wie bereits aufgezeigt, einem Gewichtsverlust von 1 kg pro Monat. Schneller sollte man nicht abnehmen, da sonst der Grundumsatz sinkt. Dann besteht die große Gefahr des JoJo-Effektes und man hat anschließend mehr auf der Waage als vorher.

Der tägliche Kalorienbedarf beträgt je nach Körpergewicht, Fitnesszustand und Aktivitätsniveau durchschnittlich 2000 kcal pro Tag. Ist der Körper durch ständiges Hungern auf „Hungersnot“, also auf Sparflamme eingestellt, dann kann der tägliche Kalorienverbrauch auf z.B. 800 - 1200 kcal pro Tag reduziert sein.

Viele Menschen behaupten, sie würden dauerhaft nur 800 - 1200 kcal pro Tag zu sich nehmen und trotzdem nicht abnehmen. So etwas gibt es. Wenn man nachweislich (Ernährungsprotokoll, und bitte EHRLICH zu sich selbst sein!) nur eine tägliche Kalorienaufnahme von 800 - 1200 kcal hat und trotzdem nicht abnimmt, kann das daran liegen, dass man sich durch viel Hungern und viele falsche Diäten den Grundumsatz stark „heruntergehungert“ hat. Damit kann man nicht abnehmen. Wer dieses Problem hat, sollte unbedingt versuchen, seinen Grundumsatz durch Sport, Bewegung, regelmäßiges gesundes Essen und ausreichend Eiweiß wieder zu steigern.

Um nachhaltig abzunehmen und den Stoffwechsel und damit den Grundumsatz nicht zu gefährden, sollte man zum Abnehmen nicht weniger als 500 kcal unter dem Tagesverbrauch zu sich nehmen. Bei einem durchschnittlichen Tagesverbrauch von 2000 kcal wären das also ca. 1500 kcal pro Tag.

Wichtig ist neben der Kalorienmenge vor allem auch die Zusammenstellung der Ernährung. Es sollte reichlich Eiweiß zugeführt werden, mindestens 2 g pro kg Körpergewicht pro Tag. Wer Gewicht reduzieren will, sollte Kohlenhydrate reduzieren und die fehlenden Kalorien in Form von (guten = ungesättigten, vor allem Omega-3) Fetten zu sich nehmen.



Wenn diese 1500 - 2000 kcal pro Tag dann auch noch gesunde, ballaststoffreiche, vitaminreiche und vor allem eiweißreiche Nahrungsmittel sind (siehe hierzu unsere Seminare zu Ernährung und Fettverbrennung sowie weitere Artikel im Ernährungsratgeber) und das Ganze mit Sport und Bewegung kombiniert wird, dann steht dem Abnehmen, der Figurverbesserung, der Gesundheit und dem Wohlfühlen nichts mehr im Wege.

## Den Grundumsatz kann man messen

Wer seinen Grundumsatz messen lassen möchte, der kann dies durch eine sogenannte „Spiroergometrie“ tun.

Hierbei kann anhand der eingatmeten Sauerstoffmenge und der ausgeatmeten Kohlendioxidmenge der Gesamtkalorienverbrauch und auch der Fettanteil am Kalorienverbrauch gemessen werden.



## Die Spiroergometrie

Die Spiroergometrie beinhaltet drei verschiedene Messungen.

### Die Ruheumsatzmessung.

Dabei wird Ihr Grundumsatz ermittelt, also wie viele Kalorien dein Körper in der Ruhephase tatsächlich verbrennt.

### Die Fettstoffwechselbestimmung.

Hier wird der Pulsbereich für die ideale Fettverbrennungszone für dein Training ermittelt.

### Die Leistungsdiagnostik.

Es wird hier die anaerobe Schwelle ermittelt, also welche Belastungsintensität über einen längeren Zeitraum vermieden werden sollte, bevor sich Milchsäure (Laktat) im Blut anreichert. Milchsäure ist ein Nebenprodukt der Energiegewinnung aus Glukose. Dieses verstoffwechselt Muskeln auf zwei Arten:

- aerob - unter Verwendung von Sauerstoff
- anerob - ohne Sauerstoff

Sportler sollten überwiegend in der aeroben Zone trainieren. Hierbei wird länger anhaltende Energie bereitgestellt und damit weitgehend Fettdepots verbrannt.

So eine Spiroergometrie wird an verschiedenen Stellen angeboten. Wer möchte, kann dies auch kostengünstig bei einem Besuch im pur-life Club in Weilburg durchführen lassen.

Wir freuen uns auf deinen Besuch!

## Salz & Wasser

### Chronischer Salzmangel

Salzmangel ist die häufigste Elektrolytstörung beim Menschen. Gerade wer viel Stress hat, viel arbeitet, ältere Menschen und Sportler, die mit dem Schweiß viel Salz verlieren, sind besonders gefährdet.

Salzmangel führt zu einer Verlangsamung der Nervenleitgeschwindigkeit. Nervenimpulse werden ja schließlich durch Natrium geleitet. Nervenprobleme, Stressgefühl, Nervenschmerzen oder Taubheitsgefühle, können durch Salzmangel verstärkt werden.



### Ohne Natrium ist keine Nervenleitung möglich!

Nervenprobleme, geistige Einschränkung, Sturzneigung und erhöhtes Knochenbruchrisiko, das alles kann durch Salzmangel entstehen. Ein bisschen mehr Salz, die Gedanken werden klarer, die (nervliche) Belastbarkeit nimmt zu, die Knochen werden stabiler und es verschwinden sogar viele Hautfalten (ohne Salz kann der Körper das Wasser nicht halten; trockene Haut=Hautfalten).

Nicht umsonst empfehlen wir, in jeden Liter Wasser 1 - 2 g (1 Messerspitze) Salz zu geben. 1 - 2 g schmeckt man im Liter Wasser noch nicht mal. Einfacher kann man kaum etwas für seine Gesundheit tun.

Die optimale Gesamt-Tagesdosis von Salz: 12 g (Bluthochdruckpatienten sollten die 12 g nicht überschreiten, aber auch nicht unterschreiten. Alle anderen gerne auch mehr.)

## Salz - Kalium nicht vergessen.

Natrium und Kalium sind die beiden wichtigsten Elektrolyte in unserem Körper. Wir wissen ja, Natrium erhöht den Blutdruck, Kalium senkt den Blutdruck. Warum wird immer von allen Seiten weniger Natrium empfohlen, man könnte doch auch einfach mehr Kalium empfehlen. Achte mal in den üblichen Medien darauf, es wird meist nur weniger von dem oder jenem empfohlen, selten MEHR. Auch wenn das MEHR manchmal mehr Gesundheit bringen könnte.

**Die optimale Kaliumaufnahme liegt bei >3 g pro Tag.**

**Die optimale Natriumaufnahme liegt bei 4 - 5 g pro Tag.**

(Achtung! Kochsalz ist Natriumchlorid und wiegt mehr als nur Natrium. Daher entsprechen 4 - 5 g Natrium ~ 10 - 12 g Kochsalz.)

Wer es mit der Nahrung nicht so gut schafft, kann das Kalium auch substituieren. Eine, meiner Meinung nach, wirklich geniale Erfindung: das PANSALZ. Das ist ein Salz, das nicht nur Natriumchlorid enthält, sondern auch gleich Kalium und Magnesium. Wirklich sinnvoll. Da sind die wichtigen Elektrolyte schon drin. Viele fragen immer wieder, wie sie Leitungswasser aufwerten können. Ganz einfach! Mit PANSALZ (ca. 1 g pro Liter Wasser). Es ist rein positiv und verbessert den Elektrolytgehalt umfangreicher und besser, als einfaches Kochsalz.

Menschen mit schwerer Niereninsuffizienz müssen mit dem Kalium etwas aufpassen, aber diejenigen wissen das bereits.



## Aber WARUM überhaupt Salz?

Salz bindet Wasser. Da unser Körper zu ca. 70 % aus Wasser besteht, ist uns einleuchtend, dass er wohl reichlich Wasser braucht, um gut zu funktionieren. Im Wasser finden alle wichtigen Zellvorgänge und Stoffwechselprozesse statt. Sind wir dehydriert, funktioniert der Körper sehr schnell nicht mehr richtig. Erstes Anzeichen: man wird müde und schlapp. Keine Energie. Konzentrationsstörungen. Und das geht schon sehr schnell.

Nach drei Tagen ohne Wasser ist man schon nicht mehr richtig am Leben. Man ist aber nicht drei Tage topfit und fällt dann plötzlich von einer Sekunde auf die andere um. Das geht schlechend. Heißt, nach ein paar Stunden mit zu wenig Wasser fängt der körperliche Verfall schon an. Damit also das wichtige Wasser auch im Körper gehalten wird und nicht über den Urin sofort wieder ausgeschieden wird, brauchen wir das Salz. Denn Salz bindet Wasser.

Da kommen wir auch schon zum Problem mit zu viel Salz bei einigen Menschen. Viel Salz heißt, viel Wasser im Körper. Viel Wasser in den Blutgefäßen kann den Blutdruck erhöhen. Daher gilt für Bluthochdruckpatienten, eher die untere Grenze am notwendigen Salz zuführen.

Die untere Grenze war ja 3 g Natriumausscheidung pro Tag, entspricht einer Natriumchlorid (Salz) Menge von ca. 7 g. Heißt, Bluthochdruckpatienten (vor allem die, die salzempfindlich sind) sollten weniger Salz zu sich nehmen, also eher an der unteren Grenze von 7 g pro Tag bleiben.

## Wasser

Wasser ist die Grundlage unseres Lebens. Der Mensch besteht zu 70 % aus Wasser. Nach Sauerstoff ist Wasser unser wichtigster Nährstoff. Wasser brauchen alle Zellen des Körpers, um funktionieren zu können. Würden Zellen austrocknen, wären sie sofort funktionsuntüchtig. Mit zu wenig Wasser ist schnell das homöostatische Gleichgewicht gestört. Und nichts funktioniert mehr: Nervenzellen, Gehirn, Muskeln, das Herz usw.

Der Mensch benötigt allein für seine „ganz normalen“ Stoffwechselvorgänge bei normalen Temperaturen drei Liter Wasser. Er kann natürlich auch mit einer Tasse Kaffee oder einem Glas Orangensaft am Tag funktionieren, darum geht es überhaupt nicht. Der Körper und dieses Wunderwerk Mensch ist so anpassungsfähig, dass er auch unter Minimalst-Voraussetzungen funktioniert. Irgendwie!

Eben, er funktioniert irgendwie, aber nicht gut. Leider bekommen wir die „Nebenwirkungen“ von „zu wenig trinken“ erst Jahre später zu spüren und bringen es natürlich nicht mit zu wenig Flüssigkeit in Verbindung. Leider! Wie findest du heraus, ob du zu wenig trinkst? Zum einen siehst du das an deinem Urin. Sollte der eine Farbe haben, dann weißt du, es ist zu wenig. Er sollte klar und geruchlos sein. Dann ist er top.

### Weitere Zeichen der Dehydrierung/Exsikkose (Austrocknung) sind:

**Trockene Haut und Schleimhäute.** Typisch klinisches Zeichen in der Medizin angewendet: abhebbare Hautfalten am Handrücken die stehenbleiben. Aber auch andere Hautfalten. (Als Wenigtrinker mach doch mal einen Selbstversuch: 4 Wochen lang 3 Liter Wasser pro Tag. Ein vorher und nachher Bild machen. Du wirst erstaunt sein, was alleine die Hautfalten angeht.)



**Müdigkeit, Schläfrigkeit, Verwirrtheit, Krampfanfälle, Bewusstlosigkeit, Koma**

**Verstopfung**

**Kopfschmerzen, Schwindel**

**Konzentrationsstörungen, Depression**

**Thrombose**

**Muskelkrämpfe, Verspannungen**

**u.v.m.**



Eine Studie an Wenigtrinkern versus Vieltrinkern (low drinker < 1,2 Liter pro Tag; high drinker 2 - 4 Liter pro Tag) zeigte eine erhebliche, signifikante Erhöhung des Cortisolspiegels im Blut von Wenigtrinkern. Wenn man sich überlegt, was ein erhöhter Cortisolspiegel alles macht: Stressreaktion, Blutzuckeranstieg, Gewichtszunahme, Hemmung des Immunsystems, Depression, Muskel- und Skelettschmerzen u.v.m. Da sieht man alleine an diesem einen Parameter, was wenig trinken so alles auslösen kann.

### Wenig trinken verursacht im Körper Stress.

Bronchopulmonale Erkrankungen (Asthma/COPD) verschlechtern sich schon durch geringe Dehydrierung.

### Kopfschmerzen sind vielen bekannt.

Kopfschmerzpatienten mit einer Flüssigkeitsaufnahme von weniger als 2,5 Liter pro Tag, sollten 1,5 Liter zusätzlich trinken.

Eine Studie dazu dauerte 3 Monate. In der Wassergruppe zeigte sich eine signifikante Verbesserung. Interessant daran ist, dass schon bei einer Trinkmenge von weniger als 2,5 Litern eine weitere Verbesserung der Beschwerden durch zusätzliches Wasser aufgetreten ist.

Wie viele trinken 2,5 Liter am Tag? Geschweige denn 4 Liter. Man stelle sich nur mal vor, wie viel besser die Beschwerden werden, bei denjenigen, die nur den typischen einen Liter am Tag trinken.

Das amerikanische Institute of Medicine (IOM) gibt regelmäßig die offiziellen Dietary Reference Intakes (DRI) heraus. Die empfohlene Mindestmenge an Wasser pro Tag beträgt laut IOM für erwachsene Frauen 2700 ml pro Tag und für Männer 3700 ml pro Tag.

### 2,7 bis 3,7 Liter für Erwachsene. MINIMUM!

Das wäre auch meine MINIMUM-Empfehlung für Sie! Du machst nichts falsch, wenn du dich generell auf 4 Liter pro Tag einpendelst. Egal ob Mann oder Frau!



### Brauchen wir Eiweiß?



Brauchen tut man es nicht, wenn man auf dieser Welt überleben will. Aber wer will schon „nur“ überleben. Wir wollen doch attraktiv, gesund und fit sein! Wir wollen so lange wie möglich Spaß an unserem Leben haben und das Maximum aus unserem Leben machen. Und genau jetzt kommt das Thema Eiweiß ins Spiel. Wer wirklich GESUND und leistungsfähig sein möchte, MUSS auf eine eiweißreiche Ernährung wert legen.

Mit jedem Tag, den wir auf dieser Welt sind, zerfällt unser Körper. Bis Anfang 20 sind wir in der Wachstumsphase. Bis 30 in der Stabilisierungsphase. Ab 30 im Zerfall. Mache dir das bitte bewusst, das können wir weder wegdiskutieren noch wegwünschen. Das ist einfach so. Bis 30 sollte man das Fundament gelegt haben. Wer darüber hinaus ist, sollte dieses Wissen seinen Kindern weitergeben. Ab 30, egal ob Mann oder Frau, altern wir mit jedem Tag. Unsere Zellen, unsere Muskeln, einfach alles in und an uns altert. Diesen Prozess gilt es solange wie möglich aufzuhalten und zu verlangsamen.

Stellt sich die Frage, warum zerfällt der Körper? Sehr einfach. Jede Bewegung die wir machen, (ver-)braucht Energie. Jede Bewegung wird durch unsere Muskeln erledigt und die „verbrauchen“, zerstören, verzehren sich dabei. Verstanden? Wenn Muskeln sich bewegen, also arbeiten, dann brauchen sie Energie und diese Arbeit „verbraucht“ den Muskel, verbraucht die Zellen. Wer nun seine Muskeln trainiert, zerstört sie im ersten Moment. Wer dann

nicht für ausreichend Erholung und eine gute Nährstoffversorgung sorgt, der trainiert sich seine Muskeln weg. Jeden Tag nur ein bisschen, deshalb fällt uns das nicht so auf. Aber irgendwann merkt man es dann schon. Aber das dauert. Wie alles in und an unserem Körper.

Wer möchte, dass seine Muskeln wachsen und sein Körper straffer, fester und stärker wird, der MUSS Eiweiß zu sich nehmen! Warum? Weil der Muskel SEINEN (!) Baustoff braucht, sonst kann er nicht wachsen bzw. sich verändern!

Jedes Training zerstört die Muskeln! Deshalb erfordert jedes Training im Anschluss eine eiweißreiche Kost. Nicht nur am Trainingstag, sondern auch die Tage danach. Warum? Weil der Muskel in der Ruhephase aufbaut und sich repariert.

### Mindestens 120 - 150 g Eiweiß pro Tag!

Der Körper braucht allein um seine lebenserhaltenden Funktionen auszuführen 0,8 - 1 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Wer das seinem Körper nicht zuführt, startet den Zerfallprozess. Das sehen wir täglich bei älteren Menschen, die wenig Eiweiß zu sich nehmen. Über die Jahre hinweg werden Menschen immer „weniger“. Sie werden kleiner, schwächer, dünner und inaktiver. Wer darauf nicht achtet, wird über Jahre hinweg immer „weniger“ werden.

2 g pro Kilogramm Körpergewicht sollten es schon sein. Egal ob aktiv oder inaktiv oder Männlein oder Weiblein. 2 g haben weder Nebenwirkungen, noch sind sie gesundheitsgefährdend. Eine 60 Kilo Frau = 120 g Eiweiß. Ein 80 Kilo Mann = 160 g Eiweiß. Dadurch werden aber noch nicht viel Muskeln aufgebaut. Dadurch wird nur der Zerfall gestoppt und der Muskel nach dem Training repariert.

**Muskeln bestimmen unseren Energieverbrauch bzw. Energiebedarf.** Heißt:

*Hat man viele Muskeln, kann man viel essen, weil der Verbrauch größer ist.*

*Hat man wenig Muskeln, darf man nur wenig essen.*

### Jeden Tag Eiweiß?

Ja, jeden Tag Eiweiß! Unser Körper leistet jeden Tag Arbeit. Er zerfällt jeden Tag ein bisschen und das gilt es aufzuhalten. Es geht hier nicht um Muskelberge. Es geht hier darum, den Zerfall zu stoppen und gesund und fit zu bleiben! Mehr nicht!

### Egal welches Eiweiß?

Im Grunde JA. Es hängt davon ab, was man will. Es geht von Erhalten der Muskeln, bis hin zur absoluten Leistungssteigerung. Von veganem Eiweiß über Erbsen, Linsen, Bohnen, Hanfsamen, bis hin zu Molke-Protein und BCAA-Aminosäuren.

Wichtig ist, dass man sich mit dem Thema auseinandersetzt und weiß, dass der Körper zusätzlich zum Training auch Eiweiß braucht und dass dieses in einer guten Form bereitgestellt werden muss.



### Mit Eiweiß abnehmen...

... das geht, aber selten ohne erst zuzunehmen.

Viele haben den Wunsch abzunehmen und fragen uns dann, wie das geht. Wir empfehlen immer viel Eiweiß aus vielen bekannten Gründen. Leider beklagen dann viele, dass das Gewicht auf der Waage zunächst steigt, und fragen sich natürlich, ist das so richtig?

Seit 20 Jahren gibt es viele Studien, die eine high-protein Diät gegenüber einer low-fat Diät oder anderen verglichen haben. Meistens schneiden die high-

protein Diäten deutlich besser ab, vor allem wenn es um den Langzeiteffekt geht. Mit den high-protein Diäten ist die anschließende, unvermeidliche Gewichtszunahme nach einer Diät deutlich geringer, als unter anderen Diäten. Interessant dabei ist, dass Studien, die eine kurzfristige Gewichtsabnahme (ca. 12 - 16 Wochen) untersuchen, meistens keine Unterschiede zwischen verschiedenen Ernährungsformen erkennen lassen. Erst die Langzeituntersuchungen über ein Jahr und länger zeigen, dass der Langzeiteffekt und das verlorene Gewicht zu halten, nur in den Hoch-Eiweiß-Gruppen gut funktioniert. Heißt: laut Studien ist eine high-protein Ernährungsform besser, wenn es um Gewichtsregulation und Gesundheit geht. Auf lange Sicht. Daher empfehlen wir das auch. Ganz konform mit anerkannten, in vielen Studien gezeigten wissenschaftlichen Daten.

Was passiert aber, wenn man viel Eiweiß zu sich nimmt? Der Vorteil, gerade wenn man eine Fettreduktion anstrebt, ist der Erhalt und Aufbau der Muskelmasse. Die Muskelmasse macht im Wesentlichen unseren Grundumsatz aus. Heißt: viel Eiweiß = viel Muskelmasse = hoher Energieverbrauch, wenig Gewichtszunahme. Verliert man Körpergewicht ohne genügend Eiweiß, geht zwar die Waage runter, leider aber vor allem auch die Muskelmasse. Dann sinkt der Energieverbrauch (Grundumsatz) und die anschließende Gewichtszunahme ist vorprogrammiert (=JoJo-Effekt). Mit viel Eiweiß kommt es also erst zum Muskelaufbau und dann dadurch zur vermehrten Fettverbrennung. Die Werte auf der Waage sind dann erstmal erhöht (wichtig aber: kein erhöhtes Körperperfekt, sondern erhöhte Muskelmasse und Wasser: Eiweiß bindet viel Wasser, im Gegensatz zu Fett).

Nicht nur die Muskelmasse steigt, auch die Knochen bestehen aus Eiweiß (Kollagen). Mehr Knochenmasse = mehr Gewicht. Unser Blut, die inneren Organe, das Bindegewebe, Herz, Leber, Nieren, Nervenzellen, alles besteht aus Eiweiß. Endlich genug Eiweiß im Körper heißt für den Körper endlich Bausubstanz für den Aufbau wichtiger Körperbestandteile. Aufbau = mehr Gewicht. Aufbau von positivem Gewicht, aber eben kein Aufbau von Fettgewebe. Der Körper nutzt Eiweiß nur in Ausnahmesituationen (Verhungern, Extremsport) zu maximal 15% zur Energiegewinnung (Jürgen Weineck, Sportbiologie). Eiweiß ist Bausubstanz und keine Energiequelle,

wird also nur ausnahmsweise zur Energieherstellung „zweckentfremdet“ Eiweiß ist für den Aufbau lebenswichtiger Organe so wertvoll, dass der Körper diesen wichtigen Baustein nicht in billige Energiespeicher (Fett) umwandelt. Daher sagen wir immer, Eiweiß macht nicht dick/fett. Aber Eiweiß kann den Wert auf der Waage steigen lassen. In der Regel für Menschen, die Fett mit hoher Eiweißernährung verlieren wollen, kommt es aus Erfahrung zunächst sechs Monate lang zu einer Gewichtszunahme. Danach ist der Grundumsatz erhöht, die Muskeln aktiver, der ganze Lebensstil aktiver und dann kommt es erst langsam zu der gewünschten Gewichtsabnahme. Aber eben, so wie die Studien zeigen, langsam, dafür aber ohne Rebound-Effekt (JoJo-Effekt).

Eine Gewichtszunahme, die nicht durch Zucker/Fett erfolgt, sondern durch Eiweiß, ist also rein positiv zu bewerten: mehr Muskeln, mehr Knochensubstanz, mehr Immunzellen, mehr und festeres Bindegewebe, höherer Grundumsatz, mehr Fettverbrennung u.v.m...

Eiweiß kann also zunächst zu einer Gewichtszunahme führen (ca. sechs Monate lang), dann aber zu einer deutlichen Fettreduktion, was ja das eigentliche Ziel ist. Daher von Anfang an: die Waage gehört auf den Müll. Wer seine Erfolge verfolgen will: lieber durch Messen des Bauchumfanges (dieser sollte weniger werden).



## Vitamine und Mikronährstoffe



### Sind Vitamine sinnvoll?

Ganz einfach: JA. Die Antwort liegt auf der Hand. Schon der Name Vitamin sagt, dass es sich um Nährstoffe handelt, die man zum Leben braucht. Die einzelnen Vitamine wurden nur dadurch entdeckt, dass bei Menschen bestimmte Krankheiten auftraten, die durch die Gabe eines bestimmten Stoffes wieder verschwanden. Dieser Stoff konnte dann in den einzelnen Fällen genauer beschrieben

werden und wurde dann als Vitamin eingestuft und benannt.

Warum also die Frage überhaupt?

Weil viele Menschen heutzutage von der Presse leider verunsichert werden und sich dann tatsächlich diese Frage stellen. Die Presse bringt immer wieder reißerische Artikel wie „die Vitaminlüge“ oder „Vitamine sind schädlich“ und ähnliches. Warum? Nur, weil es sich besser verkauft. Die Presse will Sensationen. Eine Nachricht wie „Vitamine sind gesund“? Langweilig. Wissen wir ja alle. Genau, wissen wir eigentlich alle.

Wenn man etwas immer und immer wieder hört und seien es auch eindeutig Falschaussagen, fragt man sich irgendwann, ob nicht doch etwas Wahres dran ist. Aber falsch bleibt falsch. Vitamine sind, wir WISSEN es ALLE, lebensnotwendig. Ein Mangel macht krank. Medizinisch 100 % gesichert - und das ist selten in der Medizin. Jetzt kommt die Gretchenfrage: haben wir selbst einen Mangel? Bei dieser Frage kann die Presse nicht mithalten und kann sie auch nicht beantworten. Das kann nur der Arzt bei jedem einzelnen

Menschen individuell bestimmen. Denn den Vitaminstatus kann man heutzutage im Labor messen. Dann weiß man, ob man einen Mangel hat. Besonders häufig ist der Vitamin D Mangel. Ca. 80 % der Menschen haben einen Mangel und damit erhöhtes Risiko für Osteoporose und sogar Krebserkrankungen. Sehr häufig findet man auch einen Vitamin B12-Mangel. Macht Antriebsarmut, Müdigkeit, Schwäche, Nervenprobleme, Blutarmut, erhöhtes Homocystein und damit erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Andere häufige Mängel sind Zink, Selen, Arginin, Tryptophan u.v.m. Und es gibt noch weitere Mikronährstoffe im Blut, die man messen kann. Und jedes Teil des Systems ist wichtig. Gleicht man einen Mangel aus, sinkt das Risiko vieler Folgeerkrankungen. Viele Beschwerden, die häufig als Stress, Burnout oder funktionelle Beschwerden bezeichnet werden, verschwinden.

### Nahrungsergänzungsmittel -

#### Wie sollte man sie dosieren und können sie sogar schädlich sein?

Die Idee hinter NEM ist, Nährstoffe zu liefern, die nicht in genügender Menge durch die Nahrung aufgenommen werden. NEM können Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Spurenelemente, Fettsäuren und weitere Substanzen sein, die in Form von Tabletten, Kapseln, Brausepulver, Flüssigkeiten o.ä. dem Körper zusätzlich zugeführt werden. Die verschiedenen NEM gibt es in verschiedenen Dosierungen. Die Artikel aus dem Supermarkt oder der Drogerie sind meist sehr vorsichtig dosiert. In der Apotheke und in Online-Shops findet man viele Ergänzungsmittel auch in höherer Dosis. Manche Mittel sind auch in hohen Dosierungen nur auf Rezept erhältlich. Denn für die meisten NEM gibt es nicht nur eine tägliche Bedarf-Empfehlung, sondern auch eine maximale Aufnahme-Empfehlung. Diese maximale Dosierempfehlung kann verschiedene Hintergründe haben. Die meisten Mittel kann der Körper einfach nur bis zu einer bestimmten Menge täglich aufnehmen. Überschreiten wir diese Menge, scheidet der Körper den Nährstoff wieder aus. Das klappt oft schon durch die normale Verdauung (Kot oder Urin), kann aber bei einigen NEM oder einer viel zu hohen Dosierung auch mit Durchfallerscheinungen einhergehen. Manche Nahrungsergänzungsmittel können sogar bei falscher Dosierung richtige Nebenwirkungen haben.

Grundsätzlich können NEM aber keine gesunde und ausgewogene Ernährung ersetzen. Diese sollte immer die Basis für einen gesunden Körper sein. Da manche Mikronährstoffe aber nur in sehr geringen Mengen in Nahrungsmitteln vorkommen, manche Menschen gegen bestimmte Nahrungsmittel allergisch reagieren oder sich Menschen bewusst dazu entscheiden, einen bestimmten Ernährungsstil zu wählen (vegetarisch, vegan etc.) sind Nahrungsergänzungsmittel eine super Hilfe um Defizite in der Ernährung auszugleichen.

### Nahrungsergänzungsmittel - extrem kleine Stoffe - extrem große Wirkung

Leider werden diese Stoffe immer noch sehr unterschätzt und belächelt. Im Grunde kann man sagen, wer die Nahrung der Zellen nicht ausreichend zuführt, spielt nicht nur mit seiner Gesundheit, sondern auch mit seinem Leben.

Es ist an der Zeit zu verstehen, dass die Gesundheit eines jeden Menschen aus seinen Zellen entspringt und wer nicht verstehen möchte, dass diese (mindestens) 47 essentielle Stoffe benötigen, der läuft Gefahr an irgendetwas zu erkranken.

Leider liegt es an der Dosierung und Dauer der Einnahme, weshalb die meisten Menschen denken, NEM bringen nichts. Denn es wird zu wenig und zu kurz substituiert. Man darf keine Wirkung wie bei einem Medikament erwarten, welches innerhalb von 20 Minuten seinen Wirkstoff freigibt und eine Reaktion im Körper auslöst. NEM und gerade wenn man schon erhebliche Mängel hat, zeigen ihre Wirkung erst nach etwas längerer und dauerhafter, konsequenter Einnahme.

Es handelt sich nicht um Medizin oder Medikamente, sondern um Nahrung! Nahrung in hochkonzentrierter Form!



## Einnahmeempfehlung für die wichtigsten Mikronährstoffe

### Vorab einige Hinweise zur richtigen Einnahme:

- Kupfer nicht zusammen mit Zink (Zink hebt Kupfer auf)
- Zink (Bisglycinat stellt sich als hochwirksam dar) am besten zu den Mahlzeiten
- Eisen (Bisglycinat) zwischen den Mahlzeiten (1 h danach, 1,5 h davor), mit Vitamin C kombinieren, falls Präparat nicht schon Vitamin C enthält
- L-Tyrosin nicht am Abend nehmen, es macht wach!
- Selen und Chrom am Abend
- L-Tryptophan nicht in Verbindung mit Antidepressiva nehmen
- Kalium langsam steigern (über den Tag verteilen, max. 400 mg pro Gabe)
- Calcium muss nicht unbedingt substituiert werden, da es in der Nahrung oft ausreichend vorhanden ist. Selbst checken!
- Vitamin D3 bitte mit K2 nehmen
- Vitamin K2 nicht in Verbindung mit Blutgerinnungsmittel nehmen
- Kollagen (3 mal tägl. mindestens 20 g), immer in Verbindung mit Vitamin C (3 mal tägl. 2 g) nehmen

**Generell gilt: die NEM in Verbindung mit den Mahlzeiten einnehmen!**



NÄHRSTOFF	WICHTIG FÜR	RISIKOERHÖHUNG DURCH MANGEL	MEINE EINNAHME-EMPFEHLUNG	D-A-CH-EMPFEHLUNGEN
Vitamine				
Vitamin A (Retinol)	Wachstumsprozesse von Zellen, Sehvorgang, Aufrechterhaltung der Haut und Schleimhaut, Infektabwehr	Nachtblindheit, Hornhauttrübung, Erblindung, Infektanfälligkeit, Anämie, Störung der Zahnentwicklung und des Knochenwachstums	1–3 mg	0,8–1 mg
Beta-Carotin (Provitamin A)	siehe Vitamin A	siehe Vitamin A	bis 30 mg	6 mg (Raucher < 6 mg)
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Zellschutz, Schutz vor freien Radikalen, Bindegewebe, Immunabwehr, Schutz vor Krebs und vor Herz-Kreislauferkrankungen, Aufbau von Kollagen und von Bindegewebe, Strukturaufbau	Skorbut, Wundheilungsstörungen, Immundefekt, Zahnfleischbluten	2000–6000 mg	95–110 mg
Vitamin B1 (Thiamin)	Stoffwechsel, Nervenstoffwechsel, Gehirn und periphere Nerven	Herz-Kreislauferkrankungen, Fußbrennen, Muskelschmerzen und -krämpfe, Müdigkeit, Depression, Konzentrationsstörungen, Polyneuropathie, Beriberi, Wernicke-Enzephalopathie, Korsakow-Syndrom	10–50 mg (Therapie 100 mg)	1–1,3 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	Energiestoffwechsel, Nerven, FAD-Coenzym von Oxdoreduktasen, Homocysteinsenkung, Antipellagrafaktor	Mundwinkelrhtagaden, Zungenveränderungen, brennende Augen, Anämie, Dermatitis, Katarakt, Hyperkeratose und Hyperplasie der Haut, Glossitis, Cheilitis, seborrhoische Dermatitis	100–250 mg	1–1,4 mg
Vitamin B3 (Niacin)	Energiestoffwechsel, Nerven, Umwandlung von Tryptophan zu Serotonin	Durchfall, Demenz, Dermatitis, Pellagra	100–250 mg	11–16 mg

NÄHRSTOFF	WICHTIG FÜR	RISIKOERHÖHUNG DURCH MANGEL	MEINE EINNAHME-EMPFEHLUNG	D-A-CH-EMPFEHLUNGEN
Vitamin B5 (Pantothen-säure)	Energiestoffwechsel, Hormonsynthese, Wundheilung	Müdigkeit, Schmerz, Taubheitsgefühl, Burning-Feet-Syndrom, Depression, Leberverfettung, Muskelkrämpfe	10–100 mg	6 mg
Vitamin B6 (Pyridoxin)	Aminosäurestoffwechsel, Energiestoffwechsel, Homocysteinstoffwechsel, Arteriosklerose-Prophylaxe, Aufbau von Serotonin und Dopamin, wirksam gegen Carpal-Tunnelsyndrom (150 mg/Tag über zwölf Wochen) und PMS	Nervöse Störungen, Reizbarkeit, Depression, Sensibilitätsstörungen, periphere Nervenentzündung (Neuritis), Anämie, Nierensteine, Dermatitis	10–200 mg	1,2–1,6 mg
Vitamin B7 (Biotin)	gesunde Haut, Haare, Nägel	Haarausfall, Dermatitis, neuromuskuläre Störungen, Depression, Schläfrigkeit, Muskelschmerzen, psychische Störungen, Magen-Darm-Störungen	10–40 mg	30–60 µg
Vitamin B9 (Folsäure)	Blutbildung, Homocysteinabbau, DNA-Bildung	Anämie, Neuralrohrdefekte beim Neugeborenen, erhöhtes Schlaganfallrisiko	800 µg	300–450 µg (Schwangerschaft)
Vitamin B12 (Cobalamin)	Energiestoffwechsel, Blutbildung, Energie, Wachheit, Aufmerksamkeit, Senkung des Homocystein	Anämie, Nervenerkrankungen, Müdigkeit	1000 µg	3 µg
Vitamin D (Calciferol)	Kalziumresorption, Knochenaufbau, Stärkung des Immunsystems	Osteoporose, koronare Herzkrankheit, Diabetes, Schuppenflechte, Multiple Sklerose, Krebserkrankungen	125–250 µg	20 µg
Vitamin E (Tocopherol)	antioxidativ, antizündlich, antirheumatisch, niedrigere IgE-Konzentrationen = antiallergisch, Anti-Aging, Immunsystem (aktiviert NK-Zellen)	Krebsrisiko, Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Katarakt, AMD (altersabhängige Makuladegeneration), Muskelschwäche, neurologische Erkrankungen, periphere Neuropathien	100–200 mg	11–15 mg

NÄHRSTOFF	WICHTIG FÜR	RISIKOERHÖHUNG DURCH MANGEL	MEINE EINNAHME-EMPFEHLUNG	D-A-CH-EMPFEHLUNGEN
Vitamin K1	Gefäßschutz, Osteoporose-Prophylaxe, Arthrose-Prophylaxe	erhöhte Blutungen, verminderter Knochenaufbau, Osteoporose	100 µg	60–80 µg
Vitamin K2	siehe Vitamin K1	siehe Vitamin K1	100–200 µg	60–80 µg
Coenzym Q10	Atmungskette, Muskelenergiestoffwechsel, Herzkraft, Zellschutz	Muskelschmerzen, Herzschwäche, Mangel durch Statine	50–200 mg	Keine Empfehlung
<b>Mineralstoffe</b>				
Magnesium	Enzymaktivierung, Membranstabilisierung	Herzrhythmusstörungen, erhöhte Stressempfindlichkeit, Schlafstörungen, Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen	bis zu 1000 mg	300–400 mg
Kalzium	Knochenaufbau, Herz, Nerven, Muskeln, Blutgerinnung, wichtiges Elektrolyt und für fast alle Zellvorgänge und elektrische Erregung essentiell	Muskelkrämpfe, Muskel schwäche, gestörte Nervenleitung, Herzrhythmusstörungen, Kribbeln/Taubheit	1000–2000 mg	1000–1200
Natrium	Zellfunktion, Membranpotential, Aktionspotential, osmotischer Druck, Wasseraushalt	Übelkeit, Erbrechen, Exsikkose (Austrocknung), Muskel schwäche, Teilnahmslosigkeit, Bewusstseinstrübung, Hirnödem, Koma	2000–4000 mg + 1000 mg pro Stunde Sport	1500 mg
Kalium	Nerven-, Muskel- und Herzfunktion, Blutdruck	Muskelschwäche, Reflexabschwächung, Lähmung der glatten Muskulatur, Verstopfung, Herzrhythmusstörungen	4000 mg	4000 mg
Phosphor	zusammen mit Calcium Knochenaufbau, Blutzellfunktion	Azidose (Übersäuerung), Knochenerweichung, periphere Neuropathie, Störung des zentralen Nervensystems	700–1250 mg	700–1250 mg

NÄHRSTOFF	WICHTIG FÜR	RISIKOERHÖHUNG DURCH MANGEL	MEINE EINNAHME-EMPFEHLUNG	D-A-CH-EMPFEHLUNGEN
<b>Spurenelemente</b>				
Zink	Immunsystem, Proteinsynthese, Enzymwirkungen, Wundheilung, Stoffwechsel	Minderwuchs, Störung des Geschmacks- und Geruchssinnes, gestörte Wundheilung, Haarausfall, Hautveränderungen, psychische Störungen, verminderte Infektabwehr	50–100 mg	7–10 mg
Bor	antientzündliche Wirkung (Hemmung der COX2), Knochenaufbau	Arthrose	3 mg	Keine Empfehlung
Chrom	Wichtiger Faktor im Zell- und Energiestoffwechsel, gestörte Blutzuckerregulation, Fettverbrennung, positive Wirkung auf Blutzucker bei Diabetes mellitus	Blutzucker, Fettleibigkeit, Probleme beim Abnehmen	200 µg	30–100 µg
Selen	antioxidativ, Krebsprophylaxe, Herz-Kreislauf-Prophylaxe, Schilddrüsenfunktionsstörungen	Erhöhtes Krebsrisiko bei Mangel, Kreislaufstörungen	100–200 µg	60–70 µg
Eisen	Hämoglobinsynthese, Blutbildung, Haut-, Haar- und Schleimhautwachstum	Störung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit (z. T. irreversibel), Mundwinkelheragaden, Hautatrophie, gestörtes Haar- und Nagelwachstum	20–100 mg (außer bei Hämatochromatose)	10–15 mg
Jod	Schilddrüsenhormonsynthese, Stoffwechselfunktion, Grundumsatz, Wachstum, Entwicklung	Fetus: Kretinismus, Neugeborene: Taubheit, Entwicklungsverzögerung, Erwachsene: Struma, Schilddrüsenunterfunktion, eingeschränkte geistige Leistungsfähigkeit	200 µg	150–200 µg
L-Carnitin	Fetttransport in die Mitochondrien, verbesserte Fettverbrennung und Ausdauerleistung, verbesserte Herzleistung	Muskelschwäche, gestörte Fettverbrennung, Fettstoffwechselstörung, Muskelkrämpfe, erhöhtes Lipoprotein A	1000–2000 mg	Keine Empfehlung

NÄHRSTOFF	WICHTIG FÜR	RISIKOERHÖHUNG DURCH MANGEL	MEINE EINNAHME-EMPFEHLUNG	D-A-CH-EMPFEHLUNGEN
Silizium	Knochenstoffwechsel	brüchige Nägel, Haarausfall	75–100 mg	Keine Empfehlung
Kupfer	Energiestoffwechsel, Dopaminbildung, Blutbildung	Schwäche, Anämie, Leistungsminderung	1–3 mg	1–1,5 mg
Mangan	Stoffwechselprozesse	gesteigertes Infektionsrisiko, schlechtere Wundheilung, Diabetes	2–5 mg	2–5 mg
Molybdän	Stoffwechselprozesse	Stoffwechselstörungen, Funktionsstörungen der Nerven und des Gehirns, Infektionsanfälligkeit	50–100 µg	50–100 µg
<b>Aminosäuren</b>				
Valin (BCAA)	Muskelaufbau, Proteinaufbau	Muskelschwund, Leistungsschwäche	2100 mg	Keine Empfehlung
Leucin (BCAA)	Muskelaufbau, Proteinaufbau	Muskelschwund, Leistungsschwäche	3200 mg	Keine Empfehlung
Isoleucin (BCAA)	Muskelaufbau, Proteinaufbau	Muskelschwund, Leistungsschwäche	1600 mg	Keine Empfehlung
Lysin	Kollagensynthese, Immunsystem, Anti-Herpes-Wirkung, L-Carnitin-Biosynthese	trockene Haut, brüchige Nägel, Haarausfall	2400 mg	Keine Empfehlung
Tryptophan	Vorstufe von Serotonin (Glückshormon)	Depression, Schlafstörung	1500–3000 mg	Keine Empfehlung
Arginin	Vorstufe von NO (EDRF), Gefäßerweiterung („Viagra-Wirkung“), Blutdrucksenkung	Funktionsstörung des Endothels, Immunfunktion, Gefäßerkrankungen	5000–9000 mg	Keine Empfehlung
Tyrosin	Vorstufe von Dopamin und Noradrenalin (Glückshormone) sowie Thyroxin (Schilddrüsenhormon), Aufmerksamkeit, Energie, Stimmung	Müdigkeit, Leistungsabfall, Energielosigkeit, Stress, Schilddrüsenunterfunktion	2000 mg	Keine Empfehlung
Kreatin	Muskelenergielieferant, Kraft und Ausdauer	Muskelschwäche	1000–2000 mg	Keine Empfehlung

NÄHRSTOFF	WICHTIG FÜR	RISIKOERHÖHUNG DURCH MANGEL	MEINE EINNAHME-EMPFEHLUNG	D-A-CH-EMPFEHLUNGEN
Phenylalanin	Vorstufe von Tyrosin (siehe dort)	Depressionen, Antriebslosigkeit	2000 mg	Keine Empfehlung
Methionin	Hilft bei der Synthesierung von Aminosäuren, verbessert Nährstoffaufnahme	Neigung zu Nierensteinen	1200 mg	Keine Empfehlung
Threonin	Spielt eine Rolle bei der Enzymregulation	Stoffwechselstörung	1200 mg	Keine Empfehlung
Histidin	Aufbau eisenhaltiger Moleküle, Stoffwechselvorgänge, Sauerstofftransport, Energiegewinnung, Entgiftung	Gestörter Sauerstofftransport, Wundheilungsstörungen, Entzündungen, Energiemangel, verminderte Libido, Gefäßsteifigkeit (Bluthochdruck)	800 mg	Keine Empfehlung
Glycin	Muskelentspannung, Proteinaufbau, Kollagenaufbau (Knorpel, Knochen, Bänder), Kreatin-Synthese	Muskelkrämpfe	3000–4000 mg	Keine Empfehlung
Cystein	Strukturprotein, Muskelaufbau, Keratinbildung (Haut, Haare, Nägel), schleimlösend, immunstimulierend, antioxidativ, Aufbau von Nervenzellen, Vorbeugung neurodegenerativer Erkrankungen	Gestörte Bildung von Proteinen, gestörte Bildung von Haut, Haaren, Nägeln, Immunstörungen, Entzündungen, Atemwegsverschleimung	500–1000 mg	Keine Empfehlung
<b>Sonstige Nährstoffe</b>				
Omega-3-Fettsäuren	Eicosanoidsynthese, Membranwirkung an Nervenzellen, entzündungshemmend, Arteriosklerose-Prophylaxe	Fettstoffwechselstörung, Arteriosklerose, Bluthochdruck, chronisch entzündliche Erkrankungen, allergische Erkrankungen, Depression	1000–3000 mg	Keine Empfehlung

## Kollagen und Bindegewebe

Unser menschlicher Körper besteht zu einem großen Teil aus Bindegewebe. Bindegewebe erfüllt im Körper eine Stützfunktion, hält die Organe zusammen und lässt den Körper so erscheinen wie er ist. Ohne Bindegewebe wäre unser Körper nur eine schwammige Zellmasse. Dass unsere Organe eine bestimmte Form haben, dass unsere Knochen stabil sind, dass die Zellen des Körpers zusammengehalten werden und eine bestimmte Form bilden, verdanken wir dem Bindegewebe. Bindegewebe besteht hauptsächlich aus Kollagen.

### Die Arten von Bindegewebe:

- Lockeres Bindegewebe
- Straffes Bindegewebe
- geflechtartig
- parallelfaserig

### 2 Hauptfasertypen:

- Kollagene Fasern  
(Knochen, Sehnen, Bänder)
- Elastische Fasern  
(z.B. Arterien, elastische Bänder, Lunge, elastischer Knorpel (Ohr))

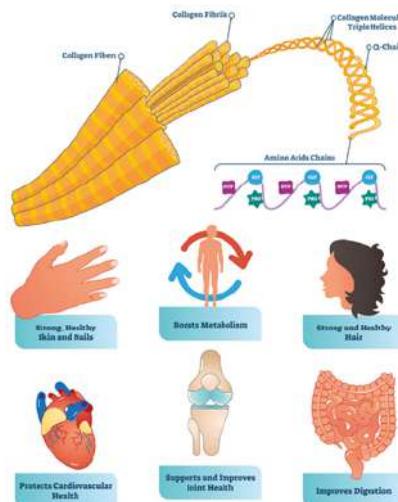
### Sondertyp:

- Retikuläre Fasern (z.B. Milz, Lymphknoten, Leber)

Wie wir sehen, bestehen alle Strukturen in unserem Körper aus Bindegewebe. Und dieses bedeutet aus Kollagen. Daher ist Kollagen so wichtig.

### Was ist Kollagen?

Kollagen wird aus Aminosäuren (=Proteine=Eiweiß) zusammengesetzt. Diese werden in langen Ketten zusammengefügt, daraus entstehen lange Fibrillen,



die dann zu Bündeln und letztendlich zu Fasern zusammengesetzt werden: Kollagen ist das häufigste Protein des menschlichen Körpers (ca. 30 % des Gesamtkörper-Proteins). Die wichtigsten Aminosäuren des Kollagens sind: Glycin (33,5 %), Prolin (12 %), Hydroxyprolin (10 %), Rest: andere Aminosäuren.

Der Hauptbestandteil vom Kollagen ist Glycin. Eine Aminosäure. Eiweiß. Eiweiß, hörst du bei pur-life täglich. Und das mit gutem Grund! Aus Eiweiß bestehen wir, daraus besteht unser Körper. Wie soll der Körper bestehen und funktionieren ohne genügend Eiweiß? Wie soll der Knochen stabil halten, die Haut fest und gesund sein, die Organe vernünftig zusammengehalten werden (Faszien), wenn die Basis, der Grundstein von allem fehlt?

Kollagen ist an der Reparatur von Wunden beteiligt. Heilung. Ohne Kollagen keine Wundheilung. Auch Sehnen, Faszien, Knochen, Knorpel (GELENKE!!) brauchen für die Regeneration und die Heilung Kollagen, also:

$$\text{Glycin} + \text{Prolin} + \text{Hydroxyprolin} = \text{Eiweiß}.$$

Denn daraus bestehen wir nun mal. Dass man mit viel Eiweiß den Körper gesund hält und regenerieren kann, wird daraus klar ersichtlich.

Einer der wichtigsten Co-Faktoren für die Herstellung des Kollagens im Körper ist übrigens Vitamin C! Daher sind fast alle Symptome des Skorbut auf eine gestörte Kollagenbildung zurückzuführen (Wundheilungsstörungen, Zahnfleischbluten, Zahnausfall, Knochenschmerzen, Hautentzündungen, Infektanfälligkeit etc.).

Wie wir gesehen haben, besteht auch unser Gelenkknorpel aus Kollagen. Logischerweise müsste also auch der Knorpel fester und stabiler werden, wenn wir ausreichend Kollagen bereitstellen. Genau das konnte auch in Studien gezeigt werden. Eine Substitution mit Kollagen verbessert Symptome der Arthrose.

Auch gegen Hautprobleme und Hautalterung scheint eine Supplementierung mit Kollagen zu wirken. Eigentlich ja logisch, denn die Haut besteht auch aus Kollagen. Dieses hält die Struktur aufrecht und unterstützt die Barrierefunktion (Immunabwehr). Da Kollagen gut für die Haut ist, scheint es folglich auch wirksam gegen Cellulite zu sein.

## Kollagen - das Wichtigste zusammengefasst:



- Unser Körper wird von Bindegewebe aufgebaut und zusammengehalten (Sehnen, Faszien, Bänder, Knochen, Haut, innere Organe etc.)
- Bindegewebe besteht hauptsächlich aus Kollagen.
- Kollagen besteht aus Eiweiß, hauptsächlich Glycin, Prolin und Hydroxyprolin.
- Für die Kollagensynthese ist Vitamin C essentiell.
- In Studien sind positive Effekte vor allem auf Gelenke und Haut durch eine Kollagensubstitution beschrieben.
- Kollagenhydrolysat gibt es nicht nur in teuren „Gelenkpräparaten“. Es gehört zu den kostengünstigeren Eiweißen und ist daher in vielen sogenannten „Amino Liquids“ als Grundsubstanz enthalten.
- **Unsere Empfehlung!**  
**3 mal tägl. 20 g Kollagen und 2 g Vitamin C.**
- *Fazit:* für ein festes, stabiles Bindegewebe braucht der Körper Eiweiß + Vitamin C. Und natürlich wächst Bindegewebe nur unter Druck- und Zugbelastung, also Bewegung und Dehnung oder logischerweise, speziell fürs Bindegewebe: die Faszienkurse.

## Einzigartige pur-life Produkte

Bei pur-life glauben wir fest daran, dass ein Leben in Gesundheit für jeden erreichbar ist. Unsere Mission ist es, dich auf deinem Weg zu einem vitalen und erfüllten Leben zu begleiten - mit hochwertigen Produkten, fundiertem Wissen und praktischen Lösungen. Mit pur-life erhältst nicht nur erstklassige Produkte, sondern einen verlässlichen Partner auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Entdecke jetzt die Kraft der pur-life Produkte und starte in ein vitales Leben, das dein volles Potenzial entfaltet.

### NUTRITION SERIES

Entdecke unseren **purDay**: Deine tägliche Dosis Vitalität für optimale Energie und Leistungsfähigkeit. Unser purDay ist das Ergebnis intensiver Forschung und Expertise, entwickelt, um deinem Körper eine umfassende Unterstützung für den gesamten Tag zu bieten. Mit 61 sorgfältig ausgewählten Wirkstoffen geht purDay weit über ein gewöhnliches Nahrungsergänzungsmittel hinaus.



#### Hauptbestandteile:

- Hochwertiger Vitaminkomplex
- Essentielle Mineralstoffe
- Wichtige Aminosäuren
- Antioxidantien
- Pflanzliche Extrakte
- Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA 50/25)
- Curcumin-Komplex mit erhöhter Bioverfügbarkeit

Wahlweise in einer Pulver-Variante mit Kirsch- oder Orange-Aroma oder einer praktischen Sirup-Variante „Classic“ als einzelne Tagesportionen abgefüllt. Ideal für unterwegs, auf Reisen und zu Hause.

Für eine optimale Versorgung zusätzlich noch: **purNight**. Deine nächtliche Regeneration für erholsamen Schlaf und optimale Erholung. Das Ergebnis intensiver Forschung. Entwickelt, um deinem Körper optimale Unterstützung während der Nacht zu bieten. Mit einer sorgfältig ausgewählten Kombination von Wirkstoffen geht pur Night weit über ein gewöhnliches Schlafmittel hinaus.



#### Hauptbestandteile:

- Melatonin für natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus
- Beruhigende Kräuterextrakte (z.B. Zitronenmelisse, Ashwagandha)
- Essentielle Aminosäuren
- Regenerationsfördernde Mineralstoffe
- Antioxidantien

Auch hier hast du die Wahl zwischen einer Pulver-Variante mit Apfel-Aroma oder einer praktischen Sirup-Variante „Classic“.



Unser **Whey Protein Isolat** liefert dir reinstes Molkenprotein in höchster Qualität. Diese fortschrittliche Formel wurde entwickelt, um deinen Muskelaufbau und deine Regeneration optimal zu unterstützen.

- 90%+ Proteingehalt pro Portion
- Hochwertiges Molkenprotein-Isolat
- Essentielle Aminosäuren inkl. BCAAs

Wähle aus den Geschmacksrichtungen Schokolade, Nuss-Nougat, Stracciatella, Mango Lassi und Neutral.



Entdecke die Kraft von **pur Collagen**: Dein Schlüssel zu strahlender Haut, starken Gelenken und vitalem Wohlbefinden.

- Hochwertiges Collagenhydrolysat
- Vitamin C
- Zink
- Silizium
- Hyaluronsäure



Erhältlich in vielseitigen Geschmacksrichtungen wie Honigmelone, Kirsche, Vanille und Neutral.

**purEAA Forte**: Deine Kraftquelle für optimalen Muskelaufbau und schnellere Regeneration.

Wir haben eine spezielle Formulierung gewählt, die gerade für Menschen mit Schilddrüsenproblemen eine tolle Ergänzung darstellt.

- Alle 8 essentiellen Aminosäuren
- L-Glutamin für zusätzliche Regeneration
- N-Acetyl-L-Tyrosin für kognitive Unterstützung

Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei: Himbeere-Erdbeere, Grüner Apfel und Mango.



Unser **purCreatine** liefert dir reinstes Creatinmonohydrat in Premiumqualität. Diese bewährte Formel wurde entwickelt, um Ihre Kraft, Ausdauer und Muskelmasse effektiv zu steigern.

- 100% reines Creatinmonohydrat
- Höchste Qualität und Reinheit
- Mikronisiert für optimale Löslichkeit



ATL - der innovative Aminosäure-Komplex: Eine hochwertige Kombination zur Unterstützung deiner mentalen Balance und natürlichen Stoffwechselprozesse.

- Unterstützt die natürliche Dopaminproduktion und natürliche Stoffwechselprozesse im Gehirn
- Trägt zu einer normalen Gefäßfunktion bei
- Unterstützt mentales Gleichgewicht

Das **pur.eternity+** - die innovative Zellregenerations- und Anti-Age-Formel: Unterstütze deine körpereigenen Regenerationsprozesse mit der Kraft natürlicher AMPK-Aktivatoren.

- Einzigartige Kombination pflanzlicher AMPK-Aktivatoren
- Unterstützung der körpereigenen Autophagie
- Natürliche mTOR-Hemmung



## Stress und Cortisol

Cortisol ist das körpereigene Cortison. Ein Stresshormon und akut lebensnotwendig. In der Akutmedizin ist es oft lebensrettend und häufig ein Segen, aber eben nur kurzfristig gut.

Zu hohe Werte auf Dauer sind gesundheitsschädlich, das wissen wir alle. Patienten mit langjähriger Cortison-Therapie bekommen Osteoporose (Knochenabbau), dünne verletzliche Haut, Muskelabbau, Diabetes, etc. Ja, Muskelabbau, denn Cortisol wirkt katabol. Also das Gegenteil von anabol. Cortison baut Proteine ab. Proteinabbau ist eine der Hauptursachen für die negativen Wirkungen des Cortisons. Muskelschwund, Knochenschwund, Verfettung, Diabetes, dünne Haut, etc.

Warum glaubst du, empfehlen wir immer, viel Eiweiß zu essen? Cortisol holt in Stresssituationen die notwendige Energie aus den Zellen. Es holt sich die Proteine aus dem Muskel, den Knochen, der Haut, etc. Isst man genug Proteine, braucht der Körper nicht so viel Cortisol auszuschütten, um die Proteine aus unseren Speichern abzubauen. Kortison und Eiweißmangel zeigen ähnliche Symptome. Dauerstress und Dauercortison ist also sehr negativ für unseren Körper, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Cortison macht aber auch noch was anderes. Das Cortison hat im Körper auch eine sogenannte mineralcorticoide Wirkung. Heißt, es wirkt sich auf den Mineralhaushalt aus. Cortison macht in der Niere eine vermehrte Ausscheidung von Kalium und eine vermehrte Wiederaufnahme von Natrium. Es führt also zu Kaliumverlusten. Wenig Kalium verursacht Herzrhythmusstörungen, Muskelkrämpfe, Bluthochdruck. Wenn man viel Stress hat, also unbedingt an das Kalium (und Magnesium) denken und vielleicht ein bisschen mehr davon zu sich nehmen.

Andersherum, haben wir zu wenig Natrium im Blut, schüttet der Körper Cortisol aus, um das Natrium im Blut zu erhöhen. Natriummangel macht also auch Stress.

Was sagt uns das alles? Nur nochmal eine weitere logische Erklärung, warum wir immer viel Proteine (Eiweiß), Elektrolyte (Natrium, Kalium, Magnesium), etc. empfehlen. Und warum trinken uns so gut tut, denn zu wenig trinken erhöht das Cortisol und macht Stress.

Regelmäßige Bewegung, gute Ernährung, viel Wasser und Regeneration sind wie immer die besten Mittel gegen erhöhtes Cortisol und gegen Stress. Sie führen also zu Gesundheit und Wohlbefinden.



## Schlaf



***„Sleep and wakefulness, both of them, when immoderate, constitute disease.“***

*Hippocrates von Kos, 460 – c. 377 BC,  
Griechischer Arzt  
„Vater der westlichen Medizin“*

Schon Hippokrates erkannte, 400 Jahre vor Christus, wie wichtig ausgewogener Schlaf für unser psychisches und physisches Wohlbefinden ist. Heute leidet jeder dritte Mensch an einer Schlafstörung. Unser natürlicher Schlaf-/Wachrhythmus ist durch andauernden Stress, Lärmbelastung und künstliche Beleuchtung aus den Fugen geraten.

Warum ist gesunder Schlaf so wichtig für Trainingserfolg und Leistungsfähigkeit? Im Schlaf baut der Körper Adenosin ab und stellt es für

neuen Energieaufbau zur Verfügung. Adenosin ist Teil des Moleküls ATP, das entsteht, wenn unser Energieträger der Zellen, das ATP (Adenosintriphosphat), zerfällt. Es reichert sich über Tag in Körperzellen und Gehirn an. Adenosin macht uns automatisch müde, indem es an Rezeptoren in unserem Gehirn bindet. Koffein belegt übrigens genau diese Rezeptoren, macht daher wach.

Schlaf hilft außerdem bei der Gedächtniskonsolidierung und beim Problem lösen, indem irrelevante Inhalte aus dem Gedächtnis „gelöscht“ werden. Im Schlaf schüttet der Körper zahlreiche Hormone aus, darunter auch Somatotropin und Testosteron, welche für das Muskelwachstum entscheidend sind. Schlafmangel wiederum erhöht das Risiko für Insulinresistenz, senkt die Serotoninproduktion und begünstigt Heißhunger, wodurch er langfristig zu Gewichtszunahme führt.

Der durchschnittliche Erwachsene schläft 7 Stunden pro Nacht. Etwa 5 % kommen mit nur fünf Stunden aus; 6 % benötigen über 10 Stunden, um sich ausgeschlafen zu fühlen. Aber nicht nur Quantität, sondern vor allem Qualität ist entscheidend für die Regenerationsfunktion des Schlafs. Schlafhygiene ist eine Möglichkeit, die Qualität zu verbessern: ein dunkles Schlafzimmer, Ruhe, regelmäßige Schlafenszeiten, keine elektrischen Geräte in der Nähe - diese Ratschläge kommen dir sicher bekannt vor. Was die Meisten nicht wissen ist, dass auch die Ernährung einen wichtigen Teil zu einem gesunden Schlaf beiträgt.

## Serotonin

Das Serotonin ist ein ‚Wohlfühlmolekül‘. Es bindet an zahlreiche Rezeptoren im Gehirn und sorgt für ein Entspannungsgefühl und Zufriedenheit. Und es macht müde. Serotonin wird vor allem dann synthetisiert, wenn wir Kohlenhydrate zu uns nehmen. Jetzt wissen Sie, warum der Teller Nudeln am Mittag für den Post-Lunch-Einbruch sorgt.

Zu oft hört man auch den Spruch „Ich verzichte abends auf Kohlenhydrate. Das macht schlank!“ Leider stimmt das nicht. Der Verzicht auf Kohlenhydrate unterstützt die Gewichtsabnahme, aber gerade abends, wo sich

Körper und Muskeln regenerieren sollen, sorgen Kohlenhydrate aka Serotonin für einen tieferen und besseren Schlaf, bessere Regeneration und Erholung. Wenn es also schon Kohlenhydrate sein müssen, dann am besten abends. Das Weizenbrötchen zum Frühstück hingegen kannst du dir mit gutem Gewissen sparen.

## Magnesium

Das Mineral Magnesium wird oft unterschätzt. Vielleicht weißt du bereits, dass es die Regeneration der Muskulatur fördert und gegen Muskelkrämpfe hilft. Tatsächlich unterstützt Magnesium aber auch die Erholungsfunktion des Schlafs. Ganz nebenbei schützt es dabei auch vor Depression, Insulinresistenz und Entzündungsreaktionen.

## Schlaftabletten

Dazu lässt sich nur eines sagen: Finger weg! Schlaftabletten lassen zwar schnell einschlafen und sind deswegen verlockend, doch verändern gleichzeitig die Schlaftiefe. Der Tiefschlafanteil, der so wichtig ist für die Freisetzung von Wachstumshormonen, wird durch die künstlichen Müdemacher extrem gesenkt. Da kann man gleich wachbleiben. Wer dennoch unter Einschlaf Schwierigkeiten leidet, sollte auf die Aminosäure Tryptophan zurückgreifen. Die unterstützt nicht nur den Muskelaufbau, sondern wird im Körper auch noch zu Serotonin umgewandelt. Hatten wir ja gerade schon. Magnesiummangel wiederum kann die Tryptophansynthese hemmen, womit sich der Kreis schließt.

## Melatonin

Eine weitere Alternative zum Schlafmittel, ist das Hormon Melatonin. Melatonin wird normalerweise von unserer Zirbeldrüse (ein Organ im Gehirn) ausgeschüttet, sobald es dunkel wird. Es fördert auf natürliche Weise das Einschlafen und hilft auch gegen den typischen Jetlag nach langen Reisen. Alternativ fördert das Vitamin B12 die Melatonin Produktion und kann so das Einschlafen auf natürliche Weise unterstützen.

## Unser Blut - das wichtigste Element im Körper



Unser Blut ist viel mehr, als du denkst. Es spiegelt unsere Gesundheit wider, zwar nicht auf Zellebene, aber auf einer messbaren Ebene, die wir nicht vernachlässigen dürfen. Pur-life hilft dir, deinen Körper zu verstehen und gesund zu halten. Dabei spielen das Blut und die darin gebundenen Stoffe eine wesentliche Rolle.

Fehlen wichtige Bausteine des Körpers, kommt es zu schwerwiegenden Mängelerscheinungen, die im ersten Schritt Auslöser für Krankheiten sein können und im schlimmsten Fall den Tod zur Folge haben.

Aus diesem Grund möchten wir jedem, der sich nur ansatzweise mit Gesundheit, Ernährung, Training und Erholung auseinandersetzt, dringend dazu raten, sich einer Blutanalyse zu unterziehen und zu schauen, ob alle Nährstoffe vorhanden sind oder ob etwas fehlt. Denke daran, ein Mangel kann und wird über kurz oder lang tödlich sein (und das ist kein Spaß!).

### Hinweis:

In der klassischen Schulmedizin werden ganz klare „Normwerte/Normbereiche“ festgesetzt. Die sagen nur, dass der Körper versorgt ist - nicht, dass er gesund ist und auch nicht, dass er volumnfänglich funktioniert.

„In der Norm“ heißt nur, dass der Körper „noch“ lebensfähig ist und irgendwie funktioniert. Wenn deine Werte im unteren Bereich der Norm liegen, wirst du definitiv keine Bäume ausreißen. Gehe auf Nummer sicher und lass dir dein Blut untersuchen. Wir sagen dir dann, wie du es für deine Gesundheit optimieren kannst! Es ist leichter, als man denkt.

Unser Blut transportiert alle wichtigen Stoffe, Nährstoffe und vor allem Sauerstoff. Um fit und gesund zu sein, ist es daher unabdingbar, dass man eine gute Sauerstoffversorgung und -transport hat. Dies ist nur gewährleistet, wenn der Körper genug Eisen, Co-Enzym Q10 und Vitamin C erhält.

Aus der Erfahrung heraus kann und sollte man folgendes einnehmen:

- Eisen (100 - 300 mg pro Tag)
- Vitamin C (3 x 2 g pro Tag)
- Co-Enzym Q10 (1 x 200 mg pro Tag)
- OPC (100 - 300 mg pro Tag)
- L-Arginin (3 x 2 g pro Tag - Achtung! Wirkt gefäßerweiternd!)
- L-Ornithin (superwichtig zur Bildung von Hämoglobin)  
(3 x 1 - 2 g tägl.)
- L-Histidin (3 x 1g tägl.)

Alle aufgeführten Elemente optimieren das Blutbild, die Zellen und den Sauerstofftransport. Wer sichergehen möchte, dass sein Immunsystem und der Stoffwechsel läuft, der sollte auf diese Minimumversorgung achten.

**Dies sind alles natürliche und im Körper vorkommende Substanzen, die keine Nebenwirkungen haben. Sie dienen ausschließlich der Optimierung des Blutes.**

# Die Gesundheits-Bestseller

## von Manuel Eckardt

### 11 Atem-Übungen, die dein Leben verändern



Gesünder, schlanker, entspannter durch mehr Sauerstoff im Körper.

Unsere Atmung hat einen enormen Einfluss auf unser körperliches und mentales Wohlbefinden. Bewusstes Atmen steigert nicht nur das Lungenvolumen, sondern wirkt sich auch positiv auf unser Immunsystem, unseren Blutdruck, unseren Schlaf, unsere sportliche Performance und unseren Stresslevel aus.

### Das 5-Minuten Immunprogramm

Hier wurde ein Programm entwickelt, mit dem man sein Immunsystem Schritt für Schritt stärken und damit Krankheiten und Beschwerden aktiv vorbeugen kann. Sie erfahren, welchen Einfluss die vier Bausteine Bewegung, Ernährung, Regeneration und Mentaltraining auf das Immunsystem haben, wie sie zusammenwirken und was man tun kann, um mit Krankheiten und Erregern fertig zu werden, ohne jedes Mal zu Medikamenten greifen zu müssen.



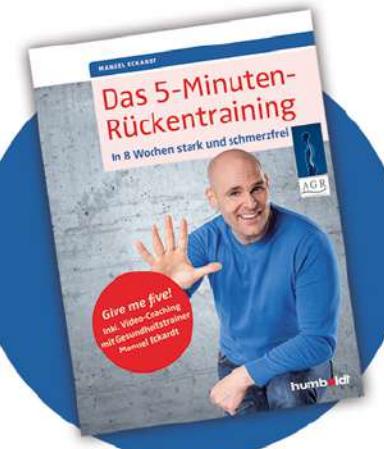
### Die B-E-R-G Formel - Das Buch zum Programm



B-E-R-G - ein ganzheitliches Gesundheitskonzept, das aus über 30 Jahren Erfahrung und realer Praxis entwickelt wurde.

Ein Konzept, das alle Aspekte des Körpers, des Geistes und der Seele berücksichtigt und in Einklang bringt. Der Name ist Programm.

Eigentlich steht B-E-R-G für Bewegung, Ernährung, Regeneration und Geist.

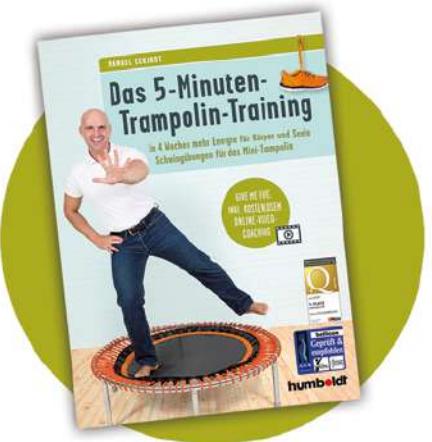


### Schon wieder ein Rückenbuch?

Ziel dieses Buches ist es, Ihnen zu zeigen wie Ihr Körper und insbesondere Ihre Wirbelsäule, dieses irrwitzige Zusammenspiel vieler verschiedener Komponenten, funktionieren, was dabei alles falsch laufen kann und wie Sie zu einer optimal funktionierenden Wirbelsäule kommen.

Es kann so einfach sein, ohne Beschwerden alt zu werden. Sie lernen was Sie tun können, damit Sie lange Freude an Ihrer Wirbelsäule und an Ihrem Körper haben und gerne alt werden möchten.

Es geht nicht um Sport und Hochleistung, es geht vielmehr um einfache Tricks für mehr Bewegung im Alltag, die jeder kann und tun sollte.



### Trampolin ein Kinderspielgerät?

Weit gefehlt! Die Schwingungen, die ein Mini-Trampolin erzeugt, haben fantastische Auswirkungen auf Körper und Seele. Schon fünf Minuten regelmäßiges Schwingen sorgt für spürbare Effekte: Jeder Muskel, jede Sehne und jede Zelle wird bewegt und aktiviert. Schwingen hält den Alterungsprozess auf und stärkt das Herz. Auch Knochen werden wieder vermehrt durchblutet und aufgebaut. Vom Trampolin-Training profitieren jedoch nicht nur Gleichgewichtssinn, Ausdauer und Beweglichkeit spürbar. Die Schwingübungen haben nachweislich positive Wirkung: Für mehr Wohlbefinden, Energie und Zufriedenheit.



### Faszination Faszien

Mit dem 5-Minuten-Faszientraining gelingt es, das Netz der Faszien wieder zu strukturieren und das Gewebe elastisch zu machen, auch ohne Hilfsmittel wie Rolle & Co. Erstmals kombiniert ein Ratgeber den aktuellen Stand der Faszientherapie mit gezielter Ernährung. Leichte Übungen mit Sofortwirkung.

Das 5-Minuten-Programm funktioniert auch ohne Hilfsmittel.

## Den Körper wieder verjüngen – das geht!

Unsere Lebensweise beeinflusst unseren Alterungsprozess doppelt so stark wie unsere genetische Veranlagung. Dabei kommt es natürlich darauf an, wie wir mit unserem Körper umgehen. Mit dem 5-Minuten-Body-Anti-Aging kann jeder zwischen 40 und 60 einen Grundstein zu langer Gesundheit und Fitness legen: Voraussetzung dafür sind eine positive Einstellung zum Leben, eine gezielte Zufuhr an Makro- und Mikronährstoffen, viel Wasser und natürlich Bewegung. Denn wer sich rechtzeitig um seinen Körper kümmert kann sich auf ein Alter voller Vitalität und in bester Gesundheit freuen.



## Wenn Sie wissen wollen, wie Training geht!

Kurze, knackige Trainingseinheiten statt langer Trainingszeiten: Mit nur fünf Minuten effektivem Training pro Tag zu mehr Leistung, mehr Muskeln und weniger Fett. Wie das geht? Mit High-Intensity-Training! Die Muskeln werden mit hoher Intensität bis zur völligen Erschöpfung belastet. Das führt zu einem schnellen und effektiven Muskelwachstum bei gleichzeitiger Reduktion von Körperfett. Das 5-Minuten-High-Intensity-Training ist aber nicht nur etwas für Fitnessprofis: Es richtet sich an alle Menschen, die wenig Zeit haben, aber trotzdem effektiv etwas für ihren Körper tun wollen: abwechslungsreich, ganzheitlich und ausgewogen.



## Das Anti-Krebs-Training

So stärken Sie jetzt Ihre Gesundheit. Mit Bewegung Abwehrkräfte aktivieren und Lebensfreude gewinnen.

Wir wissen heute, dass bei der Entstehung von Krebs Faktoren wie das natürliche Altern, Ernährung, Viren, Schadstoffe, Umwelt, Lebensstil sowie genetische Faktoren eine Rolle spielen. Wer diese Faktoren kennt, ein Grundverständnis vom Körper besitzt und seine Funktionsweisen und Reaktionen versteht, der hat eine wichtige Waffe im Kampf gegen seine Krebserkrankung in der Hand.

Ein Mutmach-Buch, das Patienten stark macht gegen den Krebs, denn: „Aufgeben ist keine Alternative. Aktiv werden ist hier die beste Verteidigung.“



Zu allen Büchern gibt es ein kostenloses Video-Online-Coaching!

[www.give-me-five.tv](http://www.give-me-five.tv)

© Copyright 2024 – Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.  
Nur zum eigenen, privaten Gebrauch, Weitergabe, Veröffentlichung und Vermarktung sowie Verkauf ist untersagt!



pur-life<sup>®</sup>.de

Deine Gesundheitsexperten

