



Fussball ist euer Leben: "DIABETES TYP 2"

Was haben Computer und Muskeln gemeinsam? "Beide erinnern sich"
Zweimal 45 Minuten ein Spiel zzgl. Wadentraining in der Woche
und nach einem Jahr ist "DIABETES Typ 2" besiegt!

„EXZELLENTER FUSSBALL DURCH TRIBULUS GARANTIERT“

Exzellenz ist ein Ausdruck für besondere Qualität,
das zugehörige Eigenschaftswort ist „exzellent“.
ehrich unentbehrlich ist exzellenter Fußball!

"Exzellenter Schuss"

Je nach Lebenslauf und familiärer Prägung sehen auch Frauen gerne exzellenten Sport in Perfektion, alles in allem. Sport ist etwas Wunderschönes, weil er in reinsten Form den Sieg des Geistes über die - toptrainierte - männliche Materie darstellt. Und lebhaft, sogar herzergreifend wirkt, wenn Temperament Geist und Körper überflügelt und Frau somit gestattet, in Männerseelen hineinzuschauen.

- Psychologische Faktoren excellenter Leistungen im Ballsport.
- Mehr Kraft und Ausdauer beim Fußball. (Cytochrom)



Wer kennt das nicht? Nachlassende Kräfte in der Schlussphase eines Fußballspiels, Gegentore oder vergebene Torchancen durch nachlassende Konzentration, Wadenkrämpfe, Muskelverhärtungen und Zerrungen, besonders an heißen Tagen sind beim Fußball nichts besonderes. Die Schlußphase entscheidet bekanntermassen oftmals über Sieg oder Niederlage, im Ernstfall sogar über Auf- oder Abstieg. Dies alles muß aber nicht sein.

Fußball im Vergleich

In anderen Sportarten, wie Leichtathletik, Triathlon, Radfahren, Schwimmen usw. wird schon seit vielen Jahren auf die ausreichende Einnahme von Kohlenhydraten, Proteine, Vitamine und Mineralien äusserst geachtet und man ernährt sich strikt nach vorgegebenen Ernährungsplan. Bei vielen Fussballvereinen wird dieses Thema jedoch leider immer noch vernachlässigt und viel zu wenig Bedeutung geschenkt. Bei der heutigen Spielweise und ausgeglichenen Spielstärke der einzelnen Mannschaften ist jedoch neben Technik und Taktik auch Kondition und Kraft immer bedeutender geworden. Spitzenleistungen, besonders in den letzten 20 Minuten sind nur mit der richtigen Ernährung möglich. Ca. 2.200 kcal. verbraucht ein Spieler durchschnittlich während der 90 minütigen Spielzeit. Will man diese Energie durch Kohlenhydrate decken, so entspricht dies einer Nahrungsaufnahme von ca. 3,5 kg Kartoffeln, 2,5 kg Reis oder 2kg Nudeln oder man verbrennt 240 g Körperfett. Neben der Ernährung ist somit auch der Sport eine wichtige Quelle von Antioxidantien.

Fussball: TRIBULUS

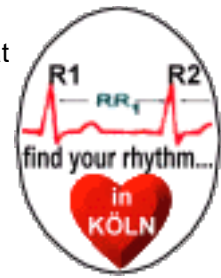
Da man unmöglich diese Mengen an Nahrungsmittel zu sich nehmen kann, beginnt der Körper auch Fett zu verbrennen. Erst nach 30 Minuten liefert Fett 20%, nach 60 Minuten ca. 80 % der verbrauchten Energie. Bedingung hierfür ist jedoch, dass im Körper eine ausreichende Menge Carnitin gespeichert ist. Der Körper produziert Carnitin aus den Aminosäuren Lysin und Methionin, vorausgesetzt man isst genügend Fleisch, denn Lysin und Methionin sind fast ausschließlich in Fleisch enthalten. Da die meisten Ausdauersportler eine kohlenhydratreiche Ernährung einer eiweißreichen Nahrung vorziehen, sollte L-Carnitin zusätzlich in Kapselform eingenommen werden.

Fussball: Fettverbrennung

Das körpereigene Fett ist pure Energie, es besitzt mit 9,3 kcal. pro Gramm einen mehr als doppelt so hohen Brennwert wie Kohlenhydrate oder Eiweiß (jeweils 4,1 kcal. pro Gramm), schade nur, daß der Körper so schwer an diese Kalorien rankommt. Im Gegensatz zu Kohlenhydraten, kann Nahrungsfett nicht direkt über das Blut zur Muskelzelle transportiert werden. Es wird erst einmal in die Fettdepots eingelagert. Von dort aus wird es mittels L-Carnitin in die Mitochondrien befördert, wo das für die Muskelarbeit benötigte ATP (Adenosintriphosphat) entsteht. Die Menge ATP, die unmittelbar zur Verfügung steht, entscheidet über die sportliche Leistungsfähigkeit.

Fussball: Creatin

Ein weiterer Garant für viel Energie ist Creatin. Für den Fall einer intensiven Belastung hat der Organismus Reserven angelegt, den Creatin-Phosphat-Speicher. Daraus kann innerhalb kürzester Zeit viel ATP freigesetzt werden. Die Größe dieses Speichers hängt vom Trainingszustand, der Muskulatur aber auch stark von der Creatinzufuhr ab. Der Körper kann 1-2 g Creatin selbst herstellen, da es ebenfalls ein Bestandteil von Muskelfleisch ist. Ausführliche Studien haben bewiesen, daß eine zusätzliche Zufuhr von Creatin zu einer verbesserten Leistungsfähigkeit führt.



Fussball: Wasserhaushalt

Obwohl der Mensch überwiegend (bis zu 70%) aus Wasser besteht, reagiert er schon auf geringe Verluste sehr empfindlich. Bereits ein Wasserverlust von 1-2 % des Körpergewichts, das sind bei einem 70 kg schweren Sportler 0,7-1,4 Liter, wird die Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Dies kann bei intensiver Belastung bereits nach 45 Minuten auftreten. Bei größeren Wasserverlusten besteht die Gefahr von Kreislaufstörungen bis hin zum Kollaps. Zusätzlich kann die Nieren- und Gehirnfunktion beeinträchtigt werden. Durch die erhöhte Schweißbildung verliert der Körper auch eine große Menge Mineralstoffe, die für die Regulation des Wasserhaushalts unverzichtbar sind. Vor dem Spiel und während der Halbzeit ist deswegen auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme zu achten. Wegen des hohen Anteils an Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralien eignen sich hierfür am besten sogenannte Elektrolytgetränke.

- In der Jugend ruinieren wir unsere Gesundheit um unseres Kontos willen. Im Alter plündern wir unser Konto, um unsere Gesundheit wieder aufzupäppeln. Jean-Paul Sartre, frz. Philosoph und Schriftsteller, 1905-1980.

Fussball: TRIBULUS

Unsere Gene gleichen jenen unserer Vorfahren, die sich viel bewegt haben und sich vor allem von Obst, Gemüse und Beeren, seltener Fleisch und Fisch ernährt haben. Diese Ernährungsweise erwartet der Körper noch heute. Sich gesund zu ernähren ist also ganz einfach. Unser Körper braucht Mikronährstoffe. Zu den wichtigsten gehören Vitamine. Die kann der Körper nicht selbst produzieren. Wir müssen sie zu uns nehmen. Die Vitamine A, E und C sind wie Polizisten. Diese Antioxidantien bekämpfen zerstörerische Moleküle, welche unsere Zellen angreifen. Die "freien Radikale" entreissen den Zellen innerhalb von Sekunden Hunderttausend Elektronen. Bei 70 Billionen Körperzellen rechnet man mit sieben Trillionen Radikalangriffen pro Tag. Hätten wir die Polizisten nicht, würde der Körper zugrunde gehen.

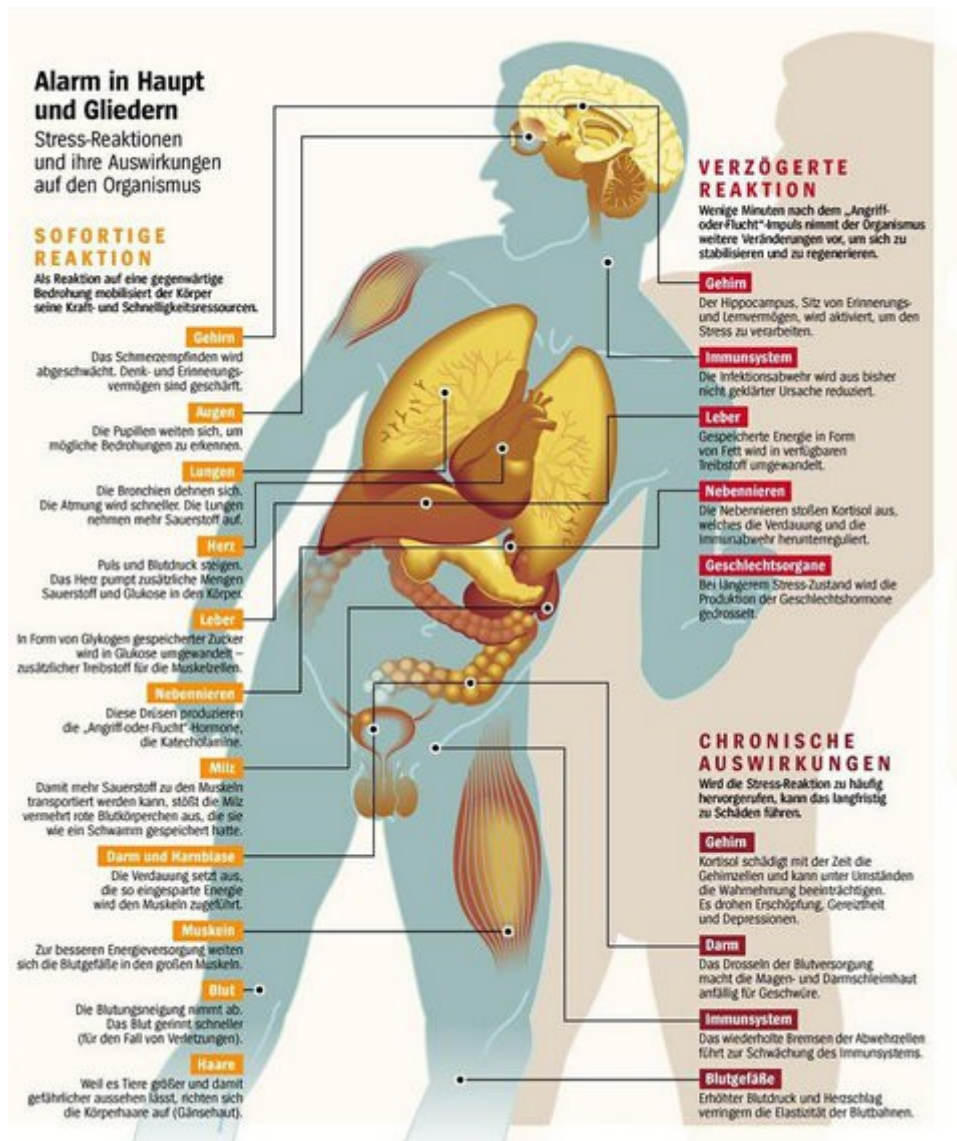
Ernährung und Fussball

Wann immer hochtalentiertere, motivierte und gut trainierte Spieler im Wettkampf aufeinander treffen, liegen Sieg und Niederlage eng beieinander. Auf Kleinigkeiten zu achten, kann hier den entscheidenden Unterschied ausmachen. Die Ernährung wirkt sich auf die Leistung aus. Was man in Training und Wettkampf zu sich nimmt, hat einen Einfluss auf die Leistung in Training und Spiel. Auf dem Markt gibt es ein enormes Angebot an Ergänzungsmitteln mit dem Anspruch, dass diese das Körperfettniveau senken und zu grösseren, stärkeren Muskeln verhelfen. Eine Behauptung, die Sportler und Nichtsportler gleichermaßen anspricht. Tatsache ist, dass viele dieser Produkte, die tatsächlich in dieser Weise wirken, entweder auf der Liste der verbotenen Produkte stehen oder mit ernsthaften Gesundheitsrisiken (oder beidem) verbunden sind. Nicht so bei den hochwertigen, wissenschaftlich erforschten Ehrlich e.K. Produkten.

Grundlagen zur antioxidativen Regulation und zum antioxidativen Stress

Freie Radikale sind Atome oder Molekülbruchstücke, die ein hochreaktives freies, d. h. ungepaartes Elektron besitzen. Während körperlicher Aktivität entstehen u. a. vermehrt freie Radikale im Rahmen des physiologisch erhöhten O₂-Umsatzes in der Atmungskette (ca. 6 % des O₂-Umsatzes), bei Entzündungsreaktionen (oxidative burst) und Ischämie-Reperfusionsvorgängen sowie beim Adenosin-Abbau (bei O₂-Mangel bzw. mangelnder ATP-Resynthese). Auf Grund der hohen Reaktivität können freie Radikale biologische Strukturen schädigen und so deren Eigenschaften ungünstig verändern. Es kommt zu oxidativen Veränderungen von Eiweißverbindungen und Makromolekülen (z. B. Nukleinsäuren, Bindegewebsmatrix) sowie zur Peroxidation von Lipiden in Membranen und Oberflächenstrukturen (z. B. Lipoproteine, Erythrozyten). Es wird angenommen, dass diese Schädigung von Struktur- und Funktionsbestandteilen durch freie Radikale auch einen ungünstigen Einfluss auf Faktoren der körperlichen Leistungsfähigkeit hat. Der direkte laborchemische Nachweis von freien Radikalen ist aufgrund ihrer extrem kurzen Halbwertszeit schwierig. In der Praxis erfolgt daher der Nachweis von Radikalstress über die Bestimmung von sekundären Peroxidationsprodukten. Dies sind Substanzen, die durch die Reaktion von freien Radikalen mit körpereigenen Molekülen, vor allem Lipiden, entstehen (Malondialdehyd, konjugierte Diene, TBARS etc.). Freie Radikale schädigen Gewebe und Makromoleküle allerdings nicht grundsätzlich, sondern nur dann, wenn ihre Wirkung nicht neutralisiert werden kann. Diese Situation resultiert aus dem Überwiegen von pro- gegenüber antioxidativen Faktoren und wird als oxidativer Stress bezeichnet. Dabei kann ein

Ungleichgewicht in der antioxidativen Regulation zum einen über Ernährungsdefizite entstehen, d. h. durch die unzureichende Zufuhr von antioxidativen Nährstoffen, zum anderen durch eine unzureichende Anpassungsreaktion körpereigener Schutzenzyme. Weitere Faktoren, die einen oxidativen Stresszustand begünstigen sind Prozesse wie Entzündungen, Traumen, starke Stressbelastung sowie die Exposition gegenüber Umwelttoxinen (z. B. Ozon, UV-Strahlung) oder Nikotin und Alkohol. Deswegen unsere Tribulus-Empfehlung, um „Diabetes Typ 2 zu besiegen.“



Ihr Willi Ehrlich
UNBREAKABLE.LIVE
WISSEN-MACHT-GLÜCKLICH.DE