

Literatur Eiweiß

DR. MED. ULRICH TH. STRUNZ

FACHARZT FÜR INNERE MEDIZIN

DR. MED. ULRICH TH. STRUNZ • ALLERSBERGER STRASSE 54 -91154 ROTH



Literatur zu Eiweiß

Inhalt

EIWEISS – kurz und knapp	3
Proteine und Gewichtsregulation	4
Weshalb unsere Vorfahren schlank und fit waren	5
Bauchspeck	6
Methionin: Mal Spaß beiseite.	6
Glauben Sie einem Arzt?	7
Eiweiß	7
Vernünftige Ernährung	8
Tryptophan – mal Spaß beiseite.	8
Muskelmasse und Lebensqualität	9
Aminosäuren in der Biochemie	10
Das fette Kind	11
Eiweiß und die Folgen	12
Wieviel Eiweiß?	12
Eiweiß steigt nicht an	13
Rätselhaftes Eiweiß	14
Eiweiß ist wahrhaft ein Geheimnis	15
Geheimnis Eiweiß	16
Eiweiß und Immunsystem	17
Eiweiß nervt	19
Eiweiß und Abnehmen	20
Interview: Warum der Muskel Eiweiß braucht	21
Eiweiß macht schlank	23
Geheimnis Eiweiß	24
Fakten über Eiweiß	25
Weshalb Eiweiß?	26
Auf nichts ist Verlass	27
Steigern Sie die Fettverbrennung mit L-Carnitin	28
Eiweiß isst!	30
Auch andere kennen Eiweiß	31
Klipp und klar	32
Wunder Carnitin	33
Die Eiweißspeicher-Krankheit	34
Eiweißbrot	35

Muskeln ohne Sport.....	36
Geheimnis Eiweiß.....	36
Warum ausgerechnet Eiweiß?	37
Eiweißpulver	38
Eiweiß ist Lebensenergie	39
Sojaeiweiß	40
Geheimnis Eiweiß.....	41
Energie und Eiweiß	42
Eiweiß. Aus einem Interview... ..	43
Wozu Hormone?	44
Mit Eiweiß zum Olympiasieg	46
Eiweiß-Shakes in aller Munde	47
Eiweiß und Muskelaufbau	48
Ich fühle mich grandios?.....	49
Eiweiß macht die Niere jung.....	50
Aspartam	51
Irrsinn auch in der Medizin	52
Proteine, Proteine, Proteine!	53
Eiweiß und Osteoporose	54
Collagen gegen das Altern	55
Eiweiß über den Wolken	56
Stimulierende Wirkung	58
Eiweiß: der wichtigste Leistungsparameter	60
Eiweiß – der Stoff, aus dem das Leben ist	61

EIWEISS – kurz und knapp

In diesen News zitiere ich häufig. Fällt Ihnen auf. Ich zitiere, um Ihnen klar zu machen, dass meine Ratschläge, dass meine persönlichen Erfahrungen sehr wohl abgesichert sind. Akzeptiert sind. Dass es weltweit viele kluge Köpfe gibt, die sich aus der Welt der Pharma-Industrie befreit haben und sich Gedanken über Epigenetik, über die Evolution machen.

Solch ein Mensch ist – kennen Sie bereits – Chris Michalk. Biologe, Triathlet, Autor. In seinem „Das Handbuch zu Ihrem Körper“ finde ich eine wundervolle Zusammenfassung all der Gründe, weshalb Sie **EIWEISS** zum zentralen Nahrungsbestandteil machen sollten.

So wie ich das längst schon tue. Wissen Sie. Lassen Sie mich einfach zitieren (S. 249-251). Michalk formuliert besser und präziser als ich:

- Wie Sie sicherlich wissen, ist Eiweiß kein todbringender Feind, sondern besteht aus wertvollen Bestandteilen, Aminosäuren, die Sie für sich nutzen können.
- Ihre Leber ist angepasst an bis zu 300g Eiweiß pro Tag. Das können Sie bedenkenlos zuführen. Sie unterscheiden sich damit auch nicht von anderen Primaten. Wenn Sie meinen Ratschlag befolgen und 200g Eiweiß/Tag zuführen, dann hieße das ca. 2-3g pro kg Körpergewicht. Es gibt Äffchen, die verspeisen das Doppelte. Kein höherer Primat isst so, wie die DGE das gerne hätte: 1g pro kg Körpergewicht. Das tut man in der Natur einfach nicht (In: „Evolution of the Human Diet: The Known, the Unknown, and the Unknowable“ von Peter Ungar).
- Eiweiß hat thermochemische Vorteile, die es von anderen Substraten, wie Kohlenhydraten oder Fetten, abhebt. Zum einen wird es nicht als Energiequelle genutzt. Zwar könnte Ihr Körper daraus Zucker herstellen, aber das macht er einfach nur sehr ungern, weil der Prozess extrem ineffizient und energetisch ungünstig ist.
- Eiweiß-Konsum an sich ist – für Ihren Organismus – energetisch ungünstig: Jedes Substrat benötigt einen gewissen Energievorschuss, um verstoffwechselt zu werden. Das nennt man „thermische Effekte“. Das heißt, dass Ihr Organismus Energie „zuschießen“ muss, um Energie zu bekommen.
- Fettkalorien sind hocheffizient. (Nur 1-3% „gehen verloren“). Kohlenhydrat-Kalorien benötigen immerhin 5-10% Energiezuschuss, aber... Eiweiß benötigt 30% Energiezuschuss (Karst, 1984). (spez. dyn. Wirkung).
- Die Prozentzahlen beziehen sich immer auf die Kalorienzahl des jeweiligen Makronährstoffs. Das heißt, dass 30% der Eiweiß-Kalorien eines jeweiligen Nahrungsmittels sofort flöten gehen. Nun haben Sie gelernt, dass „Eiweiß“ keine Kalorienquelle für Sie ist. Das heißt, dass Ihr Körper 30% Energie aus seinen eigenen Speichern zuschießen muss. Das ist der Grund, warum „Eiweiß-Diäten“ so erfolgreich sind und mittlerweile jeder davon weiß.
- Eiweiß ist kein Problem für Ihre Nieren. Wieso auch? Wenn Ihre Leber mit 300g/Tag klarkommt, wieso soll Ihre Niere vorher den Geist aufgeben? Natürlich wurde das längst bestätigt von diversen Studien (u. a. Martin, 2005).
- Falls Sie bereits existierende Nierenprobleme haben, dann sollten Sie Ihre Nieren natürlich nicht noch weiter belasten. Hier empfehle ich, dass Sie zu Aminosäurepräparaten greifen, die fast ausschließlich aus essentiellen Aminosäuren bestehen, um den Stickstoff-Abfall möglichst gering zu halten.
- Wenn Sie über Monate hinweg Eiweiß essen, dann steigt Ihr Gesamteiweiß im Blut. Das wird – mit Hilfe von Protein-Synthese – in der Leber gebildet. Daher steigt auch Ihr Gesamteiweiß nicht an, wenn beispielsweise Zink fehlt im Blut. Gesamteiweiß ist – weil ich es bei mir monatelang anhand der Blutwerte gesehen habe – ein absoluter Marker Ihrer Leistungsfähigkeit. Sie gewinnen das Spiel im Kopf.
- Gesamteiweiß ist auch deshalb gut, weil es gewisse „osmotische Effekte“ hat. Mit Hilfe von Eiweiß sorgt der Körper dafür, dass das Wasser aus dem Gewebe wieder in das Blut kommt. Denn Wasser könnte sich – aufgrund der Erdanziehung – in Ihren Beinen stauen. Tut es auch bei einigen Frauen und übertrainierten Sportlern. Abhilfe schafft Eiweiß. Diese Liste könnte ich jetzt endlos fortsetzen....

Überzeugend. Auf den Punkt gebracht. Heißt in meiner Sprache: „Eiweiß ist Lebensenergie“.

Proteine und Gewichtsregulation

Vertragen Sie wissenschaftliche Zitate? Falls auch nicht, lesen Sie nur den abschließenden Kommentar. Falls doch:

Zitat Prof. G. Neumann, Leipzig:

Die gegenwärtig zu beobachtende stete Gewichtszunahme bei Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen, hat die Empfehlungen verschiedenster Diäten zur Massenabnahme sprunghaft ansteigen lassen. Aus den wechselnden Diät-Empfehlungen zur Körpergewichtsabnahme ist gegenwärtig festzustellen, daß der erhöhten Proteinaufnahme verstärkte Aufmerksamkeit zukommt. Die Erhöhung des Proteinanteils in der Ernährung auf bis zu 30% bewirkte bei Metabolem Syndrom, Diabetes Typ II oder Fettstoffwechselstörung eine eindeutige Abnahme des viszeralen Fettes sowie eine Verbesserung des Glukose- und Lipidstoffwechsels (Farnsworth et al., 2003; Parker et al., 2002; Gannon et al., 2003, Gannon & Nuttalli, 2004 u.a.). Der Anteil der Nahrungsproteine lag in den Studien mit erfolgreicher Massenabnahme zwischen 27 – 30 Energieprozenten. Die Kontrollgruppen, die nur die Hälfte dieser Proteinmenge bekamen, zeigten keine oder nur geringe Wirkung. Die Experimente zur Massenabnahme wurden mit 27 – 30% natürlichen Proteinen, 26 – 30% Fetten und 37 – 57% Kohlenhydraten durchgeführt. Die Proteine bewirken eine längere Sättigung, steigern die Thermogenese und sind ein Substrat für die hepatische Glukoneogenese.

Kommentar: Gewichtsabnahme und Gesundheit gibt es also bei deutlich erhöhtem Eiweißkonsum. Was ist daran neu? Nichts. Buchstäblich gar nichts.

Genau dieses Wissen hatten nämlich unsere Vorfahren längst. Die aßen nicht 30%, wie hier empfohlen, sondern sogar 34% Eiweiß im Schnitt täglich. An diese Tatsache haben sich unsere Vorfahren 4 Millionen Jahre gewöhnt. Und waren zäh, schlank und gesund. Erst vor 9000 Jahren hat sich das geändert. Resultat:

Wir sind in der Mehrzahl genau das Gegenteil von zäh, schlank und gesund.

Zur Erinnerung: Die 11.000 Olympiateilnehmer in Athen 2004 aßen: 270 Tonnen Obst und Gemüse, 210 Tonnen Fleisch und Fisch, aber nur 12 Tonnen Nudeln. Klarer kann man's nicht ausdrücken.

Weshalb unsere Vorfahren schlank und fit waren

Deutschland wird immer dicker. Und mittlerweile sind sich die Experten einig: Das "Volksleiden" Übergewicht ist die Folge unserer modernen Ernährungsgewohnheiten. Das Verhältnis der Zusammensetzung der drei Grundnährstoffe Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate hat sich im Vergleich zu früher drastisch verändert. Und wie man auf deutschen Straßen beobachten kann, nicht gerade zu unserem Vorteil. Die meisten Deutschen mästen sich mit immer mehr Kohlenhydraten und wachsen in die Breite. In Deutschland haben 54 % der Erwachsenen einen Body Mass Index (BMI) von über 25. Die USA hat wie so oft mit 60 % die Vorreiterrolle.

Was liegt denn heute auf den appetitlich angerichteten Tellern in deutschen Haushalten? Was sind wir von Mutter gewohnt? Was wird in der Kantine täglich angeboten? Industriell gefertigte und schnell verwertbare Kohlenhydrate in Form von Kartoffeln, Reis, Nudeln und Brot. Unsere Blutbahnen werden heute mit achtmal so viel Einfachzucker wie in der Steinzeit überflutet. Viel zu viel und viel zu schnelle Energie. Was passiert im Körper mit der schnellen Energie? Sofort verbraucht wird sie kaum, jedenfalls nicht hinter dem Schreibtisch. Also ab in die Fettzellen für die Notzeiten. Mithilfe des Zuckerwegpack-Hormons Insulin wird der Energieüberfluss in das Zwischenlager Hüftspeck geparkt.

Auf das ständige schnelle Anfluten ist unser Stoffwechselprogramm nicht eingestellt. Der Steinzeitmenschen aß weniger und ballaststoffreiche Kohlenhydrate– in Form von Wildpflanzen - mit niedrigem glycämischen Index. Er aß mehr als doppelt so viele Proteine - in Form von Wildtieren und Fischen.

Das genetische Potential des Menschen hat sich für die Aufnahme tierischer und pflanzlicher Produkte seit der Steinzeit nicht verändert. Unser Körper revoltiert gegen die „moderne“ Zusammensetzung der Nährstoffe. Er wird fett, träge und krank.

	Steinzeitkost	Heutige Dickkost
	35%	15%
Protein	Mehr als doppelt so viel Eiweiß	
	20%	
Fett	Halb so viel Fett. Vor allem weniger tierische gesättigte Fette und 3-mal so viel Omega-3-Fette aus Fisch und wilden Pflanzen.	40% Vor allem tierische Fette aus Käse, Wurst Butter, Sahne.
	41%	45%
Kohlenhydrate	Früher achtmal weniger Einfachzucker. Der Einfachzucker kam als Fruchtzucker aus Obst.	Die Hälfte unserer Kohlenhydrate kommt heute aus Zucker und Auszugsmehl.

Falls Sie in der Praxis Schwierigkeiten haben mit mehr als doppelt so viel Fleisch, Fisch, Quark, dann gönnen Sie sich einfach Eiweiß in vanille-cremiger Reinform als Pulverkonzentrat.

Bauchspeck

stört viele Menschen. Das weiß ich, weil ich Ihre Briefe lese. Verzweifelte Hilferufe. Immer das gleiche Thema: Fettabbau klappt ja einigermaßen, aber eben gerade nicht am Bauch.

Abhilfe? Längst bekannt. Nur eben Ihnen nicht.

"Eine eindeutige Abnahme des viszeralen Fettes" (Zitat) also des Bauchspeckes

zusammen mit Gewichtsreduktion, verbessertem Zucker- und Fettstoffwechsel bringt einzig und allein eine Erhöhung des Proteinanteiles der Ernährung. So ausführliche wissenschaftliche Studien (Famsworth et al., 2003; Parker et al., 2002; Gannon et al., 2003; Gannon & Nuttalli, 2004 u.a.).

In diesen Studien lag der Eiweißanteil zwischen 27 und 30%. Zur Erinnerung: Sie essen täglich 12%. Und sollten laut DGE (zitiert im Fokus 2007) reduzieren auf 10%. Ah, ja!

Deutschland ist das fetteste Land Europas. Hat den meisten Bauchspeck. Kein Wunder, wenn man diese Empfehlungen liest. Kein Wunder, wenn man Ihre Ernährung betrachtet.

Noch mehr Braten? Noch mehr Currywurst? All diese Überlegungen haben wir längst hinter uns. Drum gibt es das süchtig machende, delikat schmeckende Vanille-Schaum-Eiweiß. Aus gutem Grund. Siehe oben.

Methionin: Mal Spaß beiseite.

Sie haben alle gelernt, auf diesen Seiten gelesen und gelernt, dass Glückshormone genauso wie der innere Antrieb, aber auch das Immunsystem von Aminosäuren gemacht wird. Also aus Eiweiß besteht. Und Sie haben – ganz neu – aus dem Spiegel 32/2008, gelernt, dass man mit den gleichen Zauberstoffen, also Aminosäuren, sein Schicksal auf den Kopf stellen kann. Buchstäblich. Nämlich das scheinbar hilflose Ausgeliefertsein den eigenen Genen gegenüber:

Sie haben gelernt, dass **Methionin** Krebsgene und Dickmach-Gene stumm schaltet.

Dazu eine kleine, ganz persönliche Statistik: unter den letzten 1000 meiner Patienten haben 42% zu wenig **Methionin**. Also genau den entscheidenden Stoff, der Krebsgene stumm schaltet. Methionin messe ich nämlich routinemäßig bei Ihnen. Auch hier sind wir wahrscheinlich wieder die Ersten in Deutschland, die das tun.

42% von Ihnen (erlauben sich aber) zu wenig von dieser zauberhaften Aminosäure Methionin im Körper zu haben. Unter vier Augen, im Sprechzimmer, werde ich bei diesem Punk laut. Sehr laut. Ich glaube an persönliche Verantwortung.

Deshalb finde ich diesen Mangel ungeheuerlich. Methionin nämlich ist Eiweiß. Nichts Anderes. 42% von Ihnen haben also das Wort Eiweiß einfach noch nicht verstanden.

Noch immer nicht verstanden: **Eiweiß verhindert Krebs**. Lesen Sie jetzt noch einmal den letzten Absatz der [News vom 24.12.2007](http://www.drstrunz.de) www.drstrunz.de. Zum Vergleich.

Glauben Sie einem Arzt?

Pssst. Ich kenn die Antwort. Und genau deshalb habe ich auf dieser Website in den letzten Tagen aus drei Briefen zitiert. Also Ihre Lebenserfahrung festgehalten. Nicht meine ärztliche Meinung. Auf die Sie ja sowieso nichts geben.

Habe Sie mit **Bluthochdruck** zitiert. Einen von 20 Millionen Deutschen. Haben Sie über die Zahl einmal nachgedacht? Und Sie berichten mir: Der Bluthochdruck ist weg. Sie konnten die Tabletten wegschmeißen. Und weshalb? Weil Sie „ausreichend Eiweiß, Vitamine, 1 kg Grünfutter und Obst“ zu sich nahmen.

Habe einen Spanier zitiert, der seine jahrelangen von Fieber begleiteten **Nasennebenhöhlenentzündungen** losgeworden ist. Und wie? „Dank Zink und Vitaminen“.

Und habe den Papa zitiert. Dessen 4-jähriger Sohn innerhalb von 2 Tagen die **Neurodermitis** loswurde. Ein unglaublicher Bericht. Und wie hat er das geschafft? Mit „Eiweiß, Multivitamin, Zink“.

Können Sie übergeordnet denken? Sich lösen von den einzelnen Berichten? Verstehen Sie, dass hier eben nicht – der große, der größte Irrtum der gesamten Medizin – einzelne Krankheiten besprochen werden? Sondern dass drei völlig verschiedene Krankheiten (so der Irrglaube der Medizin) nach dem gleichen Prinzip nicht etwa gelindert, gebessert, unterdrückt wurden, sondern

geheilt

wurden. Und dass dieses Prinzip selbstverständlich für jede sogenannte Krankheit gilt. Bis hin zur Depression.

Kurz und gut: **Sie essen zu wenig**. Wenn Sie diesen Satz verstanden haben, haben Sie mein Ziel verstanden: Lebensfreude, Elan und Glück.

Eiweiß

Manche von Ihnen glauben ja immer noch, dass Eiweiß ein privates Hobby sei. Von mir zum Beispiel. Dass Eiweiß etwas für Sportler sei. Oder für Bodybuilder. Dass Eiweiß nur mit Muskeln zu tun hätte.

Weil die deutschen Medien das Thema völlig totschrveigen, wissen Sie nicht, dass Eiweiß Medizin ist. Dass Eiweiß gesund macht. Und dass dieser Gesund-Effekt selbstverständlich weltweit (nur nicht in Deutschland) an den Universitäten untersucht, studiert und gesichert ist.

Nehmen Sie doch einfach die **Havard-University**.

Dort hat Professor Stampfer schon vor 10 Jahren (Am J Clin Nutr 1999 Aug; 70 (2): 221) über die Heilwirkung von Eiweiß berichtet. Und wie hat er das gemacht? Am Beispiel Herzinfarkt.

14 Jahre lang hat er 80082 Frauen zwischen 35 und 60 Jahren beobachtet. Gesunde Frauen. Und hat 14 Jahre lang deren Ernährung protokolliert.

Resultat: Die mit dem höchsten Eiweißkonsum hatten ein um **26 Prozent** verringertes Risiko für Herzinfarkt, verglichen mit denen mit dem geringsten Eiweißkonsum.

Die Studie ist sehr genau. Kontrolliert wurde und korrigiert wurde auf Alter, Rauchen, Gesamtkalorien, auf gegessenes Fett und andere Risikofaktoren für Herzinfarkt. Die wurden also alle berücksichtigt und herausgerechnet.

Es bleibt: **Eiweiß schützt vor Herzinfarkt**.

Sehen Sie, solche wichtigen Studien werden Sie in deutschen Zeitungen nie lesen.

Vernünftige Ernährung

wird jetzt erstmals als Fachbegriff in die wissenschaftliche Literatur eingeführt. Für mich neu. Für mich sogar sensationell.

Vernünftige Ernährung verhindert nachweislich Dickdarmkrebs und Tod. In der neuesten Krebsstudie an mehr als 1.000 Teilnehmern (erkrankten!) aus Boston (JAMA 2007, 298 (7):754).

Hier wird gezeigt, dass **vernünftige Ernährung** bei bereits Krebserkrankten Rezidive und Tod deutlich verhindern. Verglichen mit normaler Ernährung, hier genannt "**westlicher Stil**".

Interessiert?

Interessiert, zu erfahren, welche Ernährung Krebs und Tod verhindert? Nun gut:

Vernünftige Ernährung heißt hier "Obst, Gemüse, Geflügel und Fisch"

Und **westlicher Stil**, also krankmachende Ernährung heißt hier "Fleisch, Fett, verarbeitete Kohlenhydrate und Dessert"

Wie oft und wie deutlich möchten Sie es denn noch lesen? Ich muss Ihnen hoffentlich die krebserzeugenden Begriffe "verarbeitete Kohlenhydrate" sowie "Dessert" nicht übersetzen mit Brot, Nudeln und Zucker.

Die Wissenschaft weiß längst. Nur eben die Öffentlichkeit nicht - und schon gar nicht die studierten Ernährungsfachleute:

Unser täglich Brot bringt uns um. Sagt in kurzen Worten diese Studie aus Boston aus dem Jahre 2007.

Tryptophan – mal Spaß beiseite.

Tryptophan essen Sie jeden Tag. Ob Sie wollen oder nicht. Eine Aminosäure. Die Vorstufe von Serotonin, Ihrem Glückshormon. Auch Chefhormon genannt. Weil viel Tryptophan souverän macht, Ihnen Distanz verschafft zum stressigen Leben, Angstzustände und Panikattacken abstellt.

Mit Sicherheit!

Da ich mir die Natur nicht gemein und hinterlistig vorstellen kann, denke ich viel über die Tatsache nach, weshalb Tryptophan, also unser Glückshormon, die seltenste Aminosäure in der Natur ist. Gerade von der essen Sie am wenigsten. Tja. ... Vielleicht will die Natur nur wenige Chefs? Menschen mit Überblick, mit Souveränität, die gleichzeitig fröhlich sind?

Solches Nachdenken bringt meine Frau dazu (Sie wissen schon: schlau), täglich Tryptophan zu futtern. Und dann rennt sie wieder Bergmarathon. Auf dem Vorfuß.

Jetzt aber Spaß beiseite: Tryptophan messe ich bei Ihnen routinemäßig. Wann immer, aus welchem Grund auch immer Sie zu mir kommen. Wir sind wohl auch hier wieder die Ersten in Deutschland.

Tryptophan ist Eiweiß. Verstehen Sie langsam, langsam, langsam, weshalb ich dieses Wort immer wieder in den Mund nehme? Dürfen Sie wörtlich nehmen: ich nehm Eiweiß tatsächlich in den Mund, 6x täglich. Seit 21 Jahren.

Ich will keinen Krebs.

Muskelmasse und Lebensqualität

Wie sehr das Verhältnis Muskelmasse zu Körperfett unsere Lebensqualität bestimmt, wird uns selten, meistens nie im Leben klar. Deshalb nicht, weil sich die beiden Größen nur sehr, sehr langsam ändern. Im Verlauf von Jahren. Ändern heißt in der Regel: Muskelmasse nimmt ab, Fettmasse nimmt zu.

Dass damit untrennbar auch so Begriffe wie Lebensfreude, Dynamik, Antrieb und natürlich auch Gesundheit verknüpft ist, wird uns selten bewusst.

Nun gibt es einen Modellfall, bei dem die Muskelmasse sich sehr rasch ändert. Und deshalb auch Veränderungen der Lebensqualität sehr rasch und spontan feststellbar sind. Gemeint ist der HIV-Patient. Bei dem – wenn er nicht gegenarbeitet – es zum ständigen Verlust an Muskelmasse kommt. Innerhalb von Jahren, oft schon innerhalb von Monaten.

Das hört sich dann etwa so an: „Irgendwie bin ich häufig müde und muss mich nachmittags hinlegen“. Oder „ich kann nicht mehr der Straßenbahn nachlaufen“. Oder „erstaunlich, dass ich früher stundenlang auf der Tanzfläche war“. Oder „Sex ...? Dazu habe ich gar keine Lust mehr“.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Haben Sie das jemals in Zusammenhang gebracht mit Verlust von Muskelmasse?

Als diese Zusammenhänge bekannt wurden bei HIV-Patienten, hat man sich selbstverständlich mit der Frage beschäftigt, wie man möglichst schnell neue Muskelmasse aufbaut. Und kam auf das Geheimnis

Glutamin

Eine Aminosäure. Von der bekannt war, dass mit steigendem Gutamingehalt des Muskels auch die Proteinsyntheserate ansteigt. Heißt: Je mehr Glutamin, desto mehr Muskeleiweiß wird aufgebaut. Wusste man.

Hat das dann an diesen Menschen getestet und kam zu unglaublichen Ergebnissen, Resultaten, die jeden von Ihnen aufhorchen lassen sollten:

- In der Schabert-Studie fand sich ein Zuwachs von 1,9 kg Muskelmasse in 12 Wochen mit 15 g zusätzlichem Glutamin
- In der Nissen-Studie mit 14 g Glutamin + Arginin + Aminosäuren nahm die Muskelmasse um 3,25 kg in 8 Wochen zu. Die Studie war sogar doppelblind Placebokontrolliert.
- Eine Studie des Medios Centrums Berlin zeigt bei 33 Teilnehmern mit 5 g Glutamin täglich einen Muskelzuwachs von 1,2 kg in den ersten 4 Wochen und 3,2 kg nach 8 Wochen.

Doppelblind Placebokontrolliert bedeutet, dass Teilnehmer ohne die 14 g Glutamin zusätzlich bei sonst völlig gleichem Ess- oder Trainingsverhalten diesen Muskelzuwachs nicht hatten. Er ist also wirklich auf Glutamin zurück zu führen.

Das Ganze bedeutet: Wenn Sie also glauben, dass der Mensch über 30 am Nachmittag müde wird, sich hinlegen muss, nachts nicht mehr so lange tanzen kann und seltener Lust auf Sex bekommt ... wenn Sie das wirklich glauben, lesen Sie diesen Text noch einmal ganz langsam. Der Text bedeutet nämlich, dass es Hoffnung gibt ... auch für Sie! Dass Ihr Glaubenssatz „... man wird halt alt“ wieder einmal einfach nur Unfug ist. Dass Sie in Wahrheit nichts weiter spüren als den Verlust von Muskelmasse.

Den Sie umdrehen können.

Umdrehen. Also ins Positive verkehren. Also gegenteilige Gefühle wie die oben geschilderten empfinden können. Kurz und gut, **buchstäblich wieder jung** werden können.

Glutamin. Eine Aminosäure.

Aminosäuren in der Biochemie

Im modernsten Lehrbuch der Biochemie, dem Voet, Auflage 2010 werden Aminosäuren als "biologisch aktive" Substanzen gewürdigt.

Nicht in der Medizin. Nicht in der Schulmedizin. Nicht bei Ihrem Hausarzt. Standardsatz der Krankenkassen: Aminosäuren haben allenfalls bei Säuglingen (angeborene Defekte) Bedeutung. In der Medizin der Erwachsenen spielen sie keine Rolle. Wussten Sie das?

Im Voet, in der modernsten Biochemie finden Sie dagegen Sätze wie:

"Viele Aminosäuren werden nicht nur als späterer Bestandteil von Polypeptiden (also Eiweiß), sondern auch für eigenständige Funktionen benötigt."

Aminosäuren haben also eigenständige Aufgaben. Der Schulmedizin heute nicht bekannt. Dabei reicht Ihnen jeder Apotheker L-Tryptophan über den Tresen. Gegen Schlafstörung (bildet Melatonin, das Schlafhormon), gegen Angststörung (bildet Serotonin, das Glückshormon). Der Schulmedizin, den Krankenkassen unbekannt. Weiter im biochemischen Lehrtext.

"Aminosäuren können als metabolischer Treibstoff oxidiert werden, um Energie bereitzustellen. Oft fungieren Aminosäuren darüber hinaus als chemische Boten für die Kommunikation zwischen Zellen."

In der Schulmedizin überflüssig. Die Kommunikation zwischen den Zellen. Offenbar funktionieren Zellen für kassenärztliche Gutachter einfach so. Die kommunizieren wohl mit Luft und Liebe. Weiter im biochemischen Text:

"Glycin, Dopamin o.a. sind Neurotransmitter. Sind Substanzen, die von Nervenzellen freigesetzt werden, um das Verhalten der sie umgebenden Zellen zu beeinflussen. Histamin (aus Histidin) ist ein hochwirksamer lokaler Übermittler von allergischen Reaktionen. Thyroxin (gemacht aus der Aminosäure Tyrosin) ist ein Schilddrüsenhormon, das den Metabolismus von Vertebraten stimuliert."

Aminosäuren sind also hochwirksame Substanzen. Heißt: Wenn nicht vorhanden oder vermindert vorhanden, funktioniert der Körper eben schlechter oder gar nicht. Weiß jeder, der mal eine Schilddrüsenunterfunktion erlebt hat.

Nur: In der Standardmedizin beschäftigt man sich nicht mit Aminosäuren. Weiß man nichts davon. Oder hat ihr Hausarzt Ihnen schon einmal die essentiellen Aminosäuren bestimmt? Routinemäßig?

Und seit 1998 sogar ein Nobelpreis verliehen wurde für die Entdeckung, dass der entscheidende Durchblutungsbote, der Stoff, der unsere Blutgefäße weit stellt oder eben auch nicht, aus Arginin hergestellt wird, aus einer Aminosäure, hat doch jeder Sportler aufhorchen ... müssen. Oder? Hat doch jeder Mensch mit hohem Blutdruck aufhorchen... müssen? Weil Arginin natürlich dramatisch den Blutdruck senkt. Hat doch jeder Mensch nach Herzinfarkt aufhorchen ... müssen. Oder nicht? Weil Arginin auch die Blutgefäße im Herzen wieder öffnet. Hat jede junge Dame mit eiskalten Händen (denken Sie mal weiter) aufhorchen ... müssen. Oder nicht? Weil genügend Arginin natürlich warme Hände macht.

Aminosäuren. Biologisch hochaktive Substanzen. In der Schulmedizin ... nicht bekannt. Von den deutschen Krankenkassen - und die haben immerhin das Sagen - als Kokolores bezeichnet.

Das fette Kind

Zeigt mir ein Patient soeben ein Bild seines Sohnes. 15 Jahre. Fett. Feist. Schlimm für den Papa: Der war früher Leistungssportler, auch Marathonläufer. Zeigt mir dann ein zweites Bild seines Sohnes: Ein schmales, ausgehungertes Gesicht. Wachser Blick. Würde ich nennen: "Lean and mean". Das Bild war ein halbes Jahr später entstanden. Wie so etwas funktioniert? Sie werden's kaum glauben. Papa gab dem Sohn

Eiweiß. Reineiweiß.

Das war's. Da braucht man keine Gebrauchsanweisungen, kein Kochbuch, man kann hier auf die Natur vertrauen. Man erhöht die Eiweißmenge, also die Aminosäuren in der Kost des Sohnes. Der unerwartete Nebeneffekt: laut Papa sei der Sohn 10 bis 15 cm "in die Höhe geschossen". Größer geworden. Plötzlich und spontan gewachsen. Er wirke jetzt richtig dürr. Ja und?

Die Menschheit bekam ihr größeres Gehirn – damals, als ursprünglicher Affe – als sie Jagen gelernt hatte. Also Fleisch, Protein in großen Mengen verschlang. Eiweiß wirkt als Wachstumsfaktor. Kein Wunder: Das Wachstumshormon (wir haben nur eines) besteht aus 191 Aminosäuren. Aus purem Eiweiß. Kommt hinzu: In Fleisch ist optimal Zink. Und wie Zink das Größenwachstum Ihres Kindes bestimmt, wissen wir von den russischen Turnerinnen (News vom 13.07.2013). Der Bub also verwandelte sich vom kleinen, fetten zum größeren, dünnen. Papa strahlt seither. Das Geheimnis? Der Weg? Reines Eiweiß. Wie oft soll ich das noch betonen?

Betonen deshalb, weil in der gleichen Woche in den Medien wie Focus (Heft 40/2013, S.140) und FAS über das fette deutsche Kind gejammert wird. Ausdrücklich betonen die Journalisten: Nicht dick, nicht übergewichtig, sondern fett. Die Anzahl hätte massiv zugenommen. Die Kinder seien bedroht von Altersdiabetes und Herzkrankheiten. Das stellen sie fest, die gelehrten Kinder-Professoren aus Leipzig oder Göttingen. Abhilfe? Fehlanzeige.

Abhilfe wäre Eiweiß. Reineiweiß. In den Gehirnen der Bevölkerung, in den Gehirnen der Professoren verpönt. Da spuken noch so Märchen herum wie: "Eiweiß schadet der Niere". Oder: "Eiweiß essen wir alle zu viel". Solche dummen Sätze gelten genauso lang, bis man misst. Nachmisst. Die Aminosäuren. Tut der normale Arzt nicht. Auch nicht in den Universitätskliniken. Also weiß er nicht...

Können Sie sich in meine Lage hinein fühlen? Man hat erkannt, wie man Millionen Menschen helfen kann und... kann das Wissen praktisch kaum vermitteln. Nur einigen Tausenden. Weshalb helfen Sie mir nicht?

Eiweiß und die Folgen

Erinnern Sie sich an Professor Dr. Kofranyi? An den Physiologie- Professor, der sich sein Lebetag wissenschaftlich mit Eiweiß beschäftigt hat? Der die biologische Wertigkeit von Nahrungs-Kombinationen ermittelt hat? Und der dann am Ende eines Fach-Artikels den so merkwürdigen, fast lyrischen Kommentar von sich gibt:

„ ... es ist unbestritten, dass größere Eiweißgaben eine stimulierende Wirkung besitzen und sie die Arbeits- und Lebensfreude erhöhen“.

Ein Jubel-Kommentar. Fast unseriös. Wissen Sie, was hier passiert ist? Der Professor hat das Pulver, das er gerade seinen Ratten gefüttert hat, einfach einmal selbst genommen. Und dann gings los ... mit der stimulierenden Wirkung. Ei der Daus!

Um das zu merken, muss man kein Professor sein. Darf ich aus einem Brief zitieren?

„ ... ich füttere zur Zeit pro Tag 5 Shakes à 38 Gramm Pulver (30 Gramm Eiweiß) und eine eiweißhaltige Mahlzeit (Fisch, Fleisch). Den ersten Shake gibt es direkt nach dem Aufstehen um 7 Uhr und den letzten vor dem Licht ausmachen abends. Damit komme ich wahrscheinlich auf mindestens 200 Gramm täglich.

Die schlimmen Folgen: Antrieb, gute Laune, Durchhaltevermögen usw. Das ganze kann also nicht so verkehrt sein! Ich bin so leicht wie nie zuvor und nie hungrig“.

Leicht und nie hungrig: Ein Traum wird wahr. Für jeden Menschen. Sie brauchen es nur zu tun. Ich freu mich über solche Briefe wie ein Kind. Deutschland bekommt gute Laune.

Wieviel Eiweiß?

Die Wissenschaft ist sich weltweit inzwischen einig: Ein Drittel. Ein Drittel der täglichen Kalorien sollten Eiweiß sein.

So auch die Universität Rostock, die die Ernährung unserer Vorfahren untersucht hat. Resultat: 34% Eiweiß. Und so eine zunehmende (massiv zunehmende) Anzahl von wissenschaftlichen Studien, die zeigen, dass Menschen mit etwa 30% Eiweiß täglich ihr Fett loswerden. Schlanker werden (Mehr dazu News 27.3.08 www.drstunz.de).

Mein Zugang zu dieser Frage unterscheidet sich von dem üblichen medizinischen Wischiwaschi (was gehen mich schließlich meine Vorfahren an? Und was interessieren mich irgendwelche Diäten dicker Leute?) Wir haben naturwissenschaftlich exakt nachgemessen im Blut. Die essentiellen Aminosäuren. Und kommen – hört, hört - naturwissenschaftlich exakt zum gleichen Ergebnis: Ein Drittel Eiweiß täglich muss es sein.

So weit, so gut. Ihren Briefen entnehme ich, dass die wenigsten von Ihnen dieses "Ein Drittel" in die Praxis übersetzen können. Drum hier einmal, zum Mitschreiben, ganz langsam:

Gehen Sie ganz grob von täglich 2.400 Kalorien aus. Stimmt so etwa für den tätigen Menschen. Ein Drittel davon sind 800 Kalorien. Die sollten Eiweiß sein. 800 Kalorien entsprechen 200 Gramm. 200 Gramm Eiweiß. Damit wir uns jetzt nicht in verschiedene Fleisch-, Fisch-, Quarksorten verlieren, bleiben wir bei einer "Goldwährung". Beim Pulver. 200 g Eiweiß sind so etwa 240 g Pulver. Wenn solch eine Eiweißpulverdose 750 g enthält, bedeutet das,

eine 750-g-Dose reicht genau 3 Tage.

Und das zeitlebens. Immer. Ahnen Sie etwas? Da haben Sie soviel gelesen, so oft mit dem Kopf genickt, aber einmal ganz einfach nachgerechnet ... haben Sie eher nicht: 240 g Eiweißpulver täglich. Oder die entsprechende Menge in Fleisch, Fisch, Quark, Soja usw.

PS: Weshalb ich das schreibe? Weil Sie mir schreiben. Beispiel: "Nehme doch schon jeden früh 2 Teelöffel Pulver, habe leider noch kein Gewicht verloren".

Eiweiß steigt nicht an

Kommt häufiger vor. Sie fühlen sich müde und schlapp, haben häufig Infekt, sind so klug, Ihr Blut untersuchen zu lassen und finden in aller Regel einen tiefen Eiweißspiegel. Kein Wunder: Eiweiß ist nun einmal der Antrieb, sind unsere Glückshormone, aber eben auch das Immunsystem.

Also nehmen Sie ein paar Wochen zusätzlich Eiweißpulver, messen nach und...sind enttäuscht. Schreiben mir lange Briefe. Inzwischen habe ich - natürlich von Ihnen - viele Lösungsmöglichkeiten dieses Problemes erfahren. Ein paar finden Sie ja bereits in den News (Verzicht auf Milchprodukte, Symbiotin, also Änderung der Darmflora etc.).

Ein besonders interessantes, weil von einem Diplomingenieur durchgeführtes Experiment mit erfolgreichem Ausgang im Mail von heute:

"Nach einem Unfall längere Zeit krank. Schmerzmittel. Nicht besonders gut gegessen (Krankenhaus). Eiweiß traurig tief mit nur 5,8 g/%. Sie erinnern sich: Normal 6,6-8,7, deutscher Durchschnitt also 7,65. Winner im Sport, im Beruf haben regelmäßig über 8,0. Das wusste der Herr.

Also hat er zunächst - Diplomingenieur! - ein Aminogramm erstellen lassen. Und findet 5 dicke fette Löcher. Also viel zu tiefe Werte von 5 essentiellen Aminosäuren. Nach dem Prinzip Justus von Liebig richtet sich ja das Gesamteiweiß nach dem einen, dem einzelnen tiefsten Wert einer essentiellen AS. Und hier gleich 5-mal. Also alles leicht erklärbar.

Und jetzt das typisch systematische Vorgehen: Er hat sich 2 Wochen praktisch nur von Eiweißpulver ernährt. Praktisch. Mit viel Salat und Gemüse natürlich. Eiweißspiegel stieg nicht an.

Daraufhin hat er zu "Bommi mit Pflaume" gegriffen. Damit sind Aminosäureampullen gemeint. Die schmecken so...eigenartig. 2 Wochen zusätzlich zum Essen 3x4 Ampullen täglich. Resultat:

Eiweiß angestiegen auf 6,75.

Ein dramatischer Erfolg. Innerhalb von 2 Wochen! Von 5,8 auf 6,75. Und das Schönste an der Geschichte: Selbstverständlich ein (fast) vorzügliches Aminogramm. Weil die Aminosäuren natürlich direkt ins Blut gelaufen sind. Hier musste nichts vorher verdaut werden. Mit fast war gemeint ein noch leichter Mangel an Threonin.

Typisch bei Stress. Betrifft natürlich seine Krankheit, seine Schmerzen. Dabei werden vermehrt freie Radikale gebildet, die belästigen die Innenseite Ihrer Blutgefäße, der Körper reagiert dagegen, schützt sich, und verbraucht zum Schutz viel Threonin. Dieses noch etwas mäßige Threonin begrenzt sein Gesamteiweiß. Sonst wäre er sicher schon über 7,0 angestiegen.

Gefällt mir. Gefällt mir sehr. Dieses typische Denken eines Diplomingenieures. Klar, logisch, und...zum Erfolg führend.

PS: Weshalb das mit Eiweißpulver nicht gleich geklappt hat? Meine Vermutung: Wegen seiner vielen Tabletten, darunter auch Cortison, musste er Magenschutzmittel einnehmen. Also sehr starke Säureblocker. Zwei Mal täglich. Und ohne Magensäure kann man Eiweiß natürlich nicht oder kaum aufspalten.

Rätselhaftes Eiweiß

Immer mehr Menschen in Deutschland lesen, ahnen, verstehen manchmal sogar, dass der entscheidende Nahrungsstoff Eiweiß heißt. Und manche bemühen sich sogar, nicht nur Gesundheit, sondern auch Lebensqualität, Lebensfreude, inneren Antrieb bis hin zur sportlichen Leistung anzuheben mit diesem Zauberstoff.

Und erleiden Schiffbruch.

Lassen sogar nachmessen. Im Blut. Und können selbst, genau wie der Arzt, nachlesen, dass der Eiweißspiegel einfach nicht steigt. Lassen sogar die einzelnen Komponenten von Eiweiß, die Aminosäuren im Aminogramm messen und finden genau das Gleiche: die Aminosäuren im Blut steigen einfach nicht an.

Weil das so viele von Ihnen betrifft, anbei eine überraschende Lösung dieses Problemes. Lassen Sie mich aus einem Brief zitieren:

"Über mein Aminogramm vom März 2006 war ich fassungslos. Ich konnte es mir nicht erklären. Dieses (klägliche) Ergebnis bei meinem (hohen) Eiweißkonsum! Ich sagte mir damals, es soll wohl so sein. Seitdem habe ich an meinem Eiweißkonsum fast nichts geändert, bis auf eins: ich esse seit Juni 2007 keine Kuhmilchprodukte mehr. Also keine Milch, kein Käse, kein Joghurt, kein Quark."

Dieses merkwürdige Verhalten war ausgelöst durch den Ratschlag eines Heilpraktikers. Was immer man davon halten mag (der Heilpraktiker erklärt das sehr präzise), das Ergebnis jedenfalls war

ein sensationell angestiegener Eiweißspiegel, ein optimales Aminogramm (Menge der Aminosäuren im Blut). Und sportliche Höchstleistung.

Einfach so. Durch Weglassen von in unseren Augen völlig normalen, in Wahrheit grauenhaft verrückten Sachen. Die wir in uns hinein mampfen, ohne überhaupt nachzudenken.

Darf ich lächelnd noch einmal eine Chinesin zitieren: "Die Deutschen sind merkwürdig. Die trinken dieses widerliche Drüsensekret von Kühen und verspeisen die übelriechende Masse, die daraus gemacht wird."

Tja!

Eiweiß ist wahrhaft ein Geheimnis

Der Buchtitel „Geheimnis Eiweiß“ stieß selbstverständlich auf Spott. Journalistenspott. Was sonst. Da „raunen die Autoren“ vom Geheimnis Eiweiß. Nun ja. Wir raunen nicht, wir berichten über Fakten. Und die sind tatsächlich geheimnisvoll. Darf ich?

„Die Aminosäuren-Zusammensetzung von tierischem Eiweiß ist de facto am leichtesten verwertbar. Ein Reh ist uns halt doch ähnlicher als eine Bohne (schon mal nachgedacht?).

Als nächstes ist wichtig: wie gut verdauen Sie später, was jetzt noch vor Ihnen auf dem Teller liegt? Anders herum: Was kommt vom Eiweiß und vor allem von den essentiellen Aminosäuren schließlich in der Blutbahn an?

Weiß die Wissenschaft. Kann man ja studieren. Also gut: Die Frage ist „was kommt im Blut an?“

„Wie viele essentielle Aminosäuren auf Ihrem Teller sind, ist schon die halbe Miete (biologische Wertigkeit). Gut verdauen und ab in die Blutbahn ist die andere Hälfte. Rechnet man beides zusammen, dann schneiden leicht verdauliche Molke, Milch, Eier und Sojaprodukte am besten ab. Im wissenschaftlichen Kauderwelsch nennt man diese Berechnung aus Wertigkeit und einfacher Aufnahme PDCAAS.

Molke	100	Bohnen	68
Ei	100	Haferflocken	57
Milch	100	Kartoffeln	55
Sojamehl	100	Linsen	52
Fleisch	92	Roggen	49
Erbsen	70	Weizen	44

Ist das nicht interessant? Dann wäre also das raffinierteste, weltweit unübertroffene Eiweißpulver, das allerbest mögliche Proteinkonzentrat eine Mischung. Aus vier Komponenten. Nämlich aus

Molke + Milch + Soja + Ei

Und wissen Sie was? Surprise, surprise! Ein solches nicht zu übertreffendes Eiweißpulver gibt es bereits. Von höchster Wertigkeit.

Wou?? Frägt der Bayer

Geheimnis Eiweiß

War 2004 das ERSTE große deutsche Eiweißbuch. Ist Ihnen das damals aufgefallen?

Unzählige Werke sind erschienen über Fett, und die Fülle an Kohlenhydrat-Büchern erschlägt uns beinahe. Die letzten herrlichen Beispiele: „Weizen-Wampe“ oder „Dumm wie Brot“.

Aber über Eiweiß? Fehlanzeige. Dabei besteht der menschliche Körper doch wohl aus...Eiweiß, oder? Oder habe ich hier eine geschönte Wahrnehmung? Besteht der Mensch vielleicht doch aus purem Fett? Nun ja, wenn man sich so im Bundestag umguckt...

Besonders stolz war ich auf das Interview mit Prof. Wolfe, wohl der führende Eiweißspezialist dieser Welt. Texas/USA. Der uns endlich auch einmal – nach Messung! – bestätigt, dass Sie ohne weiteres 4 g pro Kilogramm Körpergewicht Eiweiß aufnehmen können. Und penibel erzählt, ob wir Eiweiß vor oder nach dem Sport genießen sollten.

Weshalb diese News? Weil das Buch neu erscheint. Neu überarbeitet.

- Erweitert um 20 Seiten
- Mit einem neuen No carb-Stoffwechsel Kapitel
- Einem Special über Zucker & Sucht

Zwar bin ich einer der zwei Autoren, darf trotzdem sagen: das Werk ist konkurrenzlos. Und für die bekannt kritischen 3 Ingenieure unter Ihnen: mit ausführlichem wissenschaftlichem Literaturnachweis.

Verschämte Anmerkung: Sie wissen, weshalb Literaturverzeichnis? Um mir all die Briefe zu ersparen, die mir erklären, dass Eiweiß gefährlich sei, die Niere zerstört und ähnliche Märchen.

Eiweiß ist und bleibt ein Geheimnis. Wird in seiner Bedeutung noch lange nicht wahrgenommen und gewürdigt. Dabei wussten doch die Griechen, dass Eiweiß an allererster Stelle steht. Bei der Ernährung. Deswegen nannten sie das Zeug „Protein“. Ein griechisches Wort. Heißt auf Deutsch: proteo = ich stehe an erster Stelle.

Neuerscheinung Nov. 2014.

Eiweiß und Immunsystem

„Das menschliche Immunsystem besteht aus 1,5 kg Eiweiß“ pflegt Prof. Baenckler an der Universität Erlangen immer zu sagen. Ein schlichter Satz. Ein genialer Satz. Genial, weil er uns wohl erst mal das Türchen öffnet zum Verständnis des menschlichen Immunsystems. Von dem wir nur nebulöse Vorstellungen haben. Wir haben gehört, dass es ungeheuer viele Zellsorten gibt. So was wie T-Lymphozyten, Helferzellen, Killerzellen und andere... jedenfalls unübersichtlich viele einzelne Faktoren. Man kann sich vom Immunsystem als Laie kein Bild machen. Wenn man sich aber von einer Sache kein Bild machen kann, kann man sie nicht begreifen und kann's schon gar nicht ändern. Nur Sachen, die Sie verstehen, können Sie auch ändern.

1,5 kg Eiweiß... das versteht man. Logischerweise gilt dies für den Durchschnittsmenschen. Wenn nun ein Mensch weniger Eiweiß im Körper hat, hat er auch ein kleineres Immunsystem. Und wenn er mehr hat, ein größeres. Wie man das misst? Im Blut natürlich. Das macht der Hausarzt jeden Tag 100-mal. Der Eiweißspiegel im Blut gilt normal zwischen 6,60 g% und 8,70 g%. Also hat der Durchschnittsmensch mit 7,65 g% ein Immunsystem von 1,5 kg Eiweiß. Wenn Sie nun einen Eiweißspiegel von 6,9 haben, haben Sie eben auch ein kleines Immunsystem. Dann sind Sie der, der mehr als 3,5-mal im Jahr krank wird. An Grippe erkrankt. 3,5-mal pro Jahr wird nämlich der Durchschnittsdeutsche krank. Lässt sich jedenfalls krankschreiben.... Und wenn Ihr Eiweißspiegel über 8,0 g% liegt, dann sind Sie einer von den Siegern. Ein Mensch, der ein großes Immunsystem hat, und der folglich kaum einmal krank wird. Sie können die Größe Ihres Immunsystems also mit einer simplen Messung, die jeder Hausarzt jeden Tag durchführt, selbst bestimmen.

Lernen von den Profis

Wunderschön beschrieben hat diesen Zusammenhang der deutsche Triathlet Jürgen Zäck. Der einmal sagte, dass er als Leistungssportler es gewohnt sei, 10-mal im Jahr an Grippe zu erkranken. An Husten, an Schnupfen, an Halsweh usw. Das sei ebenso. Dann habe er über Eiweiß und Immunsystem gelesen, hätte seine Eiweißzufuhr auf 34% also ein Drittel seiner Gesamtkalorien täglich gesteigert und... siehe da, sei jetzt nie mehr pro Jahr krank. Ein Unterschied wie Tag und Nacht. Hat dann übrigens im gleichen Jahr auf Hawaii beim Triathlon den Vize-Weltmeistertitel errungen. War eben voll fit.

Verstehen Sie jetzt, dass Eiweiß Ihnen gut täte? Dass Eiweiß eine Wunderpille ist die Ihnen das Immunsystem endlich einmal so stärkt, dass Sie viel weniger oder kaum noch krank werden. Vielleicht – vielleicht auch keinen Krebs bekommen? Denn der Zusammenhang zwischen Krebs und Immunsystem ist wohl jedem Laien verständlich.

Seltener krank, schneller gesund

Sie wollen Ihr Immunsystem schlagkräftiger machen? Dann ist Eiweiß der Schlüssel dazu, denn Ihr Eiweißbedarf steigt bei einem Infekt um 30 bis 40 % an. Nur mit einer hohen Eiweißzufuhr machen Sie Ihr Immunsystem scharf und erhalten sich die Muskelmasse, um nach einer Krankheit schnell wieder leistungsfähig zu sein.

Ein Virus kann sich binnen Stunden milliardenfach vermehren. Millionen von Immunzellen müssen jetzt zur Abwehr in kürzester Zeit aus den vorhandenen Aminosäuren zusammengebastelt werden. Um an die Aminosäuren zu kommen zapft Ihr Körper auf schnellstem Wege Ihre Aminosäurespeicher – die Muskeln – an. Das ist auch der Grund warum Sie bei jedem Infekt wertvolle Muskelmasse verlieren. Bei Infekten oder nach Operationen sollten Sie die Eiweißzufuhr um 30 % erhöhen. Mit der normalen Ernährung schaffen Sie das kaum. Da müssten Sie schon für zusätzliche 90 g Eiweiß zwei gigantische 250 g- Rindersteaks verdrücken oder zweieinhalb Liter Milch trinken. Tipp: Zwei bis drei Eiweißshakes sichern den erhöhten Eiweißbedarf bei einem Infekt.

Glutamin macht das Immunsystem scharf

Sie wissen jetzt, dass Ihre Muskeln, als größter Aminosäurenpool Ihres Körpers der Hauptlieferant für das Immunsystem sind. In den Muskeln wird auch die Aminosäure Glutamin hergestellt. Glutamin ist der Hauptbaustoff und auch Brennstoff für Ihre Immunzellen. Diese verbrennen nämlich keinen Zucker sondern Glutamin. Zu Krankheitszeiten wird fünf- bis zehnmal soviel Glutamin wie sonst aus den Muskeln herausgeholt und den Immunzellen zur Verfügung gestellt. Der Glutaminmangel ist also vorprogrammiert. Bei Glutaminmangel fällt die Aktivität der Fresszellen und Killerzellen ab und damit die Fähigkeit Viren und Bakterien zu bekämpfen oder zu verschlingen. Kurz gesagt: Das Immunsystem macht schlapp.

Tipp: Morgens und abends ein Esslöffel Glutamin kann den Aufbau und die Aktivität der Immunzellen enorm verbessern.

Ihre Immunapotheke

Auch andere Vitalstoffe unterstützen das Immunsystem

- 2 – 3-mal so viele Vitamine: Der Vitaminbedarf zu Krankheitszeiten ist um das zwei bis dreifache erhöht. Vitamine helfen beim Eiweißaufbau des Immunsystems. Das geht am besten mit richtig dosierten Vitaminkombinationen. Die Apotheke führt die 2 Präparate, die nachweislich lohnen (nur 2!).
- 4 – 5-mal so viele Antioxidantien: 1000 – 3000 mg Vitamin C, 400 – 600mg Vitamin E und die Aminosäure Cystein aus Molkeeiweiß
- 50 – 90 g leicht verdauliches Eiweiß über den Tag verteilt.
- 1 Esslöffel Glutamin morgens und abends.

Eiweiß tut Ihnen gut. Eiweiß hält Sie gesund. Nachweislich. Denn „das menschliche Immunsystem besteht aus 1,5 kg Eiweiß“. Hoffentlich. Aber das liegt ab heute ganz bei Ihnen. Schließlich bekommen Sie selten von Ihrem Hausarzt das Angebot: Möchten Sie in Zukunft statt 10-mal im Jahr lieber niemals im Jahr krank sein?

Hier bekommen Sie solch ein Angebot. Essen Sie genau wie Ihre Vorfahren (die wussten das...) ein Drittel der täglichen Kalorien in Form von Eiweiß. Heißt in der Praxis: Verdoppeln Sie mindestens Ihre Eiweißzufuhr. Und erleben Sie auf einmal wie schön das Leben sein kann ohne Grippe, ohne Bronchitis, ohne Fieber und all das lästige Halskratzen im Spätherbst. Eiweiß tut auch Ihnen gut!

Eiweiß nervt

Läufer kennen nicht nur, sondern leben oft auch das Wort Empathie. Bedeutet, dass Läufer öfter in sich hineinhorchen (beim Joggen im Wald) und deshalb auch öfter sich in ihr Gegenüber hineinversetzen.

Da gibt es tatsächlich einige von Ihnen, die sich in mich hineinversetzen. Und sich vorsorglich entschuldigen. Weil sie mich "schon wieder nerven". Nerven mit dem quälenden Satz

"... ich ess doch schon so viel Eiweiß, und mein im Blut gemessenes Eiweiß steigt nicht an".

Kennen viele von Ihnen. Hab ich doch persönlich auch erlebt. Bei mir hat es - vor 20 Jahren - 1 Jahr und 7 Monate gedauert. Bis sich etwas getan hatte. Trotz heftigen Bemühens. Habe ich mir damit erklärt, dass schließlich der gesamte Körper aus Eiweiß besteht. Und bevor der Blutwert sich rührt, sich nach oben bewegt, muss erst einmal der gesamte Körper, also jeder Muskel, jeder Knochen, jeder Blutropfen mit Eiweiß aufgesättigt sein. Und das dauert.

Jetzt gibt's eine andere, eine neue, eine verblüffende Lösung:

Da hat also so ein empathischer Läufer sich herumgeärgert mit 7,1 g% Eiweiß. Nur. Sie erinnern sich: Normal 6,6 - 8,7 (laut Uni Erlangen), deutscher Durchschnitt also 7,65. Den Durchschnitt sollte jeder von Ihnen wenigstens erreichen.

Winner haben über 8,0.

Der aber hatte nur 7,1 % und mich mit dem oben zitierten Satz genervt. Ständig. Kam jetzt auf eine Lösung: Nämlich

probiotische Bakterien

Er hat sich vorgestellt, dass seine Darmflora nicht in Ordnung sei. Hört sich für einen Gastroenterologen wie mich grauslich an. Aber: Er hat einfach probiotische Bakterien zum Eiweißpulver eingenommen und prompt stieg sein Bluteiweiß

**von 7,1g%
über 7,68g%
auf 7,91g% heute**

Grandios. Sensationeller Erfolg. Mit (huch!) Darmbakterien ... aber:

Wer heilt hat recht. Ein ehernes Gesetz.

Um den üblichen Fragen zuvorzukommen: Wo Sie die besten Kapseln mit probiotischen Bakterien bekommen können, sollten Sie wissen. Sollten wissen, dass eine einzige dieser Kapseln genauso wirksam ist wie 20 probiotische Joghurts. Also hochkonzentriert und hochwirksam ist. Ihnen viel Joghurt-Geschlemme erspart.

PS: Diese Kapseln verdanke ich dem Biologen Dr. Feil. Danke!

Eiweiß und Abnehmen

Diäten sind In. Mehr denn je werden in bunten Magazinen neue Wunder-Diäten angepriesen. Ob nun Kartoffel- oder Ananasdiät, Trennkost oder Blutgruppendiät, langfristig erfolgreich scheinen sie alle nicht zu sein. Vielleicht gehören Sie auch zu denen, die sich schon durch zahllose Diäten gequält haben und letztendlich doch wieder auf ihrem alten Schwergewicht gelandet sind. Vielleicht ist es tröstlich für Sie zu wissen: Sie sind mit Ihren Sorgen nicht allein. Denn die Fettleibigkeit in allen Altersklassen steigt stetig an.

Doch mittlerweile kristallisiert sich bei allen Streitigkeiten zwischen Diätexperten ein genialer Stoff heraus: Eiweiß.

Machen Sie das Abspecken richtig und vermeiden Sie den Jojoeffekt. Der häufigste Fehler bei Diäten ist eine zu geringe Eiweißzufuhr. Der Eiweißanteil in erfolgreichen Diät-Studien lag bei 27 - 30 % der Energiezufuhr. Die Kontrollgruppen, die nur die Hälfte dieser Eiweißmenge bekamen, waren beim Abnehmen - wie soll es anders sein - weniger erfolgreich.

Denn Eiweiß erhält die Muskeln. Je mehr Muskelmasse Sie haben, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Tag für Tag. Desto mehr können Sie auch essen ohne zu zunehmen. Muskeln verbrennen sogar Kalorien wenn Sie schon längst im Land der Träume sind. Jojo-Kandidaten, die durch eiweißarme Crashdiäten Muskelmasse verheizen, nehmen nachher umso schneller wieder zu. Das hat selten etwas mit mangelnder Disziplin zu tun, sondern mit verlorener Muskelmasse. Viel besser funktioniert die Kombination von Bewegung zum Fettverbrennen und eiweißreichem Essen für den Muskelerhalt – oder besser Muskelaufbau.

Außerdem: Eiweiß macht satt, steigert die Thermogenese und schmeckt. Zudem hat Eiweiß bei Metabolem Syndrom, Diabetes Typ II und Fettstoffwechselstörungen einen positiven Einfluss auf den Zucker- und Fettstoffwechsel.

Mit diesem Wissen wurde eine Ideal-Diät, die “forever young Diät” entwickelt – laut Bildzeitung „die beste Diät der Welt“.

Die “forever young Diät” – eigentlich keine Diät, sondern ein Lebensstil – baut auf Eiweiß, Vitaminen und Bewegung – eine tödliche Kombination für Bauch- und Hüftspeck. Die „forever young Diät“ wurde 2005 im TV verglichen mit etablierten, bewährten, guten Diäten wie Brigitte, weight watchers, Atkins und schnitt als Klarer Sieger ab: Nach acht Wochen hatten forever young bewegte Eiweißesser doppelt soviel Fett verloren wie alle anderen.

Wenn Sie mehr über diese Diät wissen wollen, lesen Sie das Buch von Ulrich Strunz die Diät.

Interview: Warum der Muskel Eiweiß braucht

Ein Interview mit Prof. Bob Wolfe. Er lehrt und forscht an der Universität von Texas. Er hat über 400 wissenschaftliche Veröffentlichungen publiziert und gilt als führender Experte auf dem Gebiet des Muskelstoffwechsels. Dank seiner Untersuchungen mit markierten Aminosäuren konnte gezeigt werden, wann Aminosäuren in den Muskel eingebaut werden. Er bewies, wie Aminosäuren den Eiweißaufbau in den Muskeln hoch regulieren und dass es keine obere Speicherbegrenzung für Aminosäuren in den Muskeln gibt.

Jopp:

Was ist die Funktion der Muskeln im Eiweißstoffwechsel?

Prof. Wolfe:

Die Muskeln sind ein Aminosäurenlagerort für den Rest des Körpers. Wir wissen, dass man über Wochen ohne Nahrung auskommen kann. Das ist nur möglich, indem die Muskeleiweißspeicher allmählich abgebaut werden, wenn es keine Eiweißzufuhr mehr gibt. Unter diesen Umständen werden mehr Aminosäuren (A.) in die Blutbahn geschaufelt. Der Aminosäuregehalt im Blut kann so selbst unter schwierigsten Bedingungen ohne Nahrung über Wochen sehr konstant gehalten werden. So bekommen die Organe und das Immunsystem, die überlebenswichtig sind, immer eine ausreichende Aminosäurezufuhr, um die Zellen zu erneuern. Wenn es dann wieder Nahrung gibt brauchen diese Gewebe und Zellen nicht wirklich mehr Protein als vorher. Ein Beispiel: Wenn Sie richtig viel essen bekommen Sie jetzt nicht auf einmal eine erhöhte Vermehrung der Hautzellen. Stattdessen werden die entleerten Muskelspeicher wieder mit A. aufgefüllt. Tatsächlich ist es die Hauptrolle der Nahrung – wenn wir es aus dem Blickwinkel des Eiweißstoffwechsels betrachten –, das Muskelprotein wieder aufzufüllen und zu erneuern, das während der Zeit verloren wurde, als es nichts zu essen gab.

Jopp:

Eiweiß reguliert ja den Muskelaufbau selbst ohne Bewegung hoch.

Prof. Wolfe:

Ja das ist richtig und auch logisch. Wenn es Nahrung gibt, werden die A. zu den Muskeln geleitet. Die Muskeln nehmen diese auf und die Protein(Eiweiß)-Synthese im Muskel wird hochgefahren. Im Muskel werden A. aber nicht nur gespeichert, sondern es werden auch aus verschiedenen entbehrlichen A. unentbehrliche A. hergestellt. Der Muskel funktioniert also wie eine Aminosäurenfabrik. Wenn es dagegen nichts zu essen gibt, dann dienen die Muskeln als Aminosäurenlieferant. Sie halten den Aminosäuregehalt im Blut konstant, indem A. aus dem Muskel abgebaut und in die Blutbahn abgegeben werden.

Jopp:

Was passiert mit der Aminosäureaufnahme im Muskel, wenn man mit Gewichten trainiert.

Prof. Wolfe:

Gewichtstraining kann die Muskeln zu Wachstum anregen. Aber im Nüchternzustand gibt es eher einen Abbau der Muskeln als einen Aufbau. In dem Zustand ist das Training keine Stimulation für den Muskelaufbau oder die Proteinsynthese. Es macht also keinen Sinn zu trainieren, wenn Sie hungrig sind oder danach keine Zeit zum Essen haben. Das vergessen die meisten, die hungrig ins Fitnessstudio rennen. Nach einem Gewichtstraining stimuliert Eiweiß sehr effektiv die Muskelproteinsynthese. Natürlich mehr als im Ruhezustand ohne Training.

Jopp:

Das Hormon Insulin, das nach einer kohlehydratreichen Mahlzeit ausgeschüttet wird, scheint den Muskelaufbau viel weniger anzuregen als bisher gedacht. Eiweiß scheint der Schlüssel zu sein...

Prof. Wolfe:

Der Energieaspekt – also wenn Sie viele Kohlehydrate für Energie nach dem Training essen – scheint viel weniger wichtig zu sein als die Eiweißzufuhr. Insulin hat eine sehr bescheidene Wirkung auf die Muskelproteinsynthese. Es ist vor allem die Eiweißzufuhr, die den Muskelproteinaufbau bestimmt.

Jopp:

Wenn sich die Muskelproteinsynthese mit der Eiweißzufuhr verbessert, macht es dann Sinn, ein zusätzliches Proteinkonzentrat mit dem Training einzunehmen, um die A. möglichst schnell zu den Muskelzellen zu leiten.

Prof. Wolfe:

Ja, genau um dieses Eiweißtiming zu beurteilen, haben wir Studien mit durch Isotope markierten Aminosäuren durchgeführt, welche die Eiweißaufnahme direkt vor dem Training, eine Stunde nach dem Training und drei Stunden nach dem Training vergleichen. Wenn die A. direkt vor dem Training eingenommen werden, war der Einbau am größten. Wenn Sie also A. vor dem Training einnehmen und diese absorbiert werden, während Sie Gewichte heben, wird die Wirkung erheblich vergrößert, verglichen mit einer Einnahme nach dem Training.

Jopp:

Macht es irgendeinen Unterschied, welches Protein man nimmt?

Prof. Wolfe:

Sojaprotein scheint nicht besonders wirkungsvoll für den Muskelmassenaufbau zu sein, wenn man es mit Milch- oder Molkeeiweiß vergleicht.

Jopp:

Wie viel Protein braucht man, wenn man ein Gewichtstraining macht.

Prof. Wolfe:

Es gibt keinen spezifischen Proteinbedarf, um Muskelmasse aufzubauen. Wir wissen sogar, dass Gewichtstraining genau wie Ausdauertraining es ermöglicht, die Muskelmasse mit weniger Protein zu erhalten, als wenn man gar nicht trainiert. Das ist eine Anpassungsreaktion des Stoffwechsels auf das Training. Training verbessert also die Effizienz der Proteinausnutzung. Aber es ist ebenso richtig – ganz egal wie viel zusätzliches Protein Sie zuführen -, dass ein gewisser Teil die Muskelproteinsynthese verbessern wird. Tatsächlich wurde noch nie ein oberes Limit für diesen grundsätzlichen Stoffwechselmechanismus gezeigt. Bis zu einem bestimmten Zeitpunkt gibt es ein lineares Verhältnis zwischen Proteinaufnahme und Muskelproteinsynthese, d. h., Proteinaufnahme und Muskelaufbau steigen wie eine Gerade an. Das Erstaunliche daran ist: Jede weitere zusätzliche Proteinzufuhr nach diesem Zeitpunkt resultiert immer noch in einer um 20 % erhöhten Muskelproteinsynthese. Und diese Kurve setzt sich fort bis 4 Gramm Proteinzufuhr pro Kilogramm Körpergewicht. Das ist das Drei- bis Vierfache der normalen Eiweißzufuhr. Also die Frage, wie viel Sie brauchen, hängt davon ab, was Sie erreichen wollen.

Jopp:

Also wenn man Sport treibt, verwendet man Protein besser. Auf der anderen Seite erhöht sich die Muskelproteinsynthese mit zusätzlichem Protein...

Prof. Wolfe:

Ja, es geht tatsächlich in beide Richtungen. Wenn Sie mit einer minimalen Proteinzufuhr durchhalten wollen, dann hilft Training Ihnen ganz klar dabei, das zu tun. Aber wenn Sie Muskelmasse aufbauen wollen, dann müssen Sie mehr Protein essen.

Jopp:

In vielen Veröffentlichungen wird für den Muskelmassenaufbau bei Gewichtstraining 1,4 bis 1,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht angegeben. In dieser Größenordnung werden die Nieren auch nicht belastet.

Prof. Wolfe:

Diese Größenordnung ist wahrscheinlich richtig. Ich glaube für einen professionellen Gewichtheber oder für einen Bodybuilder wäre dies wahrscheinlich eine recht moderate Zufuhr. Sie können wesentlich mehr Protein zuführen und würden immer noch einen größeren Muskelzuwachs feststellen. Ich finde eine Zufuhr von 1,4 bis 1,8 Gramm ist also nicht übertrieben und bleibt in einem konservativen Rahmen.

Jopp:

Wie viel Protein braucht man bei aerobem Training?

Prof. Wolfe:

Die praktische Erfahrung zeigt: Nicht sehr viel mehr. Wir wissen, dass aerobes Training die Effizienz der Proteinnutzung im Stoffwechsel verbessert. Es kommt darauf an, welchen Sport Sie treiben. Wenn Sie ein Läufer sind, dann wollen Sie keine Muskelberge. Sie können also auf eine verbesserte Proteinverwendung bauen und eine niedrigere Eiweißzufuhr haben als bei anderen Sportarten. Diese Zufuhr ist aber wahrscheinlich nicht so niedrig, wie Sie vielleicht denken. Wenn Sie sich die Topläufer anschauen, dann werden Sie feststellen, dass die prozentuale Proteinzufuhr vielleicht nicht sehr hoch ist. Auf der anderen Seite essen Läufer wegen des enormen Energieverbrauchs sehr viele Kalorien, in denen natürlich Protein enthalten ist. So haben diese Topathleten also immer noch eine ganz erhebliche Proteinzufuhr.

Jopp:

Braucht man mehr Eiweiß, wenn man auf einer Diät ist, um die Muskelmasse zu erhalten?

Prof. Wolfe:

Die Eiweißzufuhr ist besonders wichtig für Menschen, die auf einer Diät sind. Sie wollen ja die Muskelmasse so gut es geht erhalten. Wie ich bereits gesagt habe, werden die Muskeln abgebaut, um die Aminosäuren für den Rest des Körpers zu liefern, wenn Sie auf einer Diät sind. Der Muskelabbau wird stark vermindert, wenn Sie die Aminosäuren bereitstellen, die die restlichen Körperzellen brauchen. Die Proteinzufuhr sollte während einer Diät erhöht werden.

Jopp:

Wie ist der Proteinbedarf, wenn man älter wird? In den letzten Jahren zeigten viele Studien, dass 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht kaum ausreicht und dass 1,2 – 1,5 Gramm die Muskelmasse im Alter besser erhält.

Prof. Wolfe:

Ich glaube, dass wäre ein Minimum es gibt heute keinen Zweifel, dass die Proteinzufuhr bei älteren Menschen meist nicht ausreichend ist.

Jopp:

Würden Sie bei älteren Menschen die Proteinzufuhr mit einer anderen Lebensmittelkombination verbessern, oder würden Sie ein Eiweißkonzentrat empfehlen?

Prof. Wolfe:

Bedenken Sie, dass die Eiweißverwertung im Darm bei älteren Menschen oft nicht optimal ist. Ein geringes Hungergefühl kommt häufig dazu. Kohlehydrate unterstützen die Muskeln kaum. Ich glaube, ein Eiweißkonzentrat kann sehr nützlich bei älteren Menschen sein und ist für die Muskelmasse eine zusätzliche Unterstützung.

Dieses Interview und mehr Interessantes zum Thema Eiweiß finden Sie im Buch "Geheimnis Eiweiß" bei heyne und hier im Online Shop.

Eiweiß macht schlank

Schlicht und überzeugend, fast genial eine Diätstudie aus der Uni Washington. Die wollten wissen, was passiert, wenn man Menschen immer die gleiche (ungeheure) Menge Kohlenhydrate füttert, nämlich 50 %, dann aber die Eiweißmenge von 15 % auf 30 % verdoppelt.

Damit das immer die gleichen Kalorien ergab, hat man dafür die Fettmenge von 35 auf 20 % verringert. So weit so gut. Und dann hat man gespannt gewartet:

Resultat: Bei doppelter Eiweißmenge – immer die gleiche erhebliche Kohlenhydratlast beibehalten – bei doppelter Eiweißmenge trat die Sättigung sehr viel früher ein und die spontane Nahrungsaufnahme sank um 441 Kalorien pro Tag. Heißt: Eiweiß stoppt den Appetit, lässt Sie bei gleicher Sättigung einfach weniger Kalorien essen. Der Traum jedes übergewichtigen Menschen. Denn die tägliche Essensmenge war ausdrücklich nicht begrenzt. Die durften essen, soviel sie wollten. Und... haben dennoch abgenommen!!! Wozu brauchen wir eigentlich noch Ernährungsberater? Diätassistenten? Immer neue Diätbücher? Hier steht doch schon alles.

Anmerken darf man, dass die Teilnehmer in 12 Wochen 5 Kilo Gewicht und dabei – genauer – 3,7 Kilo reines Fett verloren hatten. Bei ausdrücklich „Essen Sie, soviel Sie wollen“.

Es kommt eben auf die Zusammensetzung an. Gesunder, schlanker, fitter werden Sie mit doppelt soviel Eiweiß.

Quelle: Am J Clin Nutr 2005;82:41

Geheimnis Eiweiß

Je nach Ihrer momentanen Stimmung können Sie beim Thema Aminosäuren von einer dramatischen Wissenslücke der deutschen Medizin oder aber auch von einer Riesenchance für Sie persönlich sprechen.

Aminosäuren, also Eiweiß ist terra incognita. Sogar in den Universitätskliniken. Dass da Nobelpreise verliehen werden im Zusammenhang mit Arginin, dass selbst der Spiegel 2008 und 2010 von Methionin als dem Krebs-Gen-Umschalter spricht... geschenkt. Aber wie gesagt: Nehmen Sie es einfach persönlich. Nutzen Sie das Wissen. Schwingen Sie sich auf, werden Sie...

Erfolgreich

Dieses kleine Wörtchen Erfolg steht ja am Anfang meines 3-Tages-Seminars. Aus gutem Grund. Denn Erfolg ist eben nicht nur „mehr Geld“, sondern eben auch das Lächeln im Gesicht Ihres Lebenspartners. Das glückliche Singen Ihres Kindes dort hinten im Wohnzimmer, wenn es spielt. Erfolg bringt uns zum Strahlen, zum Funkeln, zum Leben.

Und die Basis sind die Aminosäuren. Woher ich das weiß? Weil Sie es mir schreiben. Kam zu mir eine junge Dame, verzweifelt. Am Körper wie am Geiste verzagend. Unzufrieden mit sich und der Welt. Tja. Was soll da ein Internist tun? Wenn er klug ist, bestimmt er das Aminogramm. Und das bestand „praktisch nur aus Defiziten“. Da war PHE, also das Antriebshormon Dopamin genauso viel zu tief wie TRY, Vorstufe des Glückshormones Serotonin.

Zwei Jahre später, heute, lese ich:

„Januar 2012: Eine depressive Frau, mit der Unfähigkeit abzunehmen und der Überzeugung, dass alle anderen alles besser können, kommt zu Ihnen in die Praxis.

Juni 2014: Sprung in die Selbstständigkeit (Alleine das wäre 2012 schon unvorstellbar gewesen).

November 2014: Existenzgründerin des Jahres!

Sie haben mich zum Gewinnertypen gemacht. Als nächstes bewerbe ich mich für den Existenzgründerpreis von...“

Dass die Dame außerdem so ganz nebenbei schlank wurde und gesund wurde... Eine Selbstverständlichkeit. Das Geheimnis? Molekularmedizin. Das Aminogramm. Der Eiweißstoffwechsel. Sie werden zu diesem Thema wenig Lesestoff finden in der medizinischen Literatur.

Weshalb? Pure Frohmedizin. Da würden Patienten ja das Strahlen beginnen. Ja... wo kommer denn da hin! Wir Schulmediziner sind Anhänger der Pharmaindustrie. Da wird nix gestrahlt.

PS: „GEHEIMNIS EIWEIß“. Neu überarbeitet. Soeben erschienen. Bei Heyne. Einzigartig.

EINZIGARTIG!!!

Fakten über Eiweiß

Natürlich können Sie sich die wichtigsten Informationen zum wichtigsten Thema Ihres Lebens, zur Gesundheit, bei der Nachbarin holen. Oder aus einer der vielen Frauenzeitschriften. Das tun die meisten von Ihnen. Ich weiß das, weil ich täglich Ihre Briefe lesen darf.

Dass es fachwissenschaftliche Bücher gibt zum gleichen Thema, ist den meisten Deutschen einfach nicht bekannt. Die Auflage dieser wissenschaftlichen Werke beweist, dass praktisch kein Deutscher darin liest. So finden Sie im Hippokrates-Verlag das Buch „Praxis der Diätetik und Ernährungsberatung“ von 2002. Und dort auf Seite 59:

„Da der erwachsene menschliche Organismus täglich ca. 400 g Eiweiß umsetzt bei gleichzeitig fehlenden Speichermöglichkeiten, ist der Mensch auf die tägliche Zufuhr von Eiweiß mit der Nahrung angewiesen.

... liegt die empfohlene Zufuhr bei 0,8 g/kg Körpergewicht/Tag. Da es sich bei diesem Wert um die empfohlene Untergrenze handelt ...“

Fakten über Eiweiß: Täglich setzen Sie 400 g um. Und können's nicht speichern. Rätselfrage: Wie viel müssen Sie dann täglich essen? Antwort: Sie haben Eiweiß bis heute noch nicht verstanden.

Und hat Ihnen jemals die Nachbarin erzählt, dass die Zufuhrempfehlung von 0,8 g/Kg Körpergewicht der DGE die **empfohlene Untergrenze** ist? Also haarscharf, knapp am Tode vorbei? Das absolute Minimum? Nein, nein: Das war über Jahrzehnte sogar das Maximum. In Ihrem Verständnis. Im Verständnis Ihres Hausarztes.

Oder nehmen Sie im Georg Thieme-Verlag Stuttgart das Werk „Biochemie und Physiologie der Ernährung“. Pure Wissenschaft. Tabellen. Zahlen. Dort beendet DER Eiweißforscher, Prof. E. Kofranyi, ein Physiologe, ein Kapitel mit den Sätzen:

Da es für das Bilanzoptimum bisher keinen Test gibt, muss hier die Aussage entfallen, wie viel Eiweiß ein Mensch essen sollte. Bisher ist niemals der Nachweis gelungen, dass Eiweißgaben über das Minimum hinaus eine schädliche Wirkung gehabt haben. Aber es ist unbestritten, dass größere Eiweißgaben eine stimulierende Wirkung besitzen und sie die Arbeits- und Lebensfreude erhöhen.

Heißt also erstens: Alle Aussagen über Eiweißmengen sind Unfug. Heißt zweitens: Eine schädliche Wirkung ist schlichtweg nicht bekannt. Und heißt drittens:

Eiweiß erhöht die Arbeits- und Lebensfreude

Und das aus dem Munde eines Physiologie-Professors! Verstehen Sie vielleicht jetzt erstmals, weshalb ich mir daraufhin ein Eiweiß-Konzentrat habe herstellen lassen? Für mich privat?

Weshalb Eiweiß?

Wenn Sie sich über Autos unterhalten, wenn Sie schwärmen vom Ferrari, vom Jaguar, vom Turbo-Porsche ... unterhalten Sie sich dann über das Benzin? Über den Treibstoff, den Sie einfüllen? Reden Sie da wirklich ständig vom Tanken?

Oder sprechen Sie da doch sehr viel eher über PS, über die 12-Zylinder, über die Turbo-Aufladung, über die elegante, knackige Form?

Ah, ja. Warum sprechen Sie dann ständig über Kohlenhydrate? Warum unterhalten sich Marathonläufer über die Nudeln? Warum ist ein zentrales Thema jeder sportlichen Diskussion der banale Treibstoff, das Benzin?

Ist Ihnen noch nie aufgefallen, dass der Golf das gleiche Benzin tankt wie der Ferrari? Der Ferrari aber deutlich schneller, kraftvoller, begehrenswerter ist? **Das liegt doch nicht am Treibstoff!** Warum unterhalten Sie sich über Kohlenhydrate? Auch der dicke Fernsehgucker tankt genau wie der Hochleistungssportler die gleichen Kohlenhydrate. Das ist doch kein Thema. Das ist doch eine Selbstverständlichkeit. Das hat doch nichts, buchstäblich gar nichts mit der Leistung, mit der Beschleunigung, mit der Körperform (schwabbelig weich oder knackig) zu tun.

All das, wovon Sie beim Auto so schwärmen, was einen Modellathleten vom übergewichtigen Couch-Potatoe unterscheidet, das ist doch nicht das Benzin, die Kohlenhydrate, das ist doch die Struktur, das Eiweiß. Haben Sie darüber noch nie nachgedacht?

Ob Sie ein 4-Zylinder oder ein 12-Zylinder sind ... das entscheidet Ihre Körperstruktur, aufgebaut auf Eiweiß. Das entscheidet die Anzahl der Mitochondrien in der Muskelzelle, aufgebaut aus Eiweiß.

Wenn Sie also vom gewöhnlichen 4-Zylinder zum 12-Zylinder werden wollen: **das Geheimnis heißt Eiweiß.** Daraus bestehen Ihre Zylinder nämlich.

Es gibt nichts langweiligeres, als sich über den Treibstoff, die Benzinfüllung zu unterhalten. Was ist das für ein Thema...

Und wenn es Ihnen auf dieser Welt nicht um Leistungsfähigkeit, nicht um Ausdauer, auch nicht um Ihre Glückshormone gehen sollte – dann geht es Ihnen mit Sicherheit um Ihr **Immunsystem**. Um Ihr Schutzsystem. Um Ihre Abwehrkräfte gegen all die Bakterien, Viren, ja Krebszellen, die Sie täglich überfallen. Ob Sie gegen diese Feinde verlieren oder gewinnen: das entscheidet die Schlagkraft Ihres Immunsystemes. Und woraus besteht das Immunsystem? Aus Eiweiß. Und zwar nur aus Eiweiß. Absolut nur. Im Schnitt 1,5 Kilogramm.

Wenn Sie also ein schlagkräftiges Immunsystem möchten, das Sie schützt vor all den Krankheiten dieser Welt, das Sie eben nicht (deutscher Durchschnitt!) 3,5x im Jahr an Grippe erkranken lässt, das Sie schützen soll (nicht vergessen: betrifft jeden dritten Deutschen!) vor dem Krebs, dann kümmern Sie sich erst einmal um die Bausteine Ihres Immunsystems, um die Aminosäuren. Also Eiweiß.

Dass man seinen Treibstofftank regelmäßig füllt, beim Auto mit Benzin, Ihren Körper mit Kohlenhydraten, das ist ebenso selbstverständlich wie langweilig. Lebensqualität, Leistung, Gesundheit, Lebensfreude: das hat mit dem Aufbau Ihres Körpers zu tun. Mit Eiweiß.

Übrigens: Kluge Leute messen. Die lassen einmal im Leben ihr Eiweiß präzise, also die Aminosäuren im Blut messen ... und **verstehen** und **wissen** dann.

Auf nichts ist Verlass

Eiweiß ist eben doch nicht gut für Sie. Eiweiß bringt Sie um. Leider. Ganz neu, 2014, bewiesen in Kalifornien. An der Uni. Von Prof. Longo. Ausgerechnet dem. (News vom 05.03.2012, www.strunz.com)

Und ich habe bisher geglaubt, ich persönlich würde aus Eiweiß bestehen. Und wenn ich's nicht esse, wäre ich tot. Sicherer Wissen der Biochemie. Zu besichtigen übrigens weltweit alle 7 Sekunden an einem sterbenden Kind. Tja: so kann man sich irren. Die Uni Los Angeles weiß es besser.

Überschrift: Low protein, also wenig Eiweiß führt zum Absinken von Wachstumshormon (IGF1), zum Absinken von Krebs, zum Absinken der Sterblichkeitsrate. Heißt: wer weniger Eiweiß isst, lebt länger, hat weniger Krebs. Festgemacht wird das am Wachstumshormon IGF1. Andersherum gelte das auch: viel Eiweiß macht Krebs. (Müssen Sie mal den Massai erzählen: ernähren sich von 99% Fleisch, dummerweise Null Krebs)

Das war's auch schon.

Außer natürlich, man besorgt sich die Arbeit und liest nach. Dann steht da etwas völlig anderes. Wie so immer.

1. Das gilt nur für Menschen bis 65. Sind Sie 65-75 Jahre alt, gilt exakt das Gegenteil. Oh! Als Senior also könnten Sie keinen größeren Fehler machen, als wenig Eiweiß zu essen. Sie müssen viel mehr Eiweiß essen. Können Sie so etwas glauben? Solch eine Altersabhängigkeit?
2. Und das ganze gilt selbstverständlich nur für tierisches Eiweiß. Bei pflanzlichem Eiweiß gibt es diese Abhängigkeit nicht. Sehen Sie: das ist Magie. Das ist Mittelalter. Als ob die Aminosäure in Ihrem Blut wüsste, ob sie aus dem Soja oder aus dem Rind stammt. Die Aminosäure ist ein Molekül. Die weiß das nicht.

Wann immer in einer Arbeit unterschieden wird zwischen tierischem und pflanzlichem Eiweiß weiß ich: grober Humbug. Was hier tatsächlich gemessen wird, sind Beimengungen im tierischen Eiweiß. Die es selbstverständlich gibt: die Studie stammt aus den USA. Wir haben ja gerade das Problem mit dem Freihandelsabkommen. Die wollen uns mit ihrem hormonverseuchten Fleisch überschwemmen. Deutschland wehrt sich...immer noch. Zur Erinnerung: europäische Studien mit Fleisch gaben keine erhöhte Krebsrate, im Gegensatz zu amerikanischen Studien. Na, warum wohl (News vom 08.04.2007)

Damit fällt die ganze Studie in sich zusammen.

Das HIGHLIGHT allerdings kommt ja erst. In Wahrheit handelt es sich um eine frühere, völlig andere Studie. Die man nachträglich ausgewertet hat, unter völlig anderen als ursprünglichen Kriterien. Damals ging es um den BMI und jetzt um den Eiweißgehalt der Nahrung. Studiert an 6381 Erwachsenen.

Und wie studiert? Bitte lachen Sie mit: die Menschen wurden 1 Tag lang befragt. Mussten das Essen eines einzigen Tages aufschreiben. Und das war's. 18 Jahre später (18 Jahre!) hat man Krebs- und Todesrate gezählt. Hat also tatsächlich angenommen, dass die Menschen das Essen eines Tages jetzt brav und treu 18 Jahre lang ganz exakt so weiter geführt haben.

Dümmer geht's nimmer. Wie gesagt: die Studie war so ja gar nicht geplant. Ist ein reines Abfallprodukt. Man hat's eben einmal versucht.

Ach ja: viel Eiweiß heißt hier übrigens 20% oder mehr. Wenig Eiweiß heißt 10% oder weniger.

Für mich interessant – weil Sie immer wieder nachfragen – das Verknüpfen von Krebs und Tod mit dem Wachstumshormon IGF1. Irgendwie logisch: viel Wachstumshormon heißt viel Wachstum auch der Krebszellen. Was man vergisst: heißt selbstverständlich auch viel Wachstum des Immunsystems. Fragt sich, was überwiegt. Laut Prof. Huber, Wien, wohl dem Experten, überwiegt das Immunsystem. Also das Gute.

Beweis? Jugendliche haben viel Wachstumshormon und wenig Krebs. Ältere haben ganz wenig Wachstumshormon und viel Krebs. Das war's auch schon. Aber so würde nun mal eben ein Landwirt mit gesundem Menschenverstand denken. Dürfen Sie von einem Professor nicht erwarten.

Quelle: Cell Metabolism 19, 407, 4.3.2014

Steigern Sie die Fettverbrennung mit L-Carnitin

Dicke haben nicht zuviel. Im Gegenteil: Sie haben zu wenig. Zu wenig Vitalstoffe, die die Fettverbrennung anheizen. Ohne diese geht es nicht. Magnesium, Vitamin C, B-Vitamine, Eiweiß und vor allem L-Carnitin sind die Schlüsselsubstanzen zu einem schlanken Dasein. Der L-Carnitin-Spiegel ist bei Dicken in der Regel viel zu niedrig. Das ist Fakt. Das wird täglich im Blut gemessen. Vor allem L-Carnitin spielt eine zentrale Rolle in der Energieproduktion und bei der Fettverbrennung. Ohne L-Carnitin können die dicken Fettbriketts nicht in die Brennöfen – die Mitochondrien – aller Zellen gelangen.

Ihre Muskeln können L-Carnitin selbst produzieren. Er muss dazu aber Muskeleiweiß abbauen. *Um ein Gramm L-Carnitin selbst zu produzieren, müssen 30 Gramm Muskeleiweiß abgebaut werden.* Deshalb freut sich Ihr Körper immer über L-Carnitin auf dem Teller, um den Abbau von Muskeleiweiß zu vermeiden. L-Carnitin steckt vor allem in Fleisch und Milchprodukten. Essen Sie nicht so gern? Nicht täglich? Dann nehmen Sie L-Carnitin zusätzlich ein, um Fett als Energieträger besser auszunutzen.

L-Carnitin – das das Taxi in die Fettbrennöfen

Vor allem Muskel- und Herzzellen leben von den Fetten und enthalten deswegen auch die meisten L-Carnitin-Fetttransport-Shuttels.

Die Folgen eines L-Carnitin-Mangels sind oft schwer zu erkennen:

- Müdigkeit – Fett wird kaum als Energie genutzt.
- Muskelverlust oder schlechter Muskelaufbau – statt Fett wird immer wieder wertvolles Eiweiß aus der Muskelmasse zur Energieproduktion verwendet.
- Herzschwäche – 80 % der Energie für das Herz stammt aus Fett. Vor allem im Alter kann sich L-Carnitin-Mangel im Herzen durch Herzschwäche oder Angina Pectoris bemerkbar machen.
- Schlechter Gewichtsverlust – bei einer Diät werden Bauchspeck und Hüftgold nicht schnell genug abgebaut.

Mehr Fettverlust mit L-Carnitin bei Diät

L-Carnitin ist kein Wunder-Fett-Verschwindibus-Mittel, obwohl es in der Presse oft so dargestellt wird. Studien zeigen, dass allein die Einnahme von L-Carnitin kaum Gewichtsverlust bringt. Warum sollte der Körper auch einfach plötzlich mehr Bauchspeck als sonst verbrennen, obwohl Sie genauso viel essen und nicht mehr Kalorien z. B. durch Sport verbrauchen. Glauben Sie uns: Jedes überflüssige Zuckerstückchen und jede fette Wurst kommt mit oder ohne Carnitin auf Ihre Hüften.

Bei einer Diät dagegen kurbelt L-Carnitin Ihren Fettabbau enorm an. Ein Beispiel: In einer Studie mit 100 Patienten (alle auf Diät) bekamen diese entweder Carnitin oder weißes Pulver ohne Carnitin. Die Patienten mit Carnitin haben innerhalb von nur vier Wochen 25 % mehr an Gewicht abgenommen. Das war in vier Wochen immerhin ein Kilo im Durchschnitt.

Die Einnahme von L-Carnitin kann die Verbrennung der Fettsäuren, die sie täglich essen, um ein Drittel steigern. Dieses Fett kann also schon einmal nicht vom Körper gespeichert werden, sondern wird tatsächlich vermehrt in Energie umgewandelt.

Weniger Muskelverlust durch die Diät mit Carnitin

Die L-Carnitin-Teilnehmer der Studie haben auch weniger Muskelmasse verloren. Warum? Der Körper machte sich nicht an das Muskeleiweiß zur Energieproduktion heran, sondern an die Fettröllchen. L-Carnitin fördert auch den Eiweißeinbau in den Muskel. Dadurch blieben die Muskeln auch als Fettverbrennungsmaschine erhalten und die Fettmasse schmolz stärker. Mit L-Carnitin bauen Sie Muskeln auf und Fett ab. So einfach ist das.

Haben Sie sich vielleicht schon mal gewundert, warum muskulöse Menschen mehr essen können, ohne anzusetzen? Warum landet bei etwas Dickeren die gleiche Menge Kalorien im Fettpolster? Die Erklärung: Je mehr Muskeln Sie haben, desto höher ist Ihr Kalorienverbrauch. Wenn Sie die Muskeln während der Diät erhalten, bleibt meist der Jo-Jo-Effekt aus, bei dem Sie schnell wieder Gewicht zunehmen.

Weitere Vorteile von zusätzlichem L-Carnitin bei Diät

- Wenn Sie Muskeleiweiß statt Fett verbrennen, sammelt sich als Verbrennungsrest Ammoniak an. Es wirkt als Nervengift, das müde macht.
- Wenn Sie einfach Zucker statt Fett abbauen, dann bekommen Sie Heißhungerattacken und werden nervös, weil Ihr Gehirn und Ihre Nerven in einen Energiemangel geraten. Die Gabe von L-Carnitin vermindert das Hungergefühl durch die bessere Fettverbrennung, die ja dann Energie bereitstellt. So fällt es Ihnen natürlich viel leichter Diät zu halten, und dadurch beschleunigt sich wiederum der Fettabbau.
- Wenn bei einer Diät schnell viel Fett verbrannt wird, produziert der Körper verstärkt Ketonkörper. Diese Ketonkörper signalisieren dem Körper wie zu Hungerzeiten, dass er Energie sparen soll, und der Fettstoffwechsel wird wieder herunter gefahren. Wenn Sie dann wieder normal essen, kommt es auch zu dem berühmten Jo-Jo-Effekt, weil der verlangsamte Stoffwechsel weniger Fett verbrennt und die Kalorien wieder verstärkt speichert. L-Carnitin sorgt dafür, dass weniger Ketonkörper entstehen und so die Fettverbrennung optimal weiterläuft.

Gute Fettverbrennung für Energie und Muskeln bei älteren Menschen

Im Alter nehmen die körpereigene L-Carnitin-Synthese und die L-Carnitin-Aufnahme mit der Nahrung ab. Ältere Menschen haben deswegen weniger L-Carnitin zur Verfügung. Gleichzeitig wird die Fettverbrennung mit dem Alter langsamer und immer mehr Fett wird vom Körper eingelagert. Stattdessen verbrennt der Körper mehr Muskeleiweiß und dadurch geht Muskelmasse verloren. Zwischen dem 40. und 80. Lebensjahr verliert der Mensch so circa 40 % seiner gesamten Muskelmasse.

Besonders im Alter kommt es darauf an, unbedingt mehr Fett zu verbrennen und Muskelmasse zu erhalten oder sogar neu aufzubauen, denn der Erhalt der Muskelmasse sorgt für die körperliche Leistungsfähigkeit. Sie wollen möglichst lange fit und aktiv sein? Je besser es um Ihre Muskelmasse bestellt ist, desto mehr können Sie diesen Traum verwirklichen.

Vegetarier – weniger Energie durch schlechte Fettverbrennung

L-Carnitin steckt vor allem in tierischen Produkten. Sie sind Vegetarier? Dann haben Sie mit ziemlicher Sicherheit zu wenig von diesem Stoff. Schnelle Erschöpfung der Muskeln und weniger Ausdauer können die Folge einer Unterversorgung mit L-Carnitin sein. Mit zusätzlichem L-Carnitin machen Sie die Fettverbrennung und die Energiegewinnung wieder fit.

L-Carnitin wird übrigens biologisch durch Fermentation hergestellt und wird nicht etwa aus Fleisch gewonnen. Das Produkt ist also rein vegetarisch.

Besonders wenn Sie stillen oder schwanger sind sollten Sie als Vegetarierin Ihre Nahrung mit L-Carnitin ergänzen. Denn:

L-Carnitin in der Schwangerschaft

Bereits in der 12. Schwangerschaftswoche fällt der L-Carnitin-Spiegel im Blut ab und verringert sich bis zum Geburtstermin für gewöhnlich noch weiter. Der erhöhte L-Carnitin-Bedarf während der Schwangerschaft kann kaum durch körpereigene Produktion oder durch Aufnahme aus der Nahrung ausgeglichen werden. Daher empfehlen Wissenschaftler von der Universität Wien, dass Schwangere regelmässig mit L-Carnitin substituieren sollten. Die Fettverbrennung wird so in der Schwangerschaft gesteigert und die erhöhten freien Fettsäuren können wieder auf Normalwerte reduziert werden, was sich positiv auf Mutter und Kind auswirkt. Für Neugeborene und Kinder ist L-Carnitin essentiell. Die körpereigene L-Carnitin-Produktion ist erst im Alter von 15 Jahren voll

entwickelt. . Das Neugeborenen ist also auf L-Carnitin aus der Nahrung angewiesen. Das findet normalerweise über die Muttermilch statt.

Direkt nach der Geburt ist Muttermilch besonders reich an L-Carnitin. Im Laufe der Stillzeit nimmt der Gehalt in der Muttermilch ab. In Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass bei L-Carnitin-Gabe sich der L-Carnitin-Gehalt in der Muttermilch erhöhte und die Milchproduktion bei der Mutter stieg. Auch Babynahrung ist per Gesetz mit L-Carnitin angereichert.

Eine unzureichende Zufuhr mit der Nahrung kann bei Babys und Kleinkindern zu Wachstums- und Entwicklungsstörungen führen. In der Wissenschaft sind etliche Fälle bekannt, in der vegetarisch bzw. vegan ernährte Säuglinge schwere Mangelerscheinungen entwickelten, die auf eine Unterversorgung mit L-Carnitin zurückgeführt werden konnten.

So nehmen Sie L-Carnitin ein

Zur Deckung des normalen Tagesbedarfes genügen zwischen 250 – 500 mg pro Tag. In kleinen Mengen von 250 – 500 mg pro Portion wird L-Carnitin auch am besten im Darm aufgenommen. Zur Steigerung des Fettabbaus kann L-Carnitin auch höher dosiert eingenommen werden. (z.B. 1 – 2 g täglich). Aber bitte in kleinen Portionen.

3 g L-Carnitin täglich kann therapeutisch zur Blutfettsenkung, bei Herzerkrankungen und bei Diabetes eingesetzt werden.

Auch zur Unterstützung des Immunsystems bei Krankheiten wird L-Carnitin eingesetzt.

Bei Leistungssportlern kann durch die Einnahme von 3 g L-Carnitin täglich die Regenerationszeit verkürzt oder sogar Muskelkater verhindert werden. Diese hohen Dosierungen sind aber dem Leistungssport vorbehalten.

Carnitin ist nicht gleich Carnitin

L-Carnipure ist das reinste L-Carnitin. Es wird durch einen biologischen Prozess gewonnen, ein natürliches Herstellungsverfahren, das vergleichbar mit der Jogurtherstellung ist.

Carnitin, das auf chemischem Wege hergestellt wird, enthält immer auch D-Carnitin. Das kann vom Körper als Vitalstoff nicht verwertet werden weil es einen spiegelverkehrten Molekülaufbau hat und daher als Verunreinigung zu betrachten ist.

Sie wollen mehr über L-Carnitin, Fettverbrennung und Stoffwechsel wissen? Lesen Sie nach im Buch "Die Diät" von Ulrich Strunz.

Eiweiß isst!

Behauptet eine neue Studie des "Max-Planck-Institutes für Biologie des Alterns". Die zeigt, dass für ein verlängertes Leben, also für forever young die

richtige Kombination von Proteinen

viel wichtiger ist als eine reduzierte Kalorienzahl. Eine ziemlich aufregende Entdeckung.

Einfach nur die Kalorien zu reduzieren führt zu Krankheit und frühem Tod. Sieht man ja in Hungerländern. Es ging immer schon darum, die Kalorien intelligent zu reduzieren. In unserer Sprache:

genetisch korrekt zu essen. Also sich zu stützen auf Aminosäuren, Vitamine und Omega 3. Auf diese drei Säulen. Und den überflüssigen Müll wegzulassen.

In erster Linie kommt es dabei laut Max-Planck-Institut auf das richtige Eiweiß an. Genauer: Es kommt auf genügend von den richtigen Aminosäuren an, wobei die entscheidende Rolle Methionin spielt.

Methionin - die zentrale Aminosäure für jede einzelne Aminokette. Methionin, welches ja Krebsgene stumm stellt (Spiegel 32/2008). Methionin, der essentielle Bestandteil von Carnitin. Von dem ich persönlich weiß - weil ich es erlebt habe - dass es ein Wundermittel ist. Carnitin erlaubt körperliche Belastungen, von denen man nicht einmal zu träumen wagt. Man muss es einfach nur nehmen. Das Carnitin. Also Methionin.

Weshalb ich auf diesem einen Wort so herumreite? Weil ich messe. Seit über einem Jahrzehnt. Routinemäßig und regelmäßig bei jedem meiner Patienten. Das Methionin. Und in jedem meiner Vorträge Sie darüber aufkläre, dass viele von Ihnen zu wenig Methionin mit sich herumtragen.

Sie schenken Ihr Leben her. Das meine ich nicht nur in Bezug auf Krebs, das meine ich jetzt, nachdem das Max-Planck-Institut für Biologie des Alterns das bewiesen hat, auch ganz buchstäblich: Die zeigen, dass essentielle Aminosäuren, besonders Methionin ganz entscheidend Ihre Lebensdauer steuert. Veröffentlicht übrigens am 03.12.2009 in Nature.

Auch andere kennen Eiweiß

Sie wissen, ich schwärme von diesem Stoff. Den schon die alten Griechen als Nummer 1 bezeichnet haben: Protein. Ohne Übertreibung darf ich sagen, dass ich dem Eiweiß – mehr Eiweiß! – die glücklichsten Stunden meines Lebens verdanke. Auf Hawaii. Beim Ironman. Beim Ultraman. Da musste nämlich nicht nur der Körper (Muskeln, Blut, Knochen) stimmen, sondern auch die Hormone. Die Glückshormone. Die Antriebshormone. Alles Eiweiß.

Das wissen auch andere. Lassen Sie mich einfach einen Biologen zitieren, der da schwärmt:

„So ist das auch mit dem Gesamteiweiß. Gesamteiweiß wird gebildet in der Leber und ist ein Resultat eines anabolen (!) Prozesses in der Leber. Anabol...

Hebt man das Gesamteiweiß an, dann... merke ich das daran, dass ich kreativer bin, ich mehr gute Ideen habe, ich fröhlicher bin im Kopf und vor allem bleiben meine mentalen Ressourcen länger auf höherem Niveau erhalten... Und es ist klar: Je länger das Gehirn auf hohem Niveau arbeiten kann, umso mehr Arbeit kann ich verrichten.

Das Gegenteil davon kenne ich auch... Ich kann mich überhaupt nicht motivieren, bin schlecht gelaunt ohne Grund, ich brauch mehr Schlaf, damit mein ausgelastetes Gehirn regeneriert und vor allem fühle ich mich schneller überfordert, wenn mal wieder so viel über mich hereinbricht.

Ein hohes Gesamteiweiß schützt einen also auch vor der Negativität der Welt, in dem es dem Gehirn mehr körpereigene Drogen schenkt. Denn Neurotransmitter sind auch **nur Eiweiß**“.

„Das Problem mit dem Gesamteiweiß wird offensichtlich, wenn man es anheben möchte. Das ist nicht so einfach, wie man glauben mag.“

„Um das Gesamteiweiß auf einen Wert von > 8 zu bringen, um das zu ernten, was ich oben geschrieben habe, muss man wirklich 200-300g Eiweiß pro Tag zuführen und das vor allem in aller Regelmäßigkeit. Da reicht es nicht, wenn man abends versucht sich 150g einzuverleiben, nachdem man 16 Stunden gefastet hat“.

Wir dürfen heute klipp und klar feststellen:

- Kohlenhydrate machen krank. Sicher.
- Eiweiß macht stark und glücklich
- Fette... meine Güte: Die verbrennt man halt. Täglich!

Quelle: Chris Michalk, <http://edubily.de/2014/12/gesamteiweiss-deine-lebensqualitaet/>

Klipp und klar

Eiweiß, Reineiweiß hat keine Kalorien. Keine. Darf nicht in die Kalorienbilanz einbezogen werden. Also in das typische Vorrechnen von sogenannten Experten: Sie verbrauchen so und soviel Kalorien. Sie essen aber so und soviel. Das sind ein paar Kalorien mehr. Also nehmen Sie zu. Deshalb sind Sie übergewichtig.

Diese Rechnung wird bis heute in jedem Buch, in jedem Artikel falsch aufgemacht: **Eiweiß hat eben keine Kalorien.** Weshalb? Eiweiß wird nicht in Fett umgewandelt. Sie können davon nicht zunehmen. Eiweiß bringt Ihnen auch keine Energie, keine Bewegungsenergie. Jedenfalls fast nicht. Und ganz sicher nicht dann, wenn Sie gemischt essen.

Allenfalls im Marathon, im 100 km-Lauf, wenn die Kohlenhydrate verbraucht sind, wenn Sie von den Reserven zehren, allenfalls dann kann aus Eiweiß ein kleines bisschen Zucker gemacht werden (vielleicht 9%). Fällt nicht ins Gewicht.

Sie kennen meinen Satz: Wer nur Eiweiß isst, schnurrt zusammen und verhungert. Natürlich ein höchst erwünschter Vorgang für den massiv Übergewichtigen.

Aber es kommt noch schlimmer. Nach jahrzehntelanger Forschungspause in den 80er/90er Jahren fängt man soeben wieder an, sich mit der

spezifisch dynamischen Wirkung

zu beschäftigen. Hat mich schon vor 25 Jahren fasziniert. Die Tatsache nämlich, dass nach dem Genuss von Eiweiß 25-30% (heutige Zahlen) der rechnerischen Eiweißkalorien in Form von Wärme verpuffen. Verbraucht werden beim Um- und Einbau des Eiweißes. Abgezogen werden müssen. Dass Sie also immer dann, wenn Sie 100 g Eiweiß, also rechnerisch 400 Kalorien zu sich nehmen, 100 Kalorien abziehen müssen.

Und die 100 Kalorien kommen nicht aus dem gegessenen Eiweiß, sondern aus Ihren Zucker- oder Fettvorräten. Bedeutet ganz praktisch

Eiweiß zehrt

Mit Eiweiß nehmen Sie also schneller ab als mit Nulldiät. Der Ein- und Umbau von Eiweiß verbraucht Ihre Energievorräte. Mit diesem Wissen hat schon Prof. Ditschuneit aus Ulm vor Jahren formuliert, dass die intelligenteste Form der Nulldiät Eiweißpulver plus Vitamine sei.

Weil Sie mit Eiweiß sogar schneller abnehmen als mit Nulldiät. Und außerdem: Gesund abnehmen!

Was könnte es Schöneres geben? Kein Zufall, dass ich im Moment, während des Diktates dieser News, meine heißgeliebte Vanillecreme (Sie wissen schon) einlöffle. Mit Genuss. Bin also "schlank mit Genuss". Regelrecht süchtig.

P.S.: Nach "Schlank im Schlaf" dürfte das der nächste Buchtitel werden, den Sie dann schon bei mir gelesen hatten.

Wunder Carnitin

Es gibt billiges und es gibt teures Eiweißpulver. Teures Eiweißpulver ist teuer, weil es Carnitin enthält. Das teuerste Eiweißkonzentrat enthält sogar die gesetzlich erlaubte Maximaldosis an diesem Wunderstoff. An Carnitin. Weshalb?

Wegen der Fettverbrennung. Carnitin ist der Stoff (essentiell), der die Fetttröpfchen in die Zelle transportiert, damit die dort verbrannt werden können. Ohne Carnitin keine Fettverbrennung. Studien haben gezeigt, dass Menschen auf dem Abnehm-Trip mit Carnitin deutlich schneller Gewicht verlieren.

Wegen der Regeneration. War eigentlich mehr eine Zufallsentdeckung schon Ende der 80er Jahre bei deutschen Spitzensportlern. Hat ja erst kürzlich einer von Ihnen jetzt, also 20 Jahre später, wieder entdeckt. Am eigenen Leibe erlebt. (News vom 06.10.2010) Darin steckt viel Wahrheit: Nur was Sie selbst, persönlich erleben zählt für Sie. Wir haben Carnitin verwendet, um nach Extremwettkämpfen am nächsten Tag wieder einigermaßen fit zu sein. Viel schneller als die anderen.

Zur Krebsabwehr. Carnitin besteht zur Hälfte aus Methionin. Und Methionin braucht der Körper, um Krebsgene stumm zu schalten (Spiegel 32/2008). Messe ich ja häufig bei Menschen mit Pfeifferschem Drüsenfieber. Einen deutlichen Methioninmangel. Und dass das dahintersteckende Virus, das Epstein-Barr-Virus, zu den Krebsviren gehört, ist ja eine traurige Tatsache. Mehr Methionin schützt also.

Gegen den Herzinfarkt. Carnitin besteht zur Hälfte aus Lysin. Der Lieblingsstoff von dem doppelten Nobelpreisträger Prof. Pauling. Lysin nämlich verschafft Ihren Blutgefäßen auf der Innenseite eine Teflonschicht. An welcher das gefährliche LDL-Cholesterin einfach abrutscht, abgleitet. Sich nicht anheften kann. Prof. Pauling schwor auf die Kombination von Lysin plus Vitamin C.

Zur Virusabwehr. Stichwort Herpes. Ein Virus, das wir alle in uns tragen. Und das hoffentlich nie ausbricht. Es leider aber doch immer wieder tut an unguten Stellen. Können sie zuverlässig verhindern mit einfach mehr Lysin. Also Carnitin.

Und wie viel? Schreibt mir soeben einer ganz stolz, dass er jetzt eine amerikanische Carnitintablette mit 250 mg täglich einnehmen würde. Ach du meine Güte. Unter vier Augen, in der Praxis fange ich in diesem Moment immer an, über Volksschule zu murmeln. Über die Grundrechnungsarten. Über das kleine Einmaleins.

Den Menschen ist einfach nicht klar, dass sie täglich pro 100 Gramm Eiweiß sowieso 10 Gramm Lysin plus Methionin zu sich nehmen. 10 Gramm! Was sollen da zusätzliche 250 mg bewirken? Naja: Nix!

Wenn Carnitin wirken soll, sollten's dann schon ein paar zusätzliche Gramm sein. Sagt der gesunde Menschenverstand.

Die Eiweißspeicher-Krankheit

Eine geniale Wortschöpfung von Prof. Lothar Wendt. Geschaffen 1980. Hat eingeschlagen wie ein Blitz. Seltsamerweise hat der Gedanke sich nicht verbreitet. Nur ab und zu noch bekomme ich kritische Anfragen von Ihnen: Gibt's da nicht eine...

Gibt's nicht.

Sie bräuchten ja nur zu lesen. Sich informieren. Nicht nur auf Schlagworte hereinfallen. Ein bisschen besser als unsere Medien sollten wir uns schon benehmen, wenn es um die eigene Gesundheit geht. Zusammengefasst bezeichnet Prof. Wendt praktisch jede Zivilisationskrankheit als Eiweißspeicherkrankheit. Zuviel Eiweiß nämlich würde an der Innenseite der Blutgefäße "hineingequetscht" werden und würde sich dort ablagern. Würde dann zu Gefäßverengung, Gefäßverkalkung und damit zu 50% der Todesfälle in Deutschland führen. Da hat er Recht. Mit den 50%. Er spricht über etwas wirklich Wichtiges.

Sie müssen das dicke Buch gar nicht durchlesen. Sie brauchen nur in der Einleitung stöbern. Dort finden Sie zwei Sätze, original von Prof. Wendt selbst, die das Ganze als Unfug widerlegen.

1. Funktioniert nur mit tierischem Eiweiß. Nicht mit pflanzlichem Eiweiß. Das genügt eigentlich. Eiweiß ist eine Aminosäurekette. Die wird im Darm zerlegt in einzelne oder Doppel-Aminosäuren (Aspartam ist solch eine natürliche Doppel-Aminosäure) und dann ins Blut transportiert, dort wieder zusammengesetzt zu einem großen Eiweißkomplex. Können Sie mir verraten, woher Ihr Darm weiß, dass diese einzelnen Aminosäuren dort unten aus einem Stück Fleisch oder aus einer Sojapflanze stammen? Aminosäure ist Aminosäure. Das sind identische Moleküle. Wenn es eine Eiweißspeicherkrankheit gäbe, müsste sie auch bei den Soja-Völkern auftreten. Und genau das tut sie ja nicht.

2. Und dann wird's kriminell. Ich zitiere Prof. Wendt wörtlich:

"Wir hoffen darum, dass der Leser nicht unwillig ist, wenn wir für diesen Krankheitskomplex neben dem alteingeführten Namen "Arteriosklerose" synonym auch den Namen "Eiweißspeicher-Krankheit" benutzen". (Wörtlich zitiert).

Prof. Wendt hat also ganz schlicht etwas Altbekanntes, die Arteriosklerose, umgetauft in etwas hochinteressantes Neues, die Eiweißspeicher-Krankheit. Fast genial. Damit wurde er berühmt.

Durchschaut? Bitte keine Anfragen mehr.

Eiweißbrot

ist derzeit in aller Munde. Also die ziemlich geniale Idee, dass unser täglich Brot nicht zwingend eine leere Kohlenhydrat-Bombe sein muss. Bombe bitte im wörtlichen Sinn.

Denn Sie wissen ja inzwischen, dass leere Kohlenhydrate Entzündungen im Blut machen. Und (praktisch) jede Krankheit beruht auf Entzündung. Und Sie wissen, dass jede aggressive Krebszelle genau von diesen leeren Kohlenhydraten lebt. Danach giert. Darauf angewiesen ist. Und Sie wissen inzwischen, dass leere Kohlenhydrate die Fettverbrennung stoppen. Zuverlässig. Also der Urgrund sind für die Übergewichts-Epidemie dieser Welt.

Drum also gibt's jetzt Eiweißbrot. Mit so etwa 30 Prozent Eiweiß und so etwa 5 Prozent Kohlenhydraten. Nur noch. Normales Brot hat ja ca. 35 bis 55 Prozent Kohlenhydrate. Kleiner Unterschied.

Und prompt wachen sie auf. Die Tugendwächter der Republik. In dem Fall die Verbraucherzentrale Bayern (VZB). Diese Verbraucherschützer (schon das Wort) warnen vor dem Eiweißbrot. Wissen Sie weshalb?

"Der Fettanteil bei den Eiweißbroten war 3 bis 10 Mal so groß wie bei normalem Brot. Deswegen werde von Eiweißbrot alleine "kein Mensch abnehmen" erklärte VZB-Ernährungswissenschaftlerin Daniela Krehl."

Na so was. Da schaudert's einen: 3 bis 10 Mal so hoch? Ein Physiker schwätzt nicht ins Leere, sondern der misst. Der guckt sich die genauen Zahlen an. Und findet doch tatsächlich, dass normales Brot so 1 bis 2 Prozent Fett, Eiweißbrot (Bäckerei Feil) 14,9 Prozent Fett enthält. Tatsächlich deutlich mehr. Einverstanden.

Dass die gleichen Verbraucherschützer in der Deutschen Gesellschaft für Diabetes oder in der DGE 30 Prozent Fett für gesund und schlank machend halten, darüber schweigen wir mal. Diese Methode kennen wir ja aus dem Spiegel. Nennt sich "Lügen durch Weglassen". Und es kommt noch schlimmer: Frau Daniela Krehl hat festgestellt, dass die getesteten Eiweißbrotsorten zudem insgesamt "recht teuer" seien. Nun ja: Wenn man damit schlanker wird, wenn man die Diabetes-Epidemie in Deutschland eindämmt, wenn man Übergewicht bremst, dann haben sich die minimalen Mehrkosten doch wohl gelohnt, oder?

Einer Meinung bin ich mit Frau Krehl freilich bei der Kritik am Geschmack. Bei der "häufig schwammigen Konsistenz", bei dem "oft klebrigen und pappigen Mundgefühl". Drum hab ich persönlich für mich noch kein Eiweißbrot entwickelt. Drum schreibe ich auch so selten darüber.

Das Kriterium Geschmack steht bei mir an erster Stelle. Gilt generell. Wenn ich etwas mein Lebtage tun sollte oder möchte, dann muss es schmecken. Verführerisch schmecken. Mich süchtig machen. Genannt habe ich Ihnen einmal ein wundersames Knäckebrot. Kennen ja inzwischen viel von Ihnen. Das akzeptiere ich.

Muskeln ohne Sport

Behauptet wird viel auf dieser Welt. Es zählt einzig und allein das, was Sie persönlich erfahren.

Da behauptet doch einer der führenden Eiweißforscher dieser Welt, Prof. Wolfe, dass allein der Verzehr von Eiweiß Muskelwachstum stimuliert. Ohne Sport. Und dass dieses Wachstum zunimmt mit der Eiweißmenge. Gemessen bis hinauf zu 4 g/kg Körpergewicht Eiweiß. Nachzulesen in "Geheimnis Eiweiß", S. 65 und 69.

4 Gramm? Kurz überschlagen: Bei 60 kg heißt das 240 g Eiweiß. Bitte kurz zurück zu News vom 08.05.08 auf www.strunz.com.

Viele Deutsche, also viele von Ihnen kommen mit solchen internationalen, wissenschaftlichen Fakten schwer zurecht und schreiben mir erstaunte (höflich ausgedrückt) Briefe.

Also gut. Es zählt einzig und allein die persönliche Erfahrung. Bitte erlauben Sie mir also, aus einem Brief heute zu zitieren:

"Vor etwa 5-6 Wochen habe ich angefangen, täglich Eiweiß zu mir zu nehmen. Jetzt ist mir aufgefallen, dass ich richtige Armmuskeln bekommen habe, die sich schon bei kleiner Anspannung heben – und dies ohne jeglichen Sport! (Ich hatte in meinem Leben noch nie Armmuskeln!)".

Noch Fragen? Wissen Sie: Manchmal wissen Wissenschaftler.

Geheimnis Eiweiß

Abzunehmen dann, wenn man 140 kg wiegt, ist leicht. Kinderleicht. Aber wer hilft Ihnen, lieber schlanker Leser, wenn Sie ein paar Kilo Bauchfett, ein bisschen Hüftschwabbel verlieren möchten? Kann ich Ihnen sagen. Oder besser: erklärt Ihnen eine junge Dame, die das Kunststück soeben geschafft hat:

*"Ich hatte kein starkes Übergewicht (etwa 60 kg bei 160 cm), wollte mich aber dennoch schlanker, fitter und glücklicher fühlen. Ich habe alles probiert. Ich war 2,5 Jahre Mitglied bei den Weight Watchers und habe es manchmal geschafft, kurzzeitig etwa 57 kg zu wiegen. Ich habe nicht mehr als 1000 kcal täglich zu mir genommen und viel Sport getrieben. Auf der Waage hat sich nicht viel getan. Erst durch Ihr Buch "Die neue Diät" ist mir bewusst geworden, **welche Rolle das Eiweiß** beim Abnehmen spielt. Durch dieses Wissen und das Einhalten Ihres Planes, habe ich in diesem Jahr endlich mein Ziel erreicht. Ich wiege permanent weniger als 50 kg. Ich fühle mich grandios und habe das Gefühl, Kontrolle über meinen Körper und das Gewicht zu haben".* Geheimnis Eiweiß. Ein Wunderstoff, der 50 Jahre lang von den sogenannten Experten verteufelt wurde. Von Experten, die bis heute noch nicht verstanden haben, dass Protein ein Wort aus dem Griechischen ist. Und uns sagt, dass dieser Stoff "an erster Stelle steht". Der wichtigste Stoff überhaupt ist.

Das Schönste am Geheimnis Eiweiß verrät uns die junge Dame in ihrem Brief an anderer Stelle:

"Seitdem ich Ihr Buch gelesen habe, hatte ich nie wieder Appetit auf Pasta (vorher mein Leibgericht)".

Hallo, aufgepasst, zuhören: Der Heißhunger auf Süßes, auf Kohlenhydrate entfällt! Geheimnis Eiweiß.

Warum ausgerechnet Eiweiß?

Vielleicht sind Sie skeptisch... Nachdem wir jahrelang „light“ und „low fat“-Produkten auf dem Leim gegangen sind und dadurch ganz offensichtlich unserer Gesundheit geschadet haben – wie können wir jetzt sicher sind, dass wir mit „Low Carb“ oder „No Carb“ auf dem richtigen Weg sind?

Die Antwort gibt uns ein Blick in die Ursuppe. Richtig verstanden: Die Ursuppe. 1958 Jahren hatte Stanley Miller an der Columbia Universität ausprobiert, wie das Leben auf die Erde gekommen sein könnte. Dazu mischte er in einem abgeschlossenen Versuchsbehälter Gase aus der Uratmosphäre wie Methan, Ammoniak, Wasserdampf, Wasserstoff und Schwefelwasserstoff. Dieses Gemisch setzte er mit künstlichen Blitzschlägen unter Strom. Das Ergebnis: Es waren Aminosäuren entstanden! Die ersten und bis heute wichtigsten Lebensbausteine unserer Erde waren also Proteine. Und keine Nudeln. Schon in den 1950er Jahren bewiesen.

Aminosäuren, also Eiweiß sind doch nicht bloß Ihre Muskeln. Oder Ihr Blut. Oder Ihr Knochengerüst. Sondern Aminosäuren sind die Einzigen, wirklich die aller – einzigen Bestandteile Ihres Immunsystems. Und dass Ihr Immunsystem über Gut und Böse, über Gesundheit und Krankheit, über Lebenslust oder Krebs entscheidet, das weiß inzwischen jedes Volksschul- Kind. Nur eben leider deutsche Fachgesellschaften für Ernährung... noch... nicht.

Die zwei entscheidenden Rezeptoren in Ihrem Gehirn, die zwei Schaltstellen, entscheidend für Glücksgefühle oder Depression, für welche all die bunten Pillen, genannt Psychopharmaka, erfunden wurden, genau diese zwei Schaltstellen sind... Aminosäuren. Wussten Sie nicht?

Und statt hier Antidepressiva und Co zu schlucken, könnten Sie ja die entscheidenden Glücksboten gleich in natürlicher Form zu sich nehmen. Wussten Sie nicht? Hat Ihnen niemand erzählt? Kein Wort von Ihrem Psychologen oder Psychiater? Tja. Warum wohl?

Aminosäuren sind existentiell. Bewiesen schon durch den Blick in die Ursuppe. Jetzt wissen Sie, weshalb ich täglich Aminosäuren in Reinform zu mir nehme. Und zwar massiv. Und Sie verspeisen noch den - Entschuldigung – Dreck vom Bäcker?

Quelle: „Warum macht die Nudel dumm?“ bei Heyne



Eiweißpulver

Eiweißpulver ist ja eigentlich etwas recht geniales. Ein typisches Produkt der Zeit. Für Menschen, die eben keine Zeit haben. Für Menschen, die Höchstleistung – sowie geistig und körperlich – bringen wollen oder müssen in kürzester Zeit. Die also auch ein hochkonzentriertes, hocheffektives Leben führen und sich dabei dringend ein bisschen mehr Leichtigkeit und Energie wünschen. Genau für diese Menschen gibt es Eiweißkonzentrate.

Hochkonzentriert, hoch rein, selbstverständlich jeder (jeder!) anderen Eiweißquelle weit überlegen. Und wenn das dann auch noch von höchster (weltweit) biologischer Wertigkeit ist und...jetzt folgt mit breitem Lächeln süchtig machend schmeckt, könnte man von Glücksmomenten sprechen.

Ursprünglich erfunden wurde es für Kopfarbeiter, für Manager. Seit ich 1990 verstanden hatte, wie unsere Neurotransmitter im Gehirn unser Leben beherrschen. Als ich etwas über das Chefhormon Serotonin gelernt habe. Also das Hormon, das Sie etwas glücklicher macht und gleichzeitig souverän. Ihnen Abstand, Überblick gibt.

Sie sich selbst vom Problem lösen lässt. Eigentlich etwas Ungeheuerliches. Dass man den Geist des Menschen so sehr beeinflussen kann mit etwas so primitivem wie...

EIWEISSKONZENTRAT.

Eiweißpulver ist für mich ein Symbol geworden. Hoch wichtig, zentral in meinem Leben. Für eine andere Ernährung. Dazu passt eine wunderschöne kleine „Dankeschön!“ mail von heute. Öffnen Sie doch einmal Ihr Herzchen und lesen Sie mit, wie ein Mitmensch sich freut.

- „Ich war vor Jahren plötzlich hochgradig **LAKTOSEINTOLERANT**. Dann habe ich im Februar dieses Jahres einiges geändert. Ich habe mindestens ein Mal am Tag Eiweißpulver zu mir genommen, sowie, so gut es eben ging, versucht, mich low carb zu ernähren.
- Mittlerweile, (etwa 4 Monate später) bin ich fast nicht mehr laktoseintolerant.
- Außerdem ist meine bisherige Kunstlichtempfindlichkeit verschwunden.
- Außerdem habe ich fast 8 kg abgenommen.
- Habe zwar immer noch Speck auf den Rippen, bin aber viel fröhlicher und fitter geworden.

Eine andere Form der Ernährung. Symbolisiert durch Eiweißpulver. Natürlich kommt low carb hinzu. Aber das passiert fast automatisch deshalb, weil Eiweißpulver ja stark sättigt. Weil man dann automatisch weniger „Sättigungsbeilagen“ braucht.

Schon dieses Wort! Sättigungsbeilagen. In unserer überfre... westlichen Welt.

Bleiben wir positiv und leicht: Ist die mail nicht wunderschön? Wussten Sie, dass man Laktoseintoleranz verlieren kann? Nun ja: Das fehlende Enzym Laktase besteht aus Aminosäuren. Weshalb sollte es dann mit Eiweißpulver nicht klappen?

Bevor Sie – typisch deutsch – wissenschaftlich kritisch dagegen argumentieren: Tun Sie´s doch einfach. Die Dame jedenfalls hat mir die fröhliche Nachricht am 18.07. um 21:58 geschrieben. Da hat´s jedenfalls geklappt.

Eiweiß ist Lebensenergie

War anfangs ein Glaubenssatz. Weil ich sie erleben durfte, Deutschlands Spitzensportler mit ihren Eiweißspiegeln über 8,0mg%. Ein – Sie dürfen mir glauben – auch in dieser Domäne, auch unter diesen raren Menschen seltenes Phänomen.

Genau wie bei Ihnen.

Der Normalmensch krebst etwa bei 6,8 bis 7,2 mg% herum. Wenn doch schon der deutsche Durchschnitt (laut Uni Erlangen, Uni Hamburg) 7,65 beträgt. Und am Durchschnitt sollte man sich vielleicht doch messen. Oder?

Diese raren Exemplare mit Eiweißspiegeln über 8,0mg% waren mir deshalb aufgefallen, weil es „the winner“ waren. Also die Sieger. Und zwar – ausdrücklich – über viele Jahre. Will sagen: Einmal gewinnen kann wohl jeder einmal. Aber eben ganz selten Jahr für Jahr für Jahr für Jahr. Sie erinnern sich vielleicht an solche Persönlichkeiten im Sport.

Das muss es selbstverständlich auch am Schreibtisch geben. Topmanager, die führen Jahr für Jahr für Jahr. Deswegen freut mich so (bitte erlauben Sie mir diese persönliche Anmerkung), dass mein Sohnnemann solch einen hohen Eiweißspiegel mit sich herumträgt und gar nicht weiß, was das für eine Besonderheit ist.

Eiweiß ist Lebensenergie. Inzwischen habe ich so ganz langsam verstanden, was da alles dahinter steckt. Welche Mechanismen. Dass man das auch anders herum sehen kann, ist mir neu.

Ist mir aufgefallen – Ihnen hoffentlich auch – beim Lesen der News „Alkohol und Energie“. Da haben Biochemiker also gefunden

Die Eiweißsynthese ist der
Energie-intensivste Prozess der Zelle.

Heißt übersetzt: Von unserer Lebensenergie wird der größte Teil in der Zelle verbraucht, um Eiweiß zu bilden. Wussten, wie Sie wissen, auch die Griechen. Die nannten das Protein. An erster Stelle stehend. Den Satz betone ich immer und immer wieder, um Ihnen klar zu machen, was deutsche Ernährungswissenschaft taugt. Die weiß das nämlich nicht.

Aaaaber... Was heißt denn „Energie-intensivst“? Das heißt doch anders herum, dass immer dann, wenn Sie schwach, schlapp, antriebslos, müde herumlungern, dass immer dann wenig Energie in der Zelle zur Verfügung steht, dass immer dann wenig Eiweiß aufgebaut wird.

Funktioniert das Ganze also anders herum?

Haben diese Ausnahme-Athleten zunächst einmal sehr viel Energie gehabt und deshalb sehr viel Eiweiß aufgebaut? Haben Sie, liebe Leserin, lieber Leser deshalb so wenig Eiweiß (kennen Sie Ihren Wert?) weil Sie eben so kläglich, so energiearm durchs Leben pilgern? Sie wissen ja, dass dies die häufigste Klage in meinem Sprechzimmer ist.

Die Energielosigkeit. Die Antriebslosigkeit. Die fehlende Motivation. Die Müdigkeit. Die Schlaptheit.

Wenn die Biochemiker recht haben, müssen Sie dann auch ein tiefes Eiweiß haben. Tja. Haben Sie auch. Jedes Mal. Wann immer ich ein Eiweiß von 6,4, 6,5 mg% messe, - und das ist oft -, denke ich mir ...
... der hat verloren.

Der kann das Leben ja gar nicht genießen. Dem fehlt ja diese Hüpf-Freude, diese überschäumende Antriebslust des vier-jährigen Kindes. Also Vorschlag: Erst Energie machen, dann hohes Eiweiß haben?

Wie man Energie macht? Du meine Güte. Belesen Sie sich halt über die Mitochondrien, über die Atmungskette und so weiter... Wenn der Körper alle 47 essentielle Stoffe hat, dann sprudelt er nur so. Und wenn ein einziger fehlt, haben Sie einen Schwachpunkt in der sogenannten Atmungskette, produzieren Sie weniger ATP, also Energie, und das drückt sich – wenn man diesem Gedanken glaubt – in tiefem Eiweiß aus.

Der Gedanke ist auch mir neu.

Sojaeiweiß

Nehme ich täglich zu mir. In Form von hochgereinigtem Eiweißpulver. Kombiniert mit drei anderen Quellen (Molke, Milch, Ei). Kombiniert deshalb, weil man so eine höhere biologische Wertigkeit erreicht. Heißt übersetzt: Weil die einzelnen Eiweißquellen sich glücklich ergänzen, was den entscheidenden Anteil an essentiellen Aminosäuren betrifft. Denn (praktisch) nur auf die kommt es an.

Das ist ja die Berechtigung von **Multi Amino Power**. Besteht nur aus essentiellen Aminosäuren. In der richtigen Menge: 10 Gramm sollten's schon sein.

Zurück zum Sojaeiweiß. Hat den Riesenvorteil, dass es basisch macht. Also der allgegenwärtigen Säure (in unserem Blut) entgegenwirkt. Säure, die ja nicht nur durch tierische Produkte, sondern leider auch durch Mehl (Ihr täglich Brot) produziert wird.

Zum Sojaeiweiß äußert sich eine wirkliche Expertin, Prof. Dr. rer. nat. Sabine Kulling, Professorin für Lebensmittelchemie, Institut für Ernährungswissenschaft an der Uni Potsdam wörtlich:

*"Nach dem derzeit gängigen Bewertungssystem des „protein digestibility corrected amino acid score“ (PDCAAS), welches sowohl die Proteinverdaulichkeit als auch den Gehalt limitierender Aminosäuren berücksichtigt, erreicht das Protein von Sojaprodukten Werte zwischen 0,92 und 1,00, dem **ernährungsphysiologischen Optimalwert**.*

Hinsichtlich seiner Wertigkeit ist Sojaprotein damit eine adäquate Alternative zu Eiweiß aus Fleischprodukten.

Limitierend ist im Sojaprotein der niedrige Gehalt an der essentiellen Aminosäure L-Methionin, weshalb bei bestimmten Sojaprodukten eine Supplementierung erfolgt".

Sojaeiweiß erreicht also den ernährungsphysiologischen Optimalwert. Mehr geht nicht. Nur in einem Punkt sollte oder könnte man es verbessern: Methionin.

Methionin messe ich routinemäßig bei jedem von Ihnen. Und wenn zu wenig, lesen Sie von mir: "...welches ja Krebsgene stumm stellt (Spiegel 32/2010). Sinkt freilich auch bei jeder Virusabwehr". Heißt übersetzt, dass Methionin eine wirklich wichtige essentielle Aminosäure ist. Deswegen spricht Frau Prof. Pulling hier auch von Substitution, von Zusatz.

Kein Zufall, dass Carnitin zur Hälfte aus Methionin besteht (Methionin + Lysin). Also mischt man Carnitin dem Eiweißpulver bei und hat dann das vielleicht ideale Produkt.

Geheimnis Eiweiß

Ist ein Buchtitel. Und in diesem Buch finden wir auf Seite 66 das zentrale Geheimnis des Geheimnisses Eiweiß. Den Kern. In einem Interview mit Professor Wolfe, Uni Texas, der führende Experte auf dem Gebiet des Muskelstoffwechsels (über 400 wiss. Veröffentlichungen).

Dort finden sie wirklich zentrale Geheimnisse. Die sich noch lange, lange nicht herumgesprochen haben, wie ich soeben einem Eiweiß – Referat eines Doktors aus der Schweiz entnehme. Siehe News morgen.

Was lehrt uns Professor Wolfe? Nur einmal drei Beispiele:

- Wann werden Aminosäuren in die Muskeln eingebaut
- Aminosäuren stimulieren auch in Ruhe Muskelwachstum
- Es gibt keine obere Speicherbegrenzung für Aminosäuren im Muskel

Aber das geht auch langsamer und präziser:

- Eiweiß reguliert den Muskelaufbau selbst ohne Bewegung. Kann man beweisen mit radioaktiv markierten Aminosäuren.
- Gewichtstraining regt den Muskel zu **weiterem** Wachstum an. Aber nicht im nüchternen Zustand! Nüchtern ist Training keine Stimulation für Muskelaufbau.
- Kohlenhydrate? Insulin für den Muskelaufbau? Wolfe: „Insulin hat nur eine sehr bescheidende Wirkung auf die Muskelproteinsynthese. Es ist vor allem die Eiweißzufuhr, die den Muskelproteinaufbau bestimmt.“ Hören sie in jedem Studio ganz anders.
- Laut radioaktiver Messung war der Einbau in die Muskulatur am größten dann, wenn die Aminosäuren direkt **vor** dem Training eingenommen wurden. Hat sich in der Schweiz noch nicht herumgesprochen.
- Pflanzliches Eiweiß ist weniger wirkungsvoll als tierisches Eiweiß. Eigentlich eine Selbstverständlichkeit: Unsere Muskeln bestehen schließlich nicht aus Soja.
- Es wurde noch nie ein **oberes Limit** für die Muskelproteinsynthese aufgezeigt. Die Zunahme, der vermehrte Einbau erhöht sich bis 4g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Das lesen sie heute noch überall ganz anders.
- Der letzte Punkt deckt sich mit der praktischen Erfahrung der Bodybuilder.
- Ausdauersportler brauchen weniger Eiweiß. Die wollen keine Muskelberge. Dennoch: Die Kenianer essen täglich enorme Kalorien-Mengen, in denen natürlich Protein enthalten ist... nachrechnen!
- Eiweißzufuhr ist besonders wichtig für Menschen, die auf einer Diät sind. Wenn sie in dieser Zeit Aminosäuren bereitstellen, wird der Muskelabbau stark vermindert.
- Wolfe: „Es gibt heute keinen Zweifel, dass die Proteinzufuhr bei älteren Menschen meist nicht ausreichend ist“. Kann ich nur bestätigen: Ich messe. Das unterscheidet uns.

Veröffentlicht 2004. In großen Teilen der Sportmedizin heute noch unbekannt. Freilich: Setzt sich langsam durch, dieses Wissen. Nach dem Motto: „Haben wir doch schon immer gesagt“. Dieser Mechanismus ist bekannt.

Bekannt? Heute will jeder schon immer gewusst haben, dass Griechenland selbstverständlich völlig pleite war, nie zurückzahlen wird, dass der Euro nicht zu Griechenland passt und dass überhaupt der EU-Gedanke offenbar falsch ist. Und genauso ist das beim Thema Eiweiß, besonders Eiweiß im Sport genauso wie am Schreibtisch. Mein zentrales Thema seit 1989. Mit schon damals überraschenden Folgen.

Energie und Eiweiß

Die Behauptung war: Je mehr Eiweiß im Blut, desto mehr Energie haben Sie. Mein Glaubenssatz.

Der tagtäglich illustriert wird durch müde, abgeschlagene, lustlose, leicht depressive Menschen. Die nach getaner Arbeit abends die Kraft nicht mehr haben, aufzustehen und loszurennen. Kennen Sie alle.

All diese Patienten hatten ein tiefes oder abgründtiefes Eiweiß. Patienten mit 7,5, 7,8, 8,0 mg%, also einem hohen Wert, waren immer energiegeladen und wollten „nur mal wissen, wie mein Blut aussieht“. Haben dabei gestrahlt.

Also: Eiweiß ist Lebensenergie. Erzählt mir die Praxis täglich.

Daher möchten Sie Ihren Eiweißspiegel anheben. Und schaffen es nicht, schaffen es nicht, schaffen es nicht. Haben schon die Darmflora reguliert, haben schon auf Milchprodukte verzichtet... Ohne Erfolg. Für all Sie hätte ich da

Eine neue Erklärung

für Ihren konstant tiefen Eiweißspiegel. Darauf gekommen bin ich durch die biochemische Bemerkung „Eiweißaufbau ist der energieintensivste Prozess in der Zelle“ (**News vom 01.08.2017**).

Kommt ein Virus geflogen. Trifft Sie unerwartet, in einer Stresssituation, im Übertraining (sportlich) und hat freie Bahn. Weil Ihr Immunsystem soeben schwächelt. Sie werden krank. Sagen wir leichte Lungenentzündung. Was tun Sie?

Sie legen sich ins Bett. Nicht weil es Ihnen da besonders gut gefällt, sondern weil Sie einfach nicht mehr können. Weil die Abwehrkraft Ihres Körpers, Ihr aktives Immunsystem beschäftigt ist mit der Abwehr dieses Virus. Und die hier verbrauchte Energie fehlt dann Ihnen.

Deshalb liegen Sie im Bett.

Und Ihr Körper, der raffinierte, tut alles, um Ihnen zu helfen. Jede Heilung ist schließlich Selbstheilung. Wird Ihnen jedes Reh bestätigen. Sie treffen selten Rehe in der Universitäts-Ambulanz.

Also wird Ihr Körper, obwohl geschwächt, versuchen, mehr Immunsystem aufzubauen. Das besteht, wie Sie inzwischen wissen, aus reinem Eiweiß. Ausschließlich. Und da macht der Körper die peinliche Entdeckung, dass er, geschwächt durch den Abwehrkampf, kaum Energie hat für den

energieintensivsten Prozess
der Zelle.
Nämlich Eiweißaufbau.

Resultiert für Sie dort im Bett: tiefe Eiweißspiegel. Noch tiefer als sowieso schon vorher. Ein Circulus vitiosus.

Ich weiß sehr wohl, wovon ich rede. Nach meinem Unfall, im Krankenhausbett, nur noch brüllender Schmerz, Tag und Nacht, sank mein Eiweißspiegel von sehr, sehr hoch auf 5,8mg%. Das fiel sogar dem Chirurgen auf (das „sogar“ ist berechtigt).

Mein Körper war dermaßen mit Operationsfolgen, Infekt (Osteomyelitis im Brustbein) beschäftigt, dass für den energieintensivsten Prozess, den Eiweißaufbau, einfach keine Energie mehr übrig blieb.

Einigermaßen verständlich?

Vielleicht also ist Ihr Stress schuld? Oder konstante Schmerzen? Oder ständiges Übertraining? Schuld am behinderten Eiweißaufbau und damit Schuld am tiefen Eiweißspiegel?

Und dann lassen Sie sich von mir mit erhobenem Zeigefinger rügen. Dabei können Sie doch nichts dafür.

Diese neue Erklärung für Ihren tiefen Eiweißspiegel wird von 90% von Ihnen begeistert, lächelnd, mit einem Kopfnicken akzeptiert. Wissen Sie weshalb? Weil hier steht „dabei können Sie doch gar nichts dafür“. Das mögen Sie. Bloß keine eigene Verantwortung zeigen oder tragen. Viel schöner ist es „nichts dafür zu können“.

So wie gestern die dicke Mama und die dicke Tochter. Das steckt in den Genen, Herr Doktor. Sehen Sie doch. Stimmt. Ich hab's gesehen. Die können nichts dafür.

- Illustriert wieder den Punkt, um den es hier geht: Dicke Menschen müssen 30, 40, 50kg mit sich herumschleppen. Das belastet, macht müde. Die haben abends sicherlich keine Energie übrig für Diätexperimente oder 10km joggen. Die aufgrund des Übergewichtes – schon die Muskeln müssen sich mehr anstrengen – fehlende Energie fehlt diesen Herrschaften bei Eiweißaufbau.

Was finde ich prompt und immer: Tiefen Eiweißspiegel. Also schwaches Immunsystem. Also Infektanfälligkeit. Also verfrüht Krebs.

Tatsächlich ist Übergewicht offiziell Risikofaktor Nummer 1 für Krebs.

Im Hintergrund der Story lauert für mich das wahrscheinlich wichtigste Wort in der Arztpraxis: **ENERGIE**. Besser gesagt, die fehlende.

Eiweiß. Aus einem Interview...

Langsam wird akzeptiert, dass ohne Eiweiß keine Diät funktioniert.
Welche Gründe gibt es dafür?

Diät heißt übersetzt Lebensweise, Lebensstil. Wer einen natürlichen Lebensstil hat, kann kein Übergewicht entwickeln. Wer sich also täglich bewegt und genauso isst wie unsere Vorfahren seit 4 Mio. Jahren. Nämlich bis zu 40-mal mehr Vitamine als heute und etwa 3x mehr Eiweiß, als heute empfohlen wird. Das sind längst wissenschaftlich erwiesene Tatsachen und erklärt, weshalb die Weltgesundheitsorganisation das Übergewicht die häufigste und gefährlichste Krankheit auf diesem Globus nennt. Wer abnehmen möchte, braucht Vitamine und Eiweiß. Mehr. Viel mehr. Eiweiß macht satt, erhält das Immunsystem, erhält die fettverbrennende Muskulatur, lagert sich nicht als Fett ab und bringt inneren Antrieb und Lebensfreude.

Wie viel Eiweiß sollte man als aktiver Mensch nun in die tägliche Ernährung einbauen?

Hat der ambitionierte Breitensportler tatsächlich einen erhöhten Eiweißbedarf?

Die empfohlene tägliche Eiweißmenge variiert von 0,7 – 2,0 g pro kg Körpergewicht. Diese Angaben sind sinn-leer. Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß. Es gibt minderwertiges Eiweiß von nur 40% biologischer Wertigkeit genauso wie höchstwertiges mit 140%. Deshalb hat der im Blut tatsächlich gemessene Eiweißspiegel oft so wenig mit der Zufuhr zu tun. Es kommt also darauf an (und das heißt biologische Wertigkeit) möglichst viel von den acht essentiellen Aminosäuren täglich aufzunehmen.

Und die kann man messen. Im Blut. Es fasziniert mich täglich, mitzuerleben, wie Menschen nach dieser Messung plötzlich verstehen, weshalb sie als Sportler oder im Beruf nichts taugen, weshalb sie immer wieder krank sind, weshalb sie zu Depression neigen usw. Heutzutage braucht man eben nicht mehr irgendwelchen Ernährungs-Märchen zu glauben, man kann messen und wissen.

Wozu Hormone?

Überflüssige Frage. Für die Schönheit natürlich, für die Faltenfreiheit, für Jugendlichkeit, für Vitalität, für mehr Sex, kurz, für all das, was Sie auf dem Cover von Frauenzeitschriften abgebildet finden. Die Quelle dieser Information.

Schön. Gut. Und wozu brauchen wir sie wirklich?

Ganz einfach: Hormone sind Botenstoffe. Mehr nicht. Das war's. Die dringen in die Zelle, in den Zellkern ein, legen sich an die DNA (Ihr genetischer Apparat) und sagen der DNA etwas ganz simples (die Natur ist einfach!).

- Sie möge bitte Eiweiß produzieren
- Sie möge bitte dieses Eiweiß produzieren

Und dann tut die genau dies. Sie produziert Eiweiß. Sehen Sie: Dafür brauchen wir Hormone.

- Wer das gehört hat, wird niemals mehr einfach Hormone nehmen, sondern immer Hormone mit Aminosäuren zusammen. Hat er mehr davon.

Aus Eiweiß baut der menschliche Körper, wenn man genau hinguckt, das Leben auf. Wenn Sie in der Ur-Suppe nach ersten Lebensstrukturen fahnden, fahnden Sie nach Aminosäuren. Nun hat Eiweiß eine Menge verschiedener Aufgaben:

- Struktur-Proteine bauen Knochen, Haut, Arterien, Haar, Sehnen, Muskeln auf.
- Enzyme braucht man für die Energie-Produktion.
- Neurotransmitter für alle neurologischen Funktionen, für Glück und Lebensfreude.
- Antikörper sind das Geheimnis jedes funktionierenden Immunsystemes. Usw.

Wir haben keinen Eiweiß-Speicher (nun ja, Sie wissen...) wir brauchen täglich konstant Eiweiß-Nachschub, um die Abnützung des Körpers aufzufangen, wieder wett zu machen.

- Ein Marathonläufer verbraucht Eiweiß, beschädigt seine Sehnen, Ligamente und Muskeln. Die Erholungszeit nach einem Marathon hängt entscheidend von der Geschwindigkeit der Reparatur ab. Deshalb immer sofort Eiweiß nach dem Wettkampf.

Um zu leben, müssen wir ständig neue Zellen produzieren. Aus Eiweiß. Und das überall im Körper: Wir brauchen ständig neue Zellen, die die alten ersetzen müssen. Diese Zellen bestehen, betone ich erneut, aus Eiweiß (eben nicht aus Kohlenhydraten, liebe DGE), also muss der genetische Apparat ständig das Kommando bekommen, neues Eiweiß und damit neue Zellen zu produzieren.

Für diese Kommandos brauchen wir die Hormone. Gewusst?

Das dumme an der Geschichte ist, dass unser Körper eingerichtet wurde so für 30 bis 40 Jahre. Von der Evolution. Deren Hauptziel die Fortpflanzung war, die Erhaltung der Art. Und das geschieht etwa in diesem Zeitraum.

- Muss gerade lachen. Mein Großvater – Sie kennen ihn inzwischen – hat seine sechs Kinder erst weit nach dem 50 Lj. gezeugt. War offenbar immer ein Quertreiber.

Dieses Gesetz „40 Jahre reichen“ wurde von Menschen ab 1800 gröblich missachtet und verletzt. Die Lebensdauer stieg und stieg und stieg. Ich habe Ihnen ein Bildchen dazu abgedruckt. Ist das nicht eindrucksvoll?

Sie wissen, was jetzt kommt: Und die Hormone, die Botenstoffe fallen. Und fallen. Und fallen. Stimmt leider. Kann ich jeden Tag messen. Also bekommt Ihr genetischer Apparat immer schwächere Signale, doch bitte Eiweiß für die Zellreparatur, für die Erneuerung herzustellen. Heißt

Sie werden alt. Sichtbar.

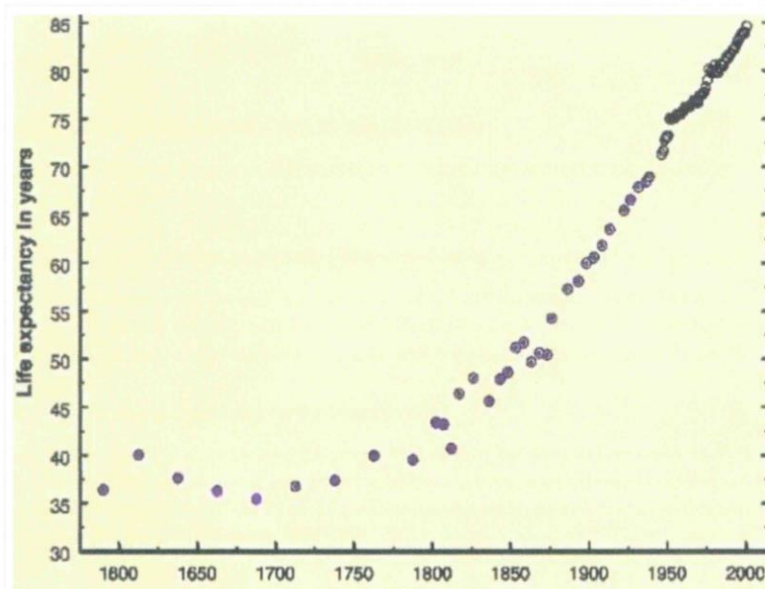
Was wollen Sie tun? Zugucken? Aus meiner Feder gibt es genug zu diesem Thema. Stichwort „forever young“. Was tut man, um die Hormonlevel oben zu halten, um den Körper auch im hohen Alter zu reparieren, zu regenerieren, neu auszustatten.

Natürlich gibt es auch den Weg der Hormongabe. „Erfunden“ in seiner ganzen Fülle von Dr. Chein in Palms Springs. Der Beweis für sein Wirken läuft dort täglich herum. Außerordentlich beeindruckend, wenn so ein 75-jähriger mit völlig glatter Haut, schwellenden Muskeln, die Straße entlang joggt. Die Bilder gibt es.

Wenn eine 70-jährige, tatsächlich aussehend wie eine 42-jährige, über ihr interessantes Sex-Live spricht. Kann man alles nachlesen.

Die Idee wurde übertragen an die Anti-Aging-Kliniken in Deutschland: Halte die Hormon-Spiegel künstlich hoch und du bleibst länger jung. Nun: Das ist eine naturwissenschaftliche Tatsache.

Kleine Hilfe: Sie wissen, dass ich das Wirrwarr der Hormone konzentriere auf die zwei Wichtigsten: Testosteron und Wachstumshormon. Wäre ein guter Anfang. Für beide existieren Gebrauchsanleitungen, wie man sie ohne Hilfsmittel, nur mit seinem Körper steigert.



Mit Eiweiß zum Olympiasieg

Es gibt sie eben, die ehernen Gesetze der Physiologie, die Sie zum Gewinner oder zum Verlierer machen. Hat mit Ihrem Glauben oder den vielen Märchen der Sportmedizin nichts zu tun. Die Evolution hat immer Recht. Dazu drei Beobachtungen:

- Hawaii 1997. Fünf Uhr morgens. Jürgen Zäck (vielfach Deutscher Meister, Vizemeister Hawaii) türmt sich Spiegeleier auf den Teller. Sein Frühstück. Ich saß daneben.
- Paula Newby-Fraser, sechsfache Hawaii Gewinnerin, lebt nach eigener Aussage zu 45% vom Eiweißpulver.
- Frodeno, Olympia-Sieger, soeben doppelter Ironman Gewinner auf Hawaii (Körperfett 3%. Das sagt alles): Trinkt 7 Uhr Espresso, frühstückt 9 Uhr Protein-Shake „mit viel Eiweißpulver“.

Nun wollen die nicht gerade abnehmen. Die sind schlank. Die wollen eher schon – mal nachgedacht? – Antriebs hormone im Gehirn, also Noradrenalin, erzeugen. In Wahrheit wollen die Muskeln und Immunsystem schlagkräftig halten. Das wird nämlich durch den Wettkampf zerstört. Hatte ich Ihnen am 04.11.2008 ziemlich ausführlich geschildert. Damals nicht gelesen?:

„Die Unterschiede zwischen olympischen Medaillengewinnern und anderen Sportlern kenne ich. Ziemlich genau. Am Training jedenfalls liegt es nicht. Denn trainieren tun alle. Sogar wir.

Auch andere kennen zumindest einen Unterschied. Und beschreiben ihn. Interessiert? Können Sie nachlesen in „Die Trainingsbibel für Radsportler“ von Joe Friel. Dort lesen Sie: ...Eiweiß ist für Radsportler so wichtig, dass es direkten Einfluss auf die Wettkampfergebnisse nehmen kann. Eine Studie des Internationalen Zentrums für Sporternährung in Omaha, Nebraska zu den Ernährungsgewohnheiten der Olympioniken ergab:

„Der bedeutendste Unterschied zwischen den Ernährungsweisen der Medaillengewinner und der übrigen Teilnehmer bestand darin, dass erstere mehr Eiweiß zu sich nahmen.“

Und weiter unten im Text:

„Ein schnelles und einstündiges Kriterium führt zu einem Eiweißabbau von rund 30 g, also etwa eine Dose Thunfisch. Für die Regeneration und die positive Entwicklung der Leistungsfähigkeit ist von entscheidender Bedeutung, dass diese Verluste ausgeglichen werden. Denn im anderen Falle wäre der Körper eines Radrennfahrers gezwungen, das eigene Körpereiw eiß zu kannibalisieren.“

Klare Aussage. In meiner Praxis, bei meiner Sportlerbetreuung seit 1988 bekannt. Also schon 20 Jahre. Bis das immer in den Gehirnen ankommt...

Wenn eine Stunde intensives Radfahren 30 g Eiweiß verbraucht, was verbraucht dann ein Marathon? Was verbraucht dann ein Peter-Greif-Training von 36 Kilometern? Will also sagen: Forderndes Training?

Übrigens Randbemerkung: Gibt es eigentlich ein anderes Training? Peter Greif hatte schon immer recht.

Wenn Sie mir die persönliche Bemerkung erlauben: Mein Aha-Durchbruch kam, als die ersten Ironmänner von Hawaii mit dicken, wassergeschwellenen Beinen hier in Deutschland wieder ankamen. Eiweißmangelödeme. Die waren immer ganz entsetzt. Die wussten nicht, dass man im Wettkampf massiv Eiweiß verbraucht.

Weshalb die deutsche Leichtathletik international so wenig glänzt? Na, was glauben Sie, was ich glaube...“

Eiweiß-Shakes in aller Munde

Vor 30 Jahren undenkbar. Da waren Protein-Shakes die Domäne der Bodybuilder. Der Kraftsportler. Und die habe nicht nur ich – bei aller muskulärer Anerkennung – doch eher schräg angeguckt. Mein Fehler.

Meines Wissens waren wir die ersten, die 1990 Eiweißshakes eingeführt haben für Kopfarbeiter. Für Intellektuelle. Für Manager unter täglichem Stress. In Wochenendseminaren und Vorträgen – jahrelang jeden zweiten Tag – wurde biochemisch ausführlich erläutert, wie Eiweiß-Shakes, wie die Aminosäuren zwangsläufig zu

Kreativität und Höchstleistung

führten. Das war auch der Titel der Vorträge. Nun ja – erzählen kann man viel. Als dann aber die ersten Hundert, später Tausend, dann Zehntausende diese verblüffende Wirkung von Eiweiß-Shakes bestätigten, wurde eine richtige Bewegung daraus. Das muss ich Ihnen heute natürlich nicht mehr erklären. Sie sind alle Profis.

Soweit ist die Medizin, die Normalmedizin freilich noch nicht. Von Kreativität und Höchstleistung hat sie, sagen wir´s höflich, wenig Ahnung, noch interessiert sie sich dafür. Die kümmert sich eben lieber um das gebrochene Bein oder den Gallenstein. Alles verständlich.

Zunehmend aber taucht in medizinischen Artikeln und populärwissenschaftlichen Zusammenfassungen das Wort „Eiweiß-Shakes“ auf. So soeben in der Bildzeitung (17.10.2017, Seite 8). In Zusammenhang mit der

FETTLEBER

Betrifft 25% der Weltbevölkerung, wie wir lesen. Übrigens auch schlanke Menschen! Wenn Sie jetzt sagen: „Na und?“, antworte ich mit der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie, die die Fettleber als einen wesentlichen Risikofaktor für Herzinfarkt bezeichnet. Diese Leber würde nämlich Entzündungsstoffe (die werden genannt) freisetzen, welche Ihre Blutgefäße von Innen schädigen. Aufrauen, verletzen, Kerben schlagen. Und da schlägt es sich nieder, das LDL-Cholesterin und das Lipoprotein a. Folgen sind unausweichlich.

Und wie kommt es zur Fettleber? Hatte ich Ihnen erklärt am Beispiel der Stopfgans. Vollkorngetreide. Äußerst empfehlenswert laut DGE. Hier in der BILD lesen wir ein bisschen populärer

- Weißmehlprodukte, häufiges Naschen, Bewegungsmangel, zu viel Zucker und Alkohol...
- Die überschüssigen Kohlenhydrate zum Beispiel aus Brötchen, Kartoffeln, Nudeln, Bier oder Chips werden in Fett umgewandelt und in der Leber gespeichert.

Jetzt kommt´s: Und die Abhilfe? Da raten die nicht nur zu

- Kohlenhydratarmer und eiweißreicher Ernährung als Grundprinzip
- Sondern ausdrücklich zu Eiweiß-Shakes.
- Und erst dann „Je weniger Kohlenhydrate, desto ausgeglichener der Blutzucker...“ sowie, typisch BILD, ganz praktisch:
- Die Hälfte Ihres Tellers sollte mit Gemüse bedeckt sein, ein Viertel mit Eiweiß, ein Viertel mit ballaststoffreichen Beilagen.

Endlich einmal ein vorstellbares Bild. Danke BILD. Ausdrücklich auch höchstens zwei Handvoll Obst am Tag.

Was lernen wir? Das Fußvolk meldet sich. Das Volk selbst, enttäuscht und betrogen von der offiziellen Ernährungslehre, steht auf. Wehrt sich. Dieser BILD-Artikel ist das beste Beispiel.

Und das Zweitbeste? Die nagelneue Verlautbarung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (News vom 11.11.2017 „Voll ins Schwarze“).

Eiweiß und Muskelaufbau

Seit sogar die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (!!!), den Muskel, den Muskelaufbau in den Vordergrund gerückt hat, für mindestens ebenso wichtig hält wie tägliches Ausdauertraining (joggen), fragen viele von Ihnen, wie Sie denn ihren Muskelaufbau ohne große Anstrengung optimieren könnten. Mehr Muskeln entwickeln könnten.

Besonderes Interesse hat der weibliche Teil von Ihnen. Frauen, die verstanden haben, dass Muskeln (bei gleichem Körpergewicht) – nicht nur der Gesundheit nützen, sondern ästhetisch sehr viel besser wirken als schlabberiges Fett am Körper. Erinnern Sie sich an meinen Satz? „Ersetzen Sie Fett durch Muskeln.“

Experte zum Thema ist Professor Wolfe, Uni Texas. Maßgebend immer noch sein Interview im Buch „Geheimnis Eiweiß“ auf Seite 66. Professor Wolfe hat über 400 wissenschaftliche Arbeiten publiziert, hat Aminosäuren radioaktiv markiert und den Einbau in den Muskel verfolgt. Wichtige Erkenntnisse:

- Eiweiß allein stimuliert schon Muskelaufbau.
- Training verstärkt den Effekt. Verständlich.
- Eiweiß-Shakes vor dem Training sind am wirkungsvollsten.
- Soja-Eiweiß ist nicht so wirksam wie Molke oder gar 4-Komponenten-Eiweiß.
- Obergrenze der Eiweißmenge ist nicht bekannt. Professor Wolfe hat bis 4g pro Kilogramm Körpergewicht hochgemessen und zunehmendes Muskelwachstum gezeigt.

Die schönste Erkenntnis: Für den Muskelaufbau, generell für den Eiweißaufbau brauchen Sie gar kein Training. Kann der Körper selber. Und jetzt wird's interessant:

- Muskelaufbau können Sie stimulieren mit Eiweiß. Mit einem Proteinshake. Ohne Training.
- Entscheidend dabei sind die sogenannten BCAA, die verzweigkettigen Aminosäuren namens Leucin, Isoleucin, Valin.
- Diese drei BCAA stimulieren den Muskelaufbau genauso stark wie ein kompletter Eiweißshake mit 20 Aminosäuren.
- Dabei ist die entscheidende Aminosäure Leucin. Ein Eiweiß ohne Leucin, ein Eiweiß ohne BCAA ist sinnlos für den Muskelaufbau. Versagt.

LEUCIN. Diese offenbar für die Proteinsynthese so entscheidende Aminosäure, zusammen mit den zwei anderen, also die BCAA sind erfreulich hoch konzentriert bereits in einem bescheidenen

1-Komponenten-Pulver, in

Molke-Protein.

Allgemein bekannt in Fitness-Studios als **WHEY-PROTEIN**. Deswegen ist dieses isolierte Eiweiß mit der recht tiefen biologischen Wertigkeit (was eigentlich gegen Molke-Protein spricht) **für den Zweck Muskelaufbau** eben doch geeignet.

Bodybuilder sind eben Praktiker. Die probieren und finden heraus.

Quelle: Nachlesen über Leucin und BCAA kann man in J. Nutr. Jan 2006, vol. 136 no. 1, 2275

Ich fühle mich grandios?

Hat mir eine Dame schon 2009 gemailt. Weil man über Glück nicht oft genug sprechen kann (bei den heutigen Zeitungs-Nachrichten) und weil ich hoffe, dass Glück ansteckend ist, dass Sie den entscheidenden Punkt in der folgenden Nachricht verstehen und umsetzen, darf ich das mail noch einmal wiederholen:

Abzunehmen dann, wenn man 140 kg wiegt, ist leicht. Kinderleicht. Aber wer hilft Ihnen, lieber schlanker Leser, wenn Sie ein paar Kilo Bauchfett, ein bisschen Hüftschwabbel verlieren möchten? Kann ich Ihnen sagen. Oder besser: erklärt Ihnen eine junge Dame, die das Kunststück soeben geschafft hat:

"Ich hatte kein starkes Übergewicht (etwa 60 kg bei 160 cm), wollte mich aber dennoch schlanker, fitter und glücklicher fühlen.

Ich habe alles probiert. Ich war 2,5 Jahre Mitglied bei den Weight Watchers und habe es manchmal geschafft, kurzzeitig etwa 57 kg zu wiegen. Ich habe nicht mehr als 1000 kcal täglich zu mir genommen und viel Sport getrieben. Auf der Waage hat sich nicht viel getan.

*Erst durch Ihr Buch "Die neue Diät" ist mir bewusst geworden, **welche Rolle das Eiweiß** beim Abnehmen spielt. Durch dieses Wissen und das Einhalten Ihres Planes, habe ich in diesem Jahr endlich mein Ziel erreicht. Ich wiege permanent weniger als 50 kg. Ich fühle mich grandios und habe das Gefühl, Kontrolle über meinen Körper und das Gewicht zu haben".*

Geheimnis Eiweiß. Ein Wunderstoff, der 50 Jahre lang von den sogenannten Experten verteufelt wurde. Von Experten, die bis heute noch nicht verstanden haben, dass Protein ein Wort aus dem Griechischen ist. Und uns sagt, dass dieser Stoff "an erster Stelle steht". Der wichtigste Stoff überhaupt ist. Beweis? 80% Ihres Trocken-gewichtes (ohne Wasser) sind Rein-eiweiß!

Das Schönste am Geheimnis Eiweiß verrät uns die junge Dame in ihrem Brief an anderer Stelle:

"Seitdem ich Ihr Buch gelesen habe, hatte ich nie wieder Appetit auf Pasta (vorher mein Leibgericht)".

Hallo, aufgepasst, zuhören: Der Heißhunger auf Süßes, auf Kohlenhydrate entfällt! Geheimnis Eiweiß.

Eiweiß macht die Niere jung

Eines der hartnäckigsten Märchen, die sich in der Schulmedizin, in Gehirnen der Ärzte genau wie denen der Laien festgesetzt hat, ist das Märchen von der schädlichen Wirkung des Eiweißes auf die Niere: Eiweiß belastet die Niere. Eiweiß schadet der Niere. Eiweiß macht die Niere krank.

Das betrübliche an diesem Märchen ist, dass durch diesen Irrglauben viele, viele Menschen niemals etwas von Lebensenergie und von Lebensfreude erfahren werden. Beweist mir, beweist jedem Arzt die tägliche Praxis. Müdigkeit, fehlender Antrieb, depressive Stimmung ist vorherrschend in Teilen der Bevölkerung.

„Eiweiß schadet der Niere“. Da hilft es nichts, dass DER Eiweiß-Papst, Prof. Kofranyi, längst formuliert hat:

„Bisher ist niemals der Nachweis gelungen, dass Eiweißgaben über das Minimum hinaus eine schädliche Wirkung gehabt haben. Aber es ist unbestritten, dass größere Eiweißgaben eine stimulierende Wirkung besitzen und sie die Arbeits- und Lebensfreude erhöhen.“

Wissen manche von Ihnen, die ihre Espresso-Sucht geheilt haben mit Eiweiß-Shakes. Gleiche Wirkung. Aber viel gesünder.

Wie es zu diesem Märchen kam? Ganz einfach: Eiweiß wird verstoffwechselt, und Endprodukte dieses Stoffwechsels werden über die Niere ausgeschieden. Messbar als HN. Harnstoffstickstoff. Das war's.

- Dabei tut die Niere nichts anderes als das, wofür sie geschaffen ist: Sie soll filtrieren.
- Die Niere filtert aus dem Blut ÜBERFLÜSSIGES, Endprodukte heraus und scheidet sie mit dem Urin aus.

Eine gut funktionierende, eine junge Niere hat eine hohe Filtrationsleistung. Genannt GFR. Glomeruläre Filtrationsrate. Mit dem Alter sinkt die Leistung, die Niere schläft langsam ein. Nichts besonders. Das tun andere Organe auch.

- Konkret: Mit dem Alter schrumpft die Niere etwas, die Filtrationsleistung sinkt. Messbar.

Jetzt kommt's: Diesen Prozess kann man umkehren. Die Niere kann wieder jünger werden. Sie kann wieder wachsen, die Filterleistung kann ansteigen. Wussten Sie das? Weshalb wird darüber in der Schulmedizin niemals (niemals!) gesprochen?

Wie macht man das? Was ist nun der Jungbrunnen? Was ist diese Wundermethode? Wie macht man die Niere größer und tüchtiger, also jünger?

Der Jungbrunnen heißt Eiweiß

Bewiesen an der Uni Kopenhagen bereits 1999. Die Arbeit sollte jeder Nephrologe, jeder Internist gerahmt über dem Schreibtisch hängen haben. Hat er aber nicht. In der Arbeit wird gezeigt:

- Verglichen wird eine Diät mit viel Eiweiß (25%) mit einer Diät, die wenig Eiweiß enthielt (12%), sechs Monate lang.
- Die Leistung, die Filtrationsrate (GFR) **sank** in diesen sechs Monaten bei wenig Eiweiß um 7,1ml/min.
- Und **stieg** in der Gruppe mit viel Eiweiß um 5,2ml/min. Hat sich also verbessert.
- Das Nierenvolumen **nahm ab** unter wenig Eiweiß um 6,2cm³. Die Niere wurde kleiner.
- Und **wurde größer** um 9,1 cm³ unter mehr, also 25% Eiweiß.

Das war's auch schon. Wer weiß das? Wer sagt Ihnen das? Man kann also seine Niere größer und tüchtiger machen (höhere Filterleistung), wenn man mehr Eiweiß zu sich nimmt. Exakt das Gegenteil spukt in den Köpfen der meisten Ärzte, Ihrer Mitmenschen herum. Sind wir wieder bei der alten Frage: Weshalb lieben wir das Böse? Das Negative? Weshalb nehmen wir uns die Möglichkeit für mehr Lebensenergie und mehr Lebensfreude (Zitat Kofranyi).

In der Arbeit wird nicht ohne Grund betont, dass Ernährung mit viel Eiweiß (nämlich 30% täglich) normal war für unsere Vorfahren. Und dass dieses Eiweiß hauptsächlich tierisches war.

Quelle: Int J Obesity (1999) 23, 1170

Aspartam

besteht hochrein aus zwei Aminosäuren. Aus Asparaginsäure und Phenylalanin. Also aus Eiweiß. Die beiden Aminosäuren kommen vor in jedem Stück Brot, in jedem Schluck Milch, in jedem Bissen Fisch.

Aspartam ist also hochreine Natur.

Gekoppelte zwei Aminosäuren nennt man ein Dipeptid. Das übliche Eiweiß sind Polypeptide, also viele, viele Aminosäuren aneinandergeschnürt. Im Darm werden diese langen Ketten in kleinste Teile zerlegt, also in Dipeptide und in einzelne Aminosäuren. Damit die dann ins Blut gelangen können. Das heißt logischer Weise, dass auch Asparaginsäure und Phenylalanin geschnürt natürlicherweise im Darm entsteht. Zufällig. Bei der Verdauung. Wenn also lange Eiweißketten zerlegt werden in ganz kurze. Aspartam erzeugt sich also jeder Mensch jeden Tag im Darm.

Randbemerkung: Bei der Verstoffwechselung dieser zwei Aminosäuren entsteht 11% Methanol. Ein Alkohol. Genau so wie bei dem Genuss eines Apfels. In jedem Glas Apfelsaft ist mehr Methanol als der Körper nach einem Cola Light produziert. Das sei doch bekannt, so soeben lächelnd eine Nahrungsmittel-Chemikerin zu mir. Die täglich routinemäßig Methanol in praktisch sämtlichen Nahrungsmitteln misst.

Sie misst in einem Glas Tomatensaft 5x mehr Methanol als nach dem Trinken von einem Glas Aspartam-Limonade.

Das sind die Fakten.

Für mich nicht maßgebend, aber auch Fakt ist die Feststellung:

Der in Europa 1983 und in den USA bereits 1981 als unbedenklich bewertete und zugelassene Süßstoff Aspartam ist einer der am gründlichsten getesteten Lebensmittelzusatzstoffe überhaupt. Neben dem Wissenschaftlichen Lebensmittelausschuss der EU (Vorgänger der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit) und der FDA (USA) haben auch der Gemeinsame Sachverständigenausschuss der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation (FAO) für Lebensmittelzusatzstoffe (JECFA) sowie die Zulassungsbehörden von über 100 Ländern Aspartam überprüft und als sicher für den menschlichen Verzehr eingestuft.

Irrsinn auch in der Medizin

Wenn Sie Beispiele für Irrsinn suchen, werden Ihnen in der Politik ohne große Schwierigkeiten genügend einfallen. Fragen Sie mal sämtliche europäischen Regierungs-Chefs. Die sich alle fürchterlich aufgeregt haben über den Irrsinn der deutschen Flüchtlingspolitik. Zitat: „She is crazy“. Gemeint war die deutsche Bundeskanzlerin.

Aber gemacht, gemacht. Das war vor tausend Jahren auch nicht anders. Und vor 2000 Jahren ebenfalls nicht. Fällt natürlich nur wachen, wissbegierigen Menschen auf. Drum empfehle ich jedem von Ihnen in meiner Praxis, sich mit dem Nachlassen seiner Gehirnleistung, wenn über 50, doch fröhlich und dankbar zu arrangieren.

Man hat dann weniger Ärger beim Zeitunglesen. Ganz generell: Ein bisschen Dummheit ist dem Seelenfrieden häufig förderlich.

Nach dieser durchaus ernstgemeinten Vorbemerkung möchte ich Ihnen etwas wirklich Irrsinniges präsentieren. Aus einer berühmten Ernährungsstudie, genannt NHANES III. Hatte ich bereits zitiert. Umfasst 6381 Erwachsene über 50.

In dieser Studie wird – neben Sterblichkeit und Krebs – auch über Diabetes referiert. Und hier wird bewiesen, dass

Eiweiß macht Diabetes

Kapiert zwar kein Mensch, schon erst recht kein Biochemiker, aber die behaupten das einfach. Wie sie dazu kommen, ist abenteuerlich, irrwitzig, irr. Ich versuch's mal.

Die behaupten doch tatsächlich, dass Menschen mit steigendem Eiweißkonsum (unter 10%, um 15%, über 20%) auch vermehrt an Diabetes sterben. Genauer:

- Mit Eiweiß über 20% steigt Diabetes-Sterblichkeit 73-fach (in Worten dreiundsiebzig).
- Mit Eiweißkonsum 10 bis 20% steigt die Diabetes-Sterblichkeit um das 23-fache.
- Verglichen mit der Basis: Nämlich Eiweißkonsum 10% und weniger.

Also der Ausgangspunkt: Eiweißkonsum 10% oder weniger. Und wer mehr zu sich nimmt, hat ein 23-faches, dann ein 73-faches Risiko, an Diabetes zu sterben.

Solche Zahlen habe ich bisher in keiner wissenschaftlichen Arbeit gefunden. Solch einen fast astronomischen Risiko-Zuwachs. Kam mir erst spanisch, dann englisch vor. Also habe ich genauer nachgelesen.

Der Witz war, dass unter diesen 6381 Teilnehmern nur 21 (anfänglich ausdrücklich ohne Diabetes) später an Diabetes verstorben sind. Die aberwitzige Aussage gründet also auf 21 Patienten.

Jetzt kommt's: Der Bezugspunkt, die Basis, also die Teilnehmer mit Eiweißkonsum unter 10% waren jetzt nicht vielleicht 15 oder 10 oder 5 sondern waren

genau einer (1)

diesen einen, an Diabetes verstorbenen, nahmen die als Ausgangsbasis. Als 100%.

So ein Statistik-Missverständnis habe ich in meinem ganzen bisherigen wissenschaftlichen Leben noch nie gelesen. Und das drucken die wirklich ab.

Sehen Sie, Irrsinn gibt es nicht nur in der Politik, gibt es durchaus auch in der Medizin. Und selbstverständlich bezieht die DGE sich jetzt sofort auf diese Aussage. Plakativ: Eiweiß macht Diabetes, lässt an Diabetes sterben. Wetten?

Quelle: Cell Metabol 19, March 4, 2014, S. 407

Proteine, Proteine, Proteine!

Ruft uns Professor Jürgen Bauer von der Uni Heidelberg zu. Auf dem Internisten-Kongress in Mannheim (April 2018). Und meint dabei:

Die Senioren.

Deren Hauptproblem sei, so Professor Bauer, der fortschreitende Muskelabbau, der den gesamten Körper und den gesamten Stoffwechsel in Mitleidenschaft ziehen würde. Entscheiden sei, den Abbau zu bremsen. Der kritische Spieler in diesem Alter ist der Muskel, sagt Professor Bauer.

Daher seien Energie und Proteine wichtiger als Salat, Ballaststoffe und Gemüse. Nötig sei, die Proteinzufuhr im Alter um ein Viertel zu erhöhen (Kommentar: Wenn ´s reicht. Wir messen und finden Schlimmeres.). Und dann kommt prompt ein Appell an uns Senioren:

Proteine, Proteine, Proteine!

Ganz praktisch sollte jede Mahlzeit mindestens eine Proteinkomponente enthalten. Bei drei Mahlzeiten am Tag.

Hochwertiges Eiweiß würden vor allem Milchprodukte, besonders Molke liefern. Bei Fisch könne man nie etwas falsch machen, und auch Fleisch sei ein wichtiger Bestandteil der Bauer´schen Ernährungsphilosophie.

Freilich: Wer Gebrechlichkeit vorbeugen oder aktiv bekämpfen will, kommt an viel Bewegung nicht vorbei. Sport ist „die zweite große Säule“.

Jetzt kommt´s: Abweichend von landläufigen Vorstellungen sei, so der Heidelberger Altersmediziner, **Spaziergehen kein Sport**. Ausdrücklich.

Es braucht schon anspruchsvollere Aktivitäten, sprich: Laufen, Tanzen, Radfahren. Mit Laufen ist wohl Joggen gemeint. Wären wir beim Thema. Radfahren ist wohl die sicherste Methode. Wissen Sie weshalb? Der Hügel kommt unausweichlich. Heißt: Ob Sie wollen oder nicht, Radfahren strengt im Sinne eines Intervalltrainings an. Strengt sehr an, wie ich mich (wie gestern) erinnere.

Bringt uns zur News [vom 28.04.2018](#). Thema Wettkampftempo. Genau das wird hier angesprochen. Mal über das Wort, über diese Anforderung nachgedacht?

Wettkampf im Ausdauerbereich kann nur grüner Bereich heißen. Im aeroben Bereich. Denn nur dann halten Sie mehrere Stunden durch (Marathon). Freilich: Wir versuchen immer, uns an die obere Grenze des gesunden Bereiches heranzutasten. Das heißt Wettkampftempo.

Wenn man das zwei, drei Mal pro Woche absolviert, dürfte man gewonnen haben. Als Senior. Junioren schaffen das täglich.

Glückliche Worte auf diesem Kongress übrigens vom Präsident der deutschen Gesellschaft für innere Medizin, Professor C. Sieber, der das Thema Sport in der Medizinausbildung für komplett unterpräsentiert hält. Er meint doch tatsächlich, heute, 2018:

„Wir müssen unsere jungen Ärzte in diese Richtung (also Sport) ausbilden. Das Interesse bei ihnen für eine weniger organzentrierte Medizin und einen eher ganzheitlichen Ansatz wächst glücklicherweise immer stärker.“

Verstehen Sie „organzentriert“? Heißt Schulmedizin. In Reinform. Die Galle auf Zimmer 18. Das Herz auf der Intensivstation.

Wir haben über den Begriff „essentielle Substanzen“ den Zugang zum ganzen Menschen gefunden. Heißt bei uns Molekularmedizin.

Quelle: FAZ.net vom 13.04.2018

Eiweiß und Osteoporose

Bilder bestimmen mein Weltbild. Mit Bildern versuche ich, medizinisches Wissen zu begreifen und zu vermitteln. Auch vom Knochen habe ich so ein Bild. Eine Aufnahme unter dem Mikroskop: Das Knochengerüst. Wabenartig vernetzte Strukturen. Bestehend aus Eiweiß. Ich kann's immer wieder nur betonen: Ihr Knochen besteht aus Eiweiß!

An welches sich Kalzium hängt. Und dieses Kalzium wird in der Röntgenaufnahme gesehen. Wenig Kalzium also Osteoporose. Dünner Knochen. Der Zwischenschritt muss aber heißen: Wenig Eiweiß. Kalzium ist gar nicht so besonders wichtig. Essen wir jeden Tag reichlich bis überreichlich. Nicht etwa mit der Milch, sondern mit jedem Gemüse, besonders Grünzeug. Brokkoli enthält doppelt so viel Kalzium wie Milch.

Mit diesem Satz könnten Sie eine ganze Industrie erschrecken. „Die Milch macht's!“

Deswegen hat mich immer wieder erstaunt, dass die medizinischen Lehrbücher, dass meine Kollegen warnen vor „zu viel Eiweiß“. Denn das würde den Knochen brüchig machen, würde Osteoporose verursachen. Wahrscheinlich über den Phosphathaushalt. Gewarnt wurde nämlich immer vor „tierischem Eiweiß“. Wenn Sie so wollen, vor dem Menschen selbst. Der ja aus tierischem Eiweiß besteht. Vergessen die Kollegen immer.

Nun ja: Ein Märchen. Wieder ein Mal. Hatte ich Ihnen vor 10 Jahren bereits erzählt. Erinnern Sie sich? Wenn Nein, bitte noch einmal lesen:

Der Haupteinwand meiner Kollegen gegen vermehrte Eiweißzufuhr war nicht etwa das Märchen vom Nierenschaden, sondern die Gefahr der Osteoporose, der Knochenbrüchigkeit unter eiweißreicher Kost.

Und dies ganz besonders dann, wenn Eiweiß tierisches Eiweiß war. So meine Kollegen Ärzte.

Dachte ich immer an die armen Eskimos. Alle in Gips ...!

Heute ist auch dieses Märchen widerlegt: Nagelneue US-Studie an 130 Übergewichtigen, die 4 Monate abgespeckt haben:

Die einen mit proteinreicher Diät, die anderen orientiert an der Ernährungspyramide. Sie kennen diese fröhliche Gebrauchsanleitung der DGE: Iss Dich satt mit Kohlenhydraten. Protein in dieser Studie übrigens bestand in erster Linie aus Milchprodukten (Quark) und fettarmem Fleisch. War also eindeutig tierisch.

Resultat: Wer mit proteinreicher Kost Gewicht abnahm, behielt nachweislich die gleiche Knochendichte. Wer mit Kohlenhydraten gemäß der Ernährungspyramide (heilige Kuh der DGE) abnahm,

„musste einen merklichen Verlust der Knochensubstanz in Kauf nehmen.“

Was mich wirklich wundert: Ich wusste das immer. Ich esse ja schließlich selbst „vermehrt Eiweiß“. Und habe meine Knochendichte natürlich überprüft. Regelmäßig. Ergebnis: Tip top. Erfreulich stabil.

Wieso entdecken Forscher in der ganzen Welt jetzt plötzlich das als richtig, was die gleichen Ärzte bisher verdammt haben? Ganz einfach: Die haben mal **gemessen!**

Collagen gegen das Altern

Eine ungewöhnliche Studie. Da ging es um ältere Herrschaften (72 Jahre), die den üblichen, altersbedingten Muskelschwund zeigten. Entsprechend aussahen. Denen wollte man helfen.

Also hat man sie – natürlich – trainiert. Im Fitness-Studio. Drei Mal die Woche. Hat ihnen aber einmal nicht Eiweißpulver oder verschiedene Aminosäuren dazu gegeben (was ja vernünftig wäre), sondern ausgerechnet

Collagen

also unverdautes (hydrolysiertes) Eiweiß. Kleinere Eiweißbruchstücke. Die zum Teil sogar komplett durch die Darmwand aufgenommen werden. Gilt im Allgemeinen als nicht so besonders wertvolles Eiweiß. Nur macht es etwa 30% unseres Gesamt-Eiweißes aus. Scheinen eben doch wichtig.

Sie wissen: Collagen finden Sie im Knorpel, hilft gegen Arthrose, stärkt Nägel und Haare. Aber Muskeln... ??

Das Resultat war überraschend: Collagen brachte deutlich günstigere Ergebnisse, nämlich

- mehr Muskelmasse (plus 4,2 kg)
- erhöhte Knochenmasse
- mehr Kraft im Quadrizeps (Oberschenkel)
- bessere motorische Kontrolle (Einbeinstand)
- und das Fett schmolz (5,4 kg)

In jedem Fall signifikant mehr als ohne Collagen. Genommen wurde übrigens 15g täglich. Kommentar: Der gleiche Effekt wäre wohl zu erwarten mit Whey-Protein. Oder mit spezifischen Aminosäuren. Nur: Diese Collagen-Peptide werden schnell im Dünndarm aufgenommen. Erwünscht. Und enthalten relativ viel Arginin.

Quelle: Br J Nutr. 2015 Oct 28; 114 (8): 1237

PS: Am 14.03.2018 erstmals verbindliche Empfehlung für NEM im Sport durch das IOC. Zu den wenigen empfohlenen Nährstoffen zählen erstaunlicherweise auch Collagen-Peptide. Um Verletzungen vorzubeugen und Regeneration zu beschleunigen.

Eiweiß über den Wolken

Mir eine vertraute Idee: Auf den Flügen nach Hawaii, nach Neuseeland, nach Japan war hochkonzentriertes, biologisch höchstwertiges Proteinkonzentrat mein steter Begleiter: Ein Becher stilles Wasser von der Stewardess, Eiweißpulver reingerührt und ... weiter meditativ geschlafen. Erholung pur.

Auch andere kommen auf diese Idee und berichten begeistert. Bitte nehmen Sie die nachfolgenden schlichten Sätze nicht als morgendliche Zeitungslektüre, sondern als nur mit Gold aufzuwiegenden Ratschlag, Ihre Lebensfreude, Ihre Lebensenergie weiter zu steigern. Hier geht es nicht um Plaudereien, hier geht es nicht um Medizin, hier geht es um IHR LEBEN. Na, dann mal los:

„Ich habe einen „Fliegerkollegen“ zu Ihnen begleitet.
Da wir das gleiche Hobby haben und er sich gesundheitlich schon länger nicht mehr so richtig wohl gefühlt hat, erzähle ich oft bei gemeinsamen Flügen von der Möglichkeit die Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen.
Über den Wolken hat man immer die richtige Inspiration für die "wichtigen Dinge" und man hat den entsprechenden Weitblick.“

Hat der glücklich formuliert. Das mit dem Weitblick über den Wolken. Und dass man da ins Plaudern kommen kann, vielleicht auch Ratschläge weiter gibt. Die Folge war, dass der Kollege meine Praxis aufgesucht hat zur Blutanalyse. Resultat?

„ Nun kommt das Allerbeste.
Mein Fliegerkollege ist über 70 Jahre alt und möchte natürlich noch mindestens 20 Jahre fliegen. Seit dem Besuch bei Ihnen blüht er regelrecht auf.

Heute war er alleine mit dem Flieger unterwegs, tolles Frühlingswetter und er sagte mir, dass er sich schon lange nicht mehr so wohl gefühlt hat.

Ich kann ja nicht glauben, dass es nur an den NEMs liegt, die er erst seit ein paar Tagen regelmäßig nimmt. Das Eiweißpulver nimmt er jetzt sogar **im Flieger mit**.

So motiviert wie er ist.....einfach nur schön.
Er hat nun durch den Blutcheck eine Basis und weiß wo seine Schwachstellen liegen.
Er verschlingt förmlich alle Informationsmappen und Bücher von Ihnen.“

Eiweißpulver im Flieger? Der nimmt meine Ratschläge ernst. Resultat? Er

„blüht regelrecht auf“.

Würden Sie auch gerne? Was soll ich da sagen? Blutanalyse! Was sonst.

Hintergrund aus meiner Sicht ganz einfach: Ein katastrophales Aminogramm. Also genau die Messung, die weder die Universitätsklinik, noch Ihr Facharzt, noch Ihr Hausarzt bei Ihnen durchführt. Leider entscheidend für das "Wohlgefühl", dass der Fliegerkollege derzeit genießt. Natürlich schluckt er außerdem noch gezielt Aminosäuren. Um erhebliche Defizite möglichst rasch aufzufüllen. Möglichst rasch? Der Erfolg war ja schon „nach ein paar Tagen“ eingetreten.

Hören Sie zu? Lesen Sie mit? Denken Sie über solche Sätze nach? Hier lesen Sie doch etwas ganz Ungeheuerliches, in der Schulmedizin nicht Existentes: Wohlgefühl nach wenigen Tagen. „Aufblühen“ nach wenigen Tagen.

Oder glauben Sie, dass ein Blutdrucksenker, eine Tablette gegen Diabetes, ein Statin diese Effekte haben könnten? Wie Sie wissen, völlig unmöglich. Im Gegenteil. Was für eine Form von Medizin...

Lassen Sie mich freilich anmerken, dass der junge Mann mit seinen über 70 Jahren altersgerecht (!!!!) an drei wesentlichen Risikofaktoren litt und schulmedizinisch (Tabletten) behandelt wurde. Der junge Mann hat also noch etwas vor sich.

Er wird die neugewonnene Lebensenergie und Lebensfreude einsetzen dürfen, um seine Adern „durchzuputzen“, sie von bereits verkalkt (seine Halsschlagader!) auf jugendlich zu trimmen. Wie das geht? Weiß der genau. Der kennt den entscheidenden, praktischen, so angenehm lesbaren Ratgeber

„77 Tipps
für ein
gesundes Herz“



Stimulierende Wirkung

Für mich magische Worte. Auch ich träume ja – genau wie Sie – von dem Kräutlein, dem Pülverchen, der magischen Pille, die mir mehr Antrieb, mehr Lebensfreude schenken könnte. Die mich wieder zum 5-jährigen Bub machen würde. Mit dem morgendlichen Überschwang an unbändiger Energie, Lebenslust, Neugier und Lebensfreude.

Arbeits- und Lebensfreude sind zentrale Begriffe der Forever-Young-Philosophie. Wir richten unseren Fokus, wir setzen uns zum Ziel das Lebensglück. Die Lebensenergie. Die Freude an der Arbeit und am Leben.

Auf dem Weg dorthin verschwinden sie alle klammheimlich. Die üblichen Molesteten. Vom Schnupfen bis zum Muskelkater. Verschwinden aber auch die großen Zivilisationskrankheiten wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Diabetes, ja, sogar Krebs. Alles in ausführlichen Großstudien wissenschaftlich belegt.

Das Neue an der Forever-Young-Philosophie ist diese Zielrichtung: Hier wird nicht „gelaufen gegen Krebs“, sondern wir wünschen uns Freude am Leben. Laufend. Und besiegen dabei sogar ganz nebenbei auch den Krebs. Verstehen Sie diese andere... Klangfarbe?

Dahinter stehen Fakten. Im Laufe der letzten Jahrzehnte habe ich gelernt, dass man Fakten immer und immer und immer wiederholen muss. Es bleibt gar nichts anderes übrig: Täglich fragen Sie mich nämlich die gleichen Fragen. Die nach meinem Verständnis längst allgemeines Wissensgut sein... müssten. Konjunktiv. Es aber nicht sind. Fakten zum Thema Eiweiß. Beispielsweise:

- Es gibt keine bekannte Obergrenze.
- Eiweiß hat stimulierende Wirkung (was auch immer Sie sich darunter vorstellen... es stimmt).

Solche Fakten hatte ich Ihnen einmal am 02.09.2008 mit Quellenangaben zusammengeschrieben. Weil ich daraus heute erneut in der Arztpraxis einem Diplom-Ingenieur **zitieren musste**, nehme ich die Gelegenheit wahr und wiederhole mich. Aus gutem Grund:

Fakten über Eiweiß

Natürlich können Sie sich die wichtigsten Informationen zum wichtigsten Thema Ihres Lebens, zur Gesundheit, bei der Nachbarin holen. Oder aus einer der vielen Frauenzeitschriften. Das tun die meisten von Ihnen. Ich weiß das, weil ich täglich Ihre Briefe lesen darf.

Dass es fachwissenschaftliche Bücher gibt zum gleichen Thema, ist den meisten Deutschen einfach nicht bekannt. Die Auflage dieser wissenschaftlichen Werke beweist, dass praktisch kein Deutscher darin liest. So finden Sie im Hippokrates-Verlag das Buch „Praxis der Diätetik und Ernährungsberatung“ von 2002. Und dort auf Seite 59:

„Da der erwachsene menschliche Organismus täglich ca. 400 g Eiweiß umsetzt bei gleichzeitig fehlenden Speichermöglichkeiten, ist der Mensch auf die tägliche Zufuhr von Eiweiß mit der Nahrung angewiesen.

... liegt die empfohlene Zufuhr bei 0,8 g/kg Körpergewicht/Tag. Da es sich bei diesem Wert um die empfohlene Untergrenze handelt ...“

Fakten über Eiweiß: Täglich setzen Sie 400 g um. Und können's nicht speichern. Rätselfrage: Wie viel müssen Sie dann täglich essen? Antwort: Sie haben Eiweiß bis heute noch nicht verstanden.

Und hat Ihnen jemals die Nachbarin erzählt, dass die Zufuhrempfehlung von 0,8 g/Kg Körpergewicht der DGE die **empfohlene Untergrenze** ist? Also haarscharf, knapp am Tode

vorbei? Das absolute Minimum? Nein, nein: Das war über Jahrzehnte sogar das Maximum. In Ihrem Verständnis. Im Verständnis Ihres Hausarztes.

Oder nehmen Sie im Georg Thieme-Verlag Stuttgart das Werk „Biochemie und Physiologie der Ernährung“. Pure Wissenschaft. Tabellen. Zahlen. Dort beendet DER Eiweißforscher, Prof. E. Kofranyi, ein Physiologe, ein Kapitel mit den Sätzen:

Da es für das Bilanzoptimum bisher keinen Test gibt, muss hier die Aussage entfallen, wie viel Eiweiß ein Mensch essen sollte. Bisher ist niemals der Nachweis gelungen, dass Eiweißgaben über das Minimum hinaus eine schädliche Wirkung gehabt haben. Aber es ist unbestritten, dass größere Eiweißgaben eine stimulierende Wirkung besitzen und sie die Arbeits- und Lebensfreude erhöhen.

Heißt also erstens:

- Alle Aussagen über Eiweißmengen sind Unfug.

Heißt zweitens:

- Eine schädliche Wirkung ist schlichtweg nicht bekannt.

Und heißt drittens:

- **Eiweiß erhöht die Arbeits- und Lebensfreude**

Und das aus dem Munde eines Physiologie-Professors! Verstehen Sie vielleicht jetzt erstmals, weshalb ich mir daraufhin ein Eiweiß-Konzentrat habe herstellen lassen? Für mich privat? Das Beste vom Besten!

Und Sie kriegen´s heute in jeder Apotheke nachge.... MEIN Eiweiß!

Ein bisschen Spott? Finden Sie es nicht auch komisch, dass ein trockener Physiologie-Professor am Ende eines trockenen Chemie-Aufsatzes die obigen magischen Sätze formuliert? Habe darüber kurz nachgedacht und vermute mal:

Der arme Herr Professor sitzt schon 18 Stunden im Labor. Bei seinen Ratten. Kriegt Hunger. Hat kein Pausenbrot dabei. Und löffelt in seiner Not genau das Eiweißpulver, was er eigentlich seinen Ratten verfüttern wollte.

Und dann ging der Himmel auf: Der verstand, fühlte plötzlich die Worte „stimulierende Wirkung“. War fasziniert und meinte, diese Entdeckung ganz unbedingt der Menschheit mitteilen zu müssen.

Nämlich:

- Eiweiß hat eine stimulierende Wirkung!
- Eiweiß erhöht die Arbeits- und Lebensfreude!

Ein glücklicher Moment in der Geschichte der Biochemie.

Eiweiß: der wichtigste Leistungsparameter

Zitatende. Zitiert aus dem Millionen-Bestseller „forever young. Das Erfolgsprogramm“. Vor genau 20 Jahren erschienen. Ihnen folglich unbekannt. Tja. Manchmal geht das Beste eben an einem vorbei....

Als mitfühlender Mitmensch und weil mir dieses Büchlein noch vorliegt, zitiere ich einfach mal weiter. Eine der wichtigsten Passagen:

EIWEISS: DER WICHTIGSTE LEISTUNGSPARAMETER

Der Körper besteht aus Wasser und Eiweiß – wenn man vom lästigen Fett einmal absieht. Unsere Knochen und Gelenke, unsere Enzyme und Hormone, unsere Muskeln und unser Blut bestehen aus Eiweiß. Allein das Immunsystem wiegt 1,5 Kilogramm pures Eiweiß. Eiweiß ist unser wertvollster Nahrungsbestandteil – der Baustein, aus dem Leben, Laune und Leistung bestehen.

Über die Nahrung müssen wir dem Körper täglich Eiweißnachschub liefern, damit er Hormone bilden kann, das Immunsystem instand hält, Muskeln bildet und Zellen repariert. Wichtig ist: Vor allem die Eiweißbausteine, die der Körper selbst nicht herstellen kann, müssen wir ihm täglich zuführen (siehe Tabelle Seite 102). Und natürlich tauchen diese lebenswichtigen Aminosäuren und die kleinen Wunder, die sie im Körper vollbringen, in diesem Buch immer wieder auf.

Eiweiß tief, Laune tief

Beim typischen Durchschnittsmenschen ist der Bluteiweißspiegel tief, das hat zur Folge: instabile Knochen, schwache Muskeln, wenig rotes, sauerstofftransportierendes Blut, schlechtes Immunsystem, labile Psyche. Menschen mit einem hohen Eiweißspiegel im Blut, also über 8 g/dl, sind die Gewinner im Leben. Sie sind nie unterzukriegen. Heben Sie also Ihren Eiweißspiegel an – wie, lesen Sie ab Seite 101.

Und wieviel Eiweiß haben Sie im Blut?

Eiweiß bestimmt Ihr Wohlbefinden. Ein niedriger Eiweißgehalt ist der Beweis dafür, dass Ihr Körper auf halber Kraft läuft. Bei einem Bluteiweiß von....

- ⇒8 g/dl fühlen Sie sich wohl, sind aktiv;
- ⇒7 g/dl geht es Ihnen ganz gut;
- ⇒6 g/dl sind Sie müde, schlapp und ohne Energie.
- ⇒Sie erfahren Ihren Wert von Ihrem Arzt.

Wirklich? Stimmt das? Ihr Arzt nennt Ihnen Ihren Eiweißwert? Könnte man präzisieren: Ihr Laborarzt. Eine völlig andere Sparte: Der diskutiert nicht, der hinterfragt nicht, der misst, sobald Sie das wünschen. Und liefert Ihnen den Wert noch am gleichen Tag.

Sie sollten inzwischen ja über das Wort „Eigenverantwortung“ nachgedacht haben. Für Ihre Gesundheit sind **SIE** verantwortlich. Nicht Ihr Arzt. Der kann Sie allenfalls beraten. Über Ihre Blutwerte sollten **SIE** sich Information holen, Bescheid wissen.

Und sollten längst gelernt haben, mit diesen Werten umzugehen. Die berühmte gelbe Mappe mit den (etwas anderen) Normalwerten der nötigsten Blutwerte können Sie jederzeit in meiner Praxis anfordern. Wissen Sie.

Quelle: „Forever young. Das Erfolgsprogramm“. Bereits 1999. Neu überarbeitet 2014 bei heyne.

Eiweiß – der Stoff, aus dem das Leben ist

Zitat. Zitat aus dem Millionen-Seller „forever young. Das Erfolgsprogramm.“ Leider, leider schon 1999, also vor 20 Jahren erschienen. Sie sind – dafür können Sie nichts – eine Generation zu spät dran! Sie haben dieses glückliche Wissen nicht miterlebt. Wie wir, die ältere Generation.

Die wir häufig glücklicher, fitter und oft genug vermögender sind als Sie. Sie Jungspund!

Weil wir, die ältere Generation, die das Geheimnis des Lebens damals in diesem Bestseller mitgeteilt bekommen hatten, weil wir (dadurch) generös und mitteilend geworden sind, zitiere ich Ihnen einen der wichtigsten Abschnitte noch einmal.

Wir lesen

EIWEISS – DER STOFF, AUS DEM DAS LEBEN IST

Leistung und Laune nähren sich aus Eiweiß: „Größere Eiweißmengen wirken stimulierend, erhöhen die Arbeits- und Lebensfreude.“ Das steht in einem Standardwerk über Biochemie und Physiologie der Ernährung. Diesen Band scheinen die Ernährungspapste nicht gelesen zu haben. Denn sie predigen seit Jahrzehnten: Alle essen zu viel Eiweiß. Doch das stimmt so nicht....

... Sie haben vielleicht schon in Asien, Afrika oder Südamerika erlebt, dass die Menschen dort viel fröhlicher sind. Klar, sie essen vielleicht wenig Fleisch, aber viel pflanzliches Eiweiß.

Nur wenn wir unseren Körper optimal mit Eiweiß versorgen, können alle Organe maximal funktionieren. Eiweiß ist die Grundvoraussetzung für Kreativität und Höchstleistung. Mit viel Eiweiß im Blut sind Sie wacher, können sich besser konzentrieren und fühlen sich rundum glücklicher.

Wie auf Seite 25 beschrieben, sollten Sie Ihren Eiweißspiegel anheben. Und zwar möglichst in den oberen Normbereich auf 8 g/dl. Wenn er jetzt bei 6 g/dl oder 7 g/dl herumdümpelt, spiegelt das Ihren Körperzustand wider: Sie haben schwache Knochen, zu wenig Blut fließt durch Ihren Körper, Sie haben ein labiles Immunsystem und auch kaum Glückshormone. Füllen Sie Ihre leeren Speicher also unbedingt auf! Bis auch der Bluteiweißspiegel steigt, kann es allerdings Monate dauern.

Zitatende. Wenn Sie wüssten, woher ich die Zahl 8 g/dl habe.... ich möchte als Arzt die Namen dieser weltweit bekannten Deutschen, allesamt sogenannte „Winner“ nicht nennen. Wissen Sie, was „Winner“ sind? Das sind Menschen, die in ihrer Sportart nicht nur einmal ganz oben standen (Olympia, Wimbledon, Formel I), sondern Jahr um Jahr um Jahr. Das unterscheidet die: Einmal, ein einziges Mal Spitze zu sein, gelingt vielen. Möglicherweise auch Ihnen. Aber jahrelang, über ein Jahrzehnt an der Spitze stehe..... das sind die Winner. Das sind die mit dem Eiweißspiegel über 8,0 Prozent.

Stichwort unschlagbares Immunsystem. Die sind einfach nie krank. Die brauchen keine Pause machen. Die erleben kein Tief wie Sie.

Ist das nicht glückliches Wissen?

Quelle: „forever young. Das Erfolgsprogramm“. Gibt's immer noch zu kaufen. Bei eBay. Und neu überarbeitet bei heyne (2014).

