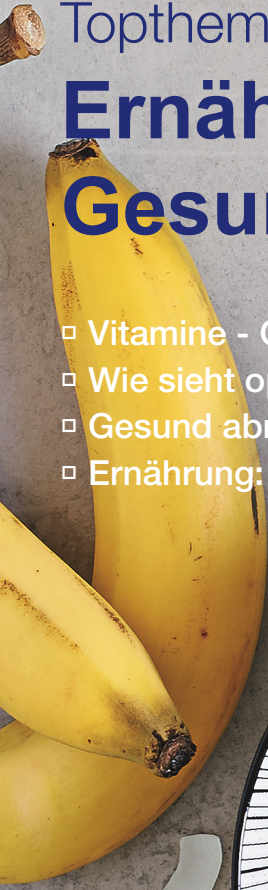


Topthema:

## Ernährung & Gesundheit

- Vitamine - Grundvoraussetzung eines gesunden Lebens
- Wie sieht optimale Sporternährung aus?
- Gesund abnehmen
- Ernährung: einfach - natürlich - basenüberschüssig

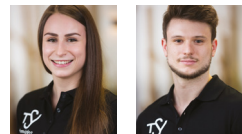


## Editorial

### Liebe Leser der actiFIT,

wir freuen uns, dass Sie weiterhin an unseren Inhalten interessiert sind. Die Idee, Ihnen 2-4 mal im Jahr eine Mitgliederzeitung zur Verfügung zu stellen, die verschiedene Informationen zu neuen Trainingstrends, saisonale Ernährungstipps und Neuigkeiten aus Ihrem activity enthält, kam bei Ihnen / unseren Mitgliedern gut an. Sollte Sie ein bestimmtes Thema interessieren oder haben Sie Anmerkungen, Lob oder Kritik, wenden Sie sich gerne an uns.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und hoffen, dass Sie für Ihr Training im activity wertvolle Tipps und Neuigkeiten mitnehmen können.



### Das Zeitungs-Team

## Impressum

Mitgliederzeitung des activity -  
Der Freizeit Sportclub des TSV  
Schmiden, Bühlstr. 140, 70736  
Fellbach, Tel: 0711 - 5104998 - 0,  
Fax: 0711 - 5104998 - 33,  
info@activity-fellbach.de,  
www.activity-fellbach.de

Verantwortlich:  
Vanessa Gerstenberger  
Redaktionelle Betreuung: Tamara  
Basso, Vanessa Gerstenberger,  
Janine Oberkampf, Dominik Vogt,  
Robin Vogt, Helen Vordermeier  
Grafik: Anne Knoll, AnneDesign  
Fotos: activity, Fotolia  
Druck: Saxoprint  
Auflage: 500 Stück

## Inhaltsverzeichnis

Rubrik	Seite
Einleitung	03 Editorial, Impressum
Training	04 Beweglichkeitstraining
Training	06 Vorteile Beweglichkeit
Training	08 Fehlende Beweglichkeit = Rückenschmerzen(?)
Training	10 Mobee fit
Training	11 Der Stützpunktrainer
Ernährung	13 Unterstützung der Faszien
Events	14 activity Events
Infos für Mitglieder	18 Mitarbeitervorstellung
Sport-Mythen	19 Hilft Dehnen bei Muskelkater
Training	21 Fakten zum Dehntraining
Infos für Mitglieder	22 Mitgliedervorstellung
Sponsorenrubrik	24 Intersport Blessing
TSV Schmiden	26 Kindersportabteilung
Spaß im Sport	27 Witze
Training	28 Dehnplan

## Vitamine - Grundveraussetzung eines gesunden Lebens

von Dominik Vogt & Robin Vogt

Vita kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Leben. Vitamine sind an allen Vorgängen im Körper beteiligt.

Um den Rahmen dieses komplexen Themengebietes in unseren Artikel nicht zu sprengen, gehen wir nur Oberflächlich auf die wichtigsten Funktionen ein. Eine Kernfunktion aller Vitamine ist die Ermöglichung des Stoffwechsels von Kohlenhydraten, Fetten, Proteinen und Mineralien, der Funktionserhalt des Knochen- und Muskelapparates und die Aufrechterhaltung des Immunsystems. Durch das breit gefächerte Nahrungsangebot in Deutschland ist es einfach bei einer ausgewogenen Ernährung seinen Körper mit den wichtigsten Vitaminen zu versorgen. Es gibt 13 bekannte Vitamine. In der folgenden Tabelle führen wir auf mit welchem Lebensmittel unter anderem der Vitaminbedarf gedeckt werden kann.

Personen, die sich vegetarisch, vorrangig vegan, ernähren, sollten ihren Vitamin-B12-Spiegel im Auge behalten. Denn wie tabellarisch bereits aufgezeigt ist Vitamin B12 ausschließlich in Tierprodukten enthalten. Veganer sollten deshalb eine Supplementierung von B12 in Erwägung ziehen. Auch Personen, die wissen, dass ihr Immunsystem nicht ganz so gut ausgeprägt ist, sollten mal einen genaueren Blick auf ihren Vitaminspiegel werfen. Speziell die Vitamine A, B6, C, D und E, sowie der Mineralstoff Zink sind für die Gewährleistung eines funktionierenden Immunsystems essenziell.

In den letzten Jahren gab es viele neue Erkenntnisse über Vitamin D. Wenn Sie sich tiefer in diese Materie einarbeiten möchten, dann besuchen Sie das Seminar „Die 3 goldenen Regeln für einen gesunden, fitten und gut aussehenden Körper“ von Alex Veith am 15.07. Nähere Informationen zu dem Seminar können Sie an anderer Stelle in unserem Magazin entnehmen.

Vitamine	Vorkommen
Vitamin A (Retinol)	Eigelb, Grünkohl, Zitronen, Käse
Vitamin B1 (Thiamin)	Nüsse, Fleisch
Vitamin B2 (Riboflavin)	Käse, Quark, Eier
Vitamin B3 (Niacin)	Fleisch, Käse
Vitamin B5 (Pantothensäure)	Fleisch, Nüsse, Eier
Vitamin B6 (Pyridoxin)	Fleisch, Fisch, Nüsse
Vitamin B9 (Folsäure)	grünes Blattgemüse, Eier, Vollkornprodukte
Vitamin B12 (Cobalamin)	Fleisch, Fisch, Eier ( <i>ausschließlich tierische Produkte!</i> )
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Obst, Gemüse, Säfte
Vitamin D (Cholecalciferol)	Hering, Lachs, Pilze
Vitamin E (Tocopherol)	Öle, Fette, Nüsse, Vollgetreide
Vitamin H (Biotin)	Eier, Haferflocken, Pilze
Vitamin K (Naphtachinon)	grünes Gemüse



# Gesund abnehmen

von Helen Vordermeier

Wer abnehmen will, muss weniger Kalorien essen, als der Körper verbraucht. Das ist so banal, wie es klingt. Aus welchen Speisen die Energie stammt, ist der Waage egal. Auch die Uhrzeit spielt höchstwahrscheinlich keine Rolle; ein üppiges Frühstück macht ebenso dick wie ein Abendessen mit gleicher Kalorienmenge. Bis die Kilos dauerhaft verschwinden, dauert es in jedem Fall; 250-500g Gewichtsverlust pro Woche gelten dabei als realistisches und vor allem nachhaltiges Ziel.



Rein rechnerisch funktioniert also auch die einfachste aller Diäten, die freundlich robuste Aufforderung zum „Friss die Hälfte“. Allerdings haben genussvolles Essen und Rechnerei weniger miteinander zu tun als Fertigpizza und Sterneküche. Es mag zwar eine Zeit lang ganz gut funktionieren, seine gewohnten Portionen einfach zu halbieren. Doch abnehmen funktioniert nur dann gesund, wenn man sich dauerhaft an eine andere Ernährung gewöhnt. So entgeht man auch dem, nach einer Diät, immer wiederkehrenden JoJo-Effekt.

## Diäten im Check: Gesundes Abnehmen möglich?

### 1. Mono-Diäten

Zeitschriften empfehlen häufig Diäten, bei denen man nur ein Nahrungsmittel oder Gericht zu sich nimmt - das dafür in großen Mengen. Doch Vorsicht: Die Eintönigkeit birgt Risiken.

So funktioniert's: Ob Kohlsuppen, Ananas, Eier: Das System ist immer dasselbe: Der Speiseplan wird auf ein einziges, meist leicht zuzubereitendes Gericht reduziert. Vorteil: Die Regeln sind unkompliziert, die Zutaten in der Regel leicht zugänglich und preiswert.

Risiken: Bei längerer Anwendung droht eine Mangelversorgung. Allerdings ist es ohnehin unwahrscheinlich, dass das Konzept über einen längeren Zeitraum durchgehalten wird. Eintönige Ernährung begünstigt Heißhungerattacken, denen schwer zu widerstehen ist.

Fazit: Zum langfristigen und gesunden Abnehmen nicht geeignet

### 2. Low Carb: Funktioniert das Abnehmen mit viel Fett?

Ja, Low Carb funktioniert. Mehr Fleisch und Gemüse, keine Pasta, kein Brot: Eine Low Carb Diät bedeutet, möglichst auf Lebensmittel ohne Kohlenhydrate auszuweichen. Das Weniger an Kohlenhydraten soll ein Mehr an Eiweiß und Fett ausgleichen. Isst man weniger als 50 g Kohlenhydrate pro Tag – ernährt sich also nach Low Carb High Fat (LCHF) -, kommt der Körper in eine Ketose, eine Art Notfall-Stoffwechsel, bei dem er vermehrt Fett statt Kohlenhydrate verbrennt. Low Carb High Fat bietet viele Vorteile beim Abnehmen.

Insgesamt ist der Erfolg von LCHF also darauf zurückzuführen, dass man weniger Appetit hat, satt ist, der Körper mehr Energie verbraucht und er gleichzeitig die eigenen Fettreserven angeht. Dank der Fette schmeckt das Essen besonders gut, denn Fett ist ein Geschmacksträger. Doch auch bei Low Carb High Fat gilt wie bei jeder anderen Diät: Abnehmen kann nur, wer weniger Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht. Doch bei LCHF fällt das besonders leicht: Denn durch die gute Sättigung der Proteine isst man automatisch weniger – ohne dabei zu hungern. Und so spart man indirekt Kalorien.

Doch es gibt auch Kritik an der kohlenhydratarmen Ernährung. Da bei einer Low Carb Diät eine Menge Kalzium über den Urin ausgeschieden wird, warnen Ärzte, dass dies zu einem erhöhten Risiko für Osteoporose und Nierensteinen führen kann. Außerdem kann es bei Low Carb zu einem Defizit an Mineralien, Vitaminen, Nährstoffen und Spurenelementen kommen. Daher ist die Low Carb Diät insbesondere für Sportler nicht geeignet, da durch die Ketose nicht ausreichend Kraft für das Training bleibt.

Als Fazit kann man sagen: keine Diät verspricht ein gesundes Abnehmen. Um gesund abzunehmen ist es wichtig, dass Sie lernen Ihre Ernährung dauerhaft umzustellen. Zu einer ausgeglichenen Ernährung gehören Vitamine, Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Und ohne Bewegung, dem A und O beim Abnehmen, führt die beste Diät Sie nicht zur Traumfigur.

## Ernährung bei Bluthochdruck

von Robin Vogt

In Deutschland ist jeder Dritte im Alter von 18 bis 79 Jahren von Bluthochdruck betroffen. Bluthochdruck mit seinen Folgen zählt zu den häufigsten Todesursachen weltweit. Deshalb sollte er nicht vernachlässigt werden. Oftmals ist bereits bekannt, dass Bewegung, beziehungsweise Sport fördernd zur Blutdrucksenkung beiträgt. Aber auch über die Änderung des Ernährungsverhaltens kann eine Senkung des Blutdrucks erreicht werden. Dabei kann die Senkung durchaus sehr beachtlich ausfallen: die Blutdruckwerte können systolisch um 5,0 mmHg und diastolisch um 2,7 mmHg gesenkt werden.

**Um diese Senkung zu ermöglichen existieren aktuell zwei Strategien:**

### 1. Senkung der Salzzufuhr

Salz bindet Flüssigkeit. Je höher also der Salzgehalt im Körper ist, desto dickflüssiger wird das Blut, was einen höheren Blutdruck begünstigt. Deshalb ist gerade die Senkung des Salzgehaltes von immenser Bedeutung. Es sollten maximal 6 g/Tag verzehrt werden. In Deutschland liegt der Kochsalzkonsum jedoch durchschnittlich bei ca. 10 – 15 g täglich. Dementsprechend muss die Zufuhr um einiges gesenkt werden. Fertigprodukte, Tiefkühlware und Konserven sollten demnach reduziert werden, da sie in der Regel viel Salz enthalten. Ähnlich verhält es sich bei Fleischwaren. Hier kann man sich der Richtlinie von maximal 2 – 3 Fleischmahlzeiten pro Woche orientieren.



### 2. Erhöhung der Kalium-, Kalzium- und Magnesiumzufuhr

Hierbei ist vor allem die Wirkung von Kalium im Körper zu betrachten. Kalium ist der Gegenspieler von Natrium, welches Wasser im Körper bindet und somit wie oben bereits beschrieben, den Blutdruck beeinflusst. Wird vermehrt Kalium zugeführt kommt es zu einer erhöhten Ausscheidung von Natrium, was sich wiederum günstig auf den Blutdruck auswirkt. Um eine erhöhte Zufuhr von Kalium, Kalzium und Magnesium zu erreichen, empfiehlt es sich auf eine Kost umzusteigen, die sich stark an der mediterranen Küche orientiert. Die Nahrungsmittelauswahl fällt in diesem Fall verstärkt auf Gemüse, Obst, Nüsse, Fisch, Vollkomprodukte, Hülsenfrüchte und fettarme Milchprodukte.

## Wie sieht die optimale Sporternährung aus?

von Robin Vogt

Grundsätzlich weiß ein Jeder von uns – egal ob Sportler oder nicht – dass eine regelmäßige und ausgewogene Nahrungsaufnahme für die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit unabdingbar ist. Wird ein Auto nicht aufgetankt, bleibt es irgendwann stehen. So verhält es sich auch mit dem menschlichen Körper.

Dieses Wissen über die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung gerät aber oftmals in der Hektik des Alltags verloren. Und dann darf man sich als Sportler nicht wundern, dass der eigene Körper bei sportlicher Anstrengung schlapp macht oder nicht voll leistungsfähig ist.



Denn die richtige Ernährung vor der Trainingseinheit, oder dem Wettkampf, hat einen hohen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit.

### Wie sollte man sich vor dem Sport ernähren?

Die letzte große Mahlzeit sollte ca. 2-3 Stunden vor der körperlichen Belastung zu sich

genommen werden. Optimaler Weise fettarm und Kohlenhydratreich. Als Kalorienanzahl werden 600 – 800 kcal empfohlen. Das entspricht z.B. einer Portion an Nudel- oder Reisgerichten mit Gemüse.

### Empfehlung in Vorbereitung zum Outdoor-Fitness-Camp (Start: 16 Uhr): Um 13.00 Uhr Mittagessen: Pilz-Nudeln

Um die Energiespeicher in Vorbereitung auf die körperliche Belastung weiterhin optimal zu unterstützen, empfiehlt es sich ca. 30 Minuten vor der Trainingseinheit oder dem Wettkampf einen leicht verdaulichen, fett und ballaststoffarmen Snack zu sich zu nehmen. Z.B. Obst (Banane oder Pflirsich), Müsli, Knäckebrot oder Quark.



**Empfehlung in Vorbereitung zum Outdoor-Fitness-Camp (Start 16 Uhr):  
Gegen 15.15 Uhr (vor Abfahrt)  
Snack: Tiramisu-Bananen-Quark**



Das bedeutet auch unbedingt, dass zwischen dem Arbeitsende und dem Sportbeginn eine kohlenhydratreiche, nicht belastende Zwischenmahlzeit eingenommen werden soll! Doch Achtung: kommt man erst im Fitnessstudio kurz vor Kursbeginn dazu z.B. eine Banane zu essen, sollte als Tipp mit dem Essen gewartet werden, bis der Kurs begonnen hat. Denn die gleichzeitige Bewegung verhindert den Abfall des Blutzuckerspiegels.

Neben der Nahrungsaufnahme ist auch das Trinkverhalten entscheidend. Da man in einer Viertelstunde maximal 0,3l an Flüssigkeit aufnehmen kann, ist es

wichtig den ganzen Tag über verteilt zu trinken.

Das ideale Sportgetränk für Breitensportler ist ein kohlenstoffarmes Mineralwasser mit einem Calcium-Magnesium-Verhältnis von 2:1. Auch gerne mit Säften zu einer Schorle vermischt. Im optimalen Verhältnis von 3:1 (Wasser:Saft)



**Wie sollte man sich während einer sportlichen Betätigung ernähren?**

Dauert die sportliche Belastung nicht länger als eine Stunde und hat man seine Reserven im Vorfeld wie oben beschrieben aufgefüllt, ist eine Nahrungsaufnahme oder Trinken nicht erforderlich. Ein Schluck zu trinken oder einen Biss zu essen, schadet aber auch nicht, wenn einem danach ist.

**Samstag, 1. Juli 2017, 16-19 Uhr  
im Sportpark Schmid, Nurmweg 9**

**Teilnahme: 12 €** (optional: Verpflegungspaket 5 € Aufpreis)  
Jetzt anmelden unter:  
[www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de)

**activity**  
Der Freizeit Sportclub

HEAVY DUTY  
Alex Veith  
Fitness  
MIKETRAFFIC  
FOTOGRAFIE  
**REWE**  
Aupperle

SPORTKAMPUS FELLBACH

Weiß man vorher, dass die körperliche Belastung länger als 60 Minuten gehen wird, empfiehlt es sich, alle 15 Minuten ca. 0,2l isoton oder leicht hypoton zu trinken. Mineralwasser oder Saft-schorle wie oben beschrieben, sind völlig ausreichend.

Als Pausensnacks bieten sich wie oben beschrieben langsam verdauende Kohlenhydrate an, wie z.B. Banane oder einen Müsliriegel.

**Empfehlung für das Outdoor-Fitness-Camp (Dauer 3 Stunden)**  
**Mindestens 2 x 1 Liter Flüssigkeit dabei haben**  
**Und 1-2 Bananen als Pausensnack**



### Worauf sollte man bei der Ernährung nach dem Sport achten?

Von entscheidender Bedeutung ist das vollständige Wiederauffüllen der Glykogenspeicher in der Muskulatur innerhalb von 24 Stunden nach Beendigung der Belastung.

Empfehlungswerte sind:

- 1,5 g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht sofort nach der Belastung und dann noch einmal in gleicher Menge 2 Stunden später.  
D.h. bei einer Frau, die 60 kg wiegt, 90 g Kohlenhydrate. (Vergleichswert: pro 100 g Banane, ca. 21 g Kohlenhydrate)
- 0,8 – 1,0 g Proteine pro kg Körpergewicht (je nach Belastungsintensität) um Protein-synthesevorgänge im Körper zu unterstützen.  
Z.B. in Form von Protein-Shakes.

Wenn wir also bei dem Beispiel der mit 60 kg Körpergewicht bleiben, bedeutet das, dass nach der Belastung ca. 48 – 60 g Proteine zugeführt werden müssen.



## Rinderfiletstreifen in Champignon-Kräuterrahm

» Das ist so ein richtiges gutes klassisches Essen, wenn ihr Zeit und Muße habt, ein wenig länger in der Küche zu stehen. Mit etwas Aufwand wird diese Köstlichkeit zubereitet.

Für 3 Personen • Low Carb  
 ⌚ 35 Min.

- 600 g Rinderfilet
- 1 EL Öl
- 1 Gemüsezwiebel
- 400 g frische Champignons
- 300 ml braune Grundsoße
- Kräuter nach Wahl
- 2½ EL Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauch

• Fleisch kurz anbraten und danach in eine Schüssel geben zum Ruhen.

• Zwiebeln schneiden, in die Pfanne geben und glasig schwitzen. Pilze putzen und in Scheiben schneiden, dazugeben und verrühren.

• 3 Kellen braune Grundsoße dazugeben und ca. 10 Min. einkochen lassen. Zum Schluss Kräuter, Frischkäse und Rindfleischstreifen dazugeben. Umrühren und auf einem Teller mit Beilage (Salat, Brot oder Nudeln) anrichten.

**Tipp** Eine braune Grundsoße könnt ihr entweder nur mit Gemüse oder mit Knochen oder Fleischresten zubereiten. Die Zutaten sind je 100 g Möhren, Knollensellerie, Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Kräuter (Lorbeer, Thymian, Sellerieblätter, Petersilie), 2 EL Tomatenmark, 1 EL Mehl und noch ein bisschen Wasser, Salz und Pfeffer. So geht's: Alles Gemüse klein schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Vorsichtig! Nichts anbrennen lassen. Tomatenmark unterrühren und mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit Wasser in 3–4 Etappen ablöschen, bis das gesamte Gemüse in der Pfanne leicht bedeckt ist. Nun die geschnittenen/klein gerupften Kräuter dazugeben und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Tiramisu-Quark mit Kokos-Chips

» Dieses Dessert kannst du gut nach dem Sport am Abend essen. Es macht gut satt. Wichtige Stoffe sind in dem Quark enthalten: Vitamine, Kalzium und Phosphor und auch Glutamin, das die Regeneration und Erholung des Körpers fördert.

Für 1 Portion • Low Carb

🕒 10 Min.

3 Eiklar • 50 g Magerquark • 50 g Proteinpulver Tiramisu • 1½ Bananen • Süßstoff nach Bedarf • 50 g entöltes Kakaopulver • 10 g Kokos-Chips

- Das Eiklar zu Schnee schlagen. Den Quark mit dem Proteinpulver in einer Schüssel vermischen. Eine Banane mit der Gabel zerdrücken und zum Quark geben. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Bei Bedarf mit Süßstoff süßen.

- Die restliche ½ Banane in Scheiben schneiden und auf die Masse verteilen. Mit Kakaopulver bestreuen und die Kokos-Chips darauf verteilen.

**Tipp** Verwendet am besten Bio-Eier aus der Region. Die Eigelbe könnt ihr gut gekühlt bis zum Abend aufheben und ein Omelett daraus zubereiten.

◀ Tiramisu-Quark mit Kokos-Chips



## Ernährung im ausdauerorientierten Leistungssport

von Markus Zwißler

In der Vergangenheit wurde im leistungsorientierten Ausdauersport eine extrem kohlenhydratreiche Ernährung als ideal propagiert. Heute wird dieser Ansatz verworfen und eine „Low Carb“-Ernährung wird idealisiert.

Es gibt kaum eine Ausgabe von Triathlon- oder Lauf-Zeitschriften in denen nicht das Thema „Low Carb“ für die Leistungssteigerung als optimal angesehen wird. „Low Carb“ wird als die revolutionäre Form der Sporternährung gepriesen, wobei die potentiellen Risiken oft nicht berücksichtigt werden und die aktuelle Studienlage keine Vorteile für die Leistungsfähigkeit aufzeigt.

### Was ist „Low Carb“-Ernährung?

Bei den „Low Carb“-Ansätzen, die bisher in den relevanten Studien im Ausdauersport eingesetzt wurden, handelt es sich um kohlenhydratreduzierte, fett- und eiweißbetonte Ernährungsformen. Die Reduktion der Kohlenhydratzufuhr wurde durch eine Erhöhung des Fettanteils ausgeglichen. Die Kost war hierbei an den jeweiligen Energiebedarf angepasst. „Low Carb“ darf also nicht mit weniger Kalorien verwechselt werden. **Allgemein wird unter „Low Carb“ eine Ernährung verstanden, die zu maximal zu 25% aus Kohlenhydraten und zu mehr als 60% aus Fetten besteht.**

### Welchen Nutzen hat „Low Carb“?

Unbestritten ist, wer weniger Kohlenhydrate isst, der produziert mehr Mitochondrien. Durch die Restriktion von Kohlenhydraten werden mehr Fettsäuretransporter gebildet und es werden mehr Mitochondrien produziert, die Kraftwerke der Muskelzellen. Durch eine „Low Carb“-Ernährung sollen die oxidativen Fähigkeiten des Körpers gesteigert werden und es soll damit besser auf die körpereigenen Fettreserven zurückgegriffen werden können. Allerdings ist zu berücksichtigen, dass durch eine stark kohlenhydratreduzierte Ernährung die Qualität des Trainings leidet, bzw. die Leistungsfähigkeit in den hohen Trainingsintensitäten stark eingeschränkt ist. Wenn schnell Energie zur Verfügung gestellt werden muss, ist die Verbrennung von Kohlenhydraten unverzichtbar und der Fettverbrennung eindeutig überlegen, auch dadurch bedingt, dass Kohlenhydrate pro Liter Sauerstoff mehr Energie als Fette liefern.

Tatsächlich ist die vorrangige Energiegewinnung aus dem Fettstoffwechsel nur möglich, wenn genug Sauerstoff zur Verfügung steht, also bei sehr niedrigen Belastungsintensitäten. **In der Regel verfolgen aber Leistungssportler nicht das Ziel, so lange wie möglich bei sehr geringer Belastung durchzuhalten, sondern so schnell wie möglich eine bestimmte Distanz zu bewältigen und dies meist auch unter diversen Belastungswechseln, wie Zwischen- oder Endspurts.**



### Risiken einer Low Carb-Ernährung

Längere „Low Carb“-Phasen können die Leistungsfähigkeit, Regeneration sowie die Immunfunktion beeinträchtigen. **Die Praxis zeigt, dass viele Athleten, welche längerfristig auf eine „Low Carb“-Ernährung setzen unter allgemeiner Leistungsschwäche, unzureichender Regenerationsfähigkeit, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und erhöhter Verletzungs- und Infektanfälligkeit leiden.** Erklärbar ist dies dadurch, dass der Körper bei intensiver Belastung den Proteinstoffwechsel angreift, wenn nicht genügend Kohlenhydrate als Energiequelle zur Verfügung stehen. Das kann zu Muskelabbau und einem geschwächten Immunsystem führen.



### Fazit

Abschließend kann festgehalten werden, dass durch eine kohlenhydratarme Ernährungsweise zwar der Fettstoffwechsel erhöht werden kann. Allerdings gibt es aktuell keine Studie, die „Low Carb“ im Ausdauersport unter Berücksichtigung der Leistungssteigerung rechtfertigen könnte. Vielmehr sollten die gesundheitlichen Risiken, wie erhöhte Infekt- und Verletzungsanfälligkeit und Übertraining nicht außer Acht gelassen werden.

Im Allgemeinen sollte im Ausdauerleistungssport weder eine ausschließliche „High Carb“ noch „Low Carb“ Ernährung zum Einsatz kommen. Vielmehr wird eine variable Kohlenhydrataufnahme, die sich an der jeweiligen Sportart, den Trainingszielen sowie dem Trainingszyklus orientiert, empfohlen. Auf diese Weise kann sowohl der Fettstoffwechsel als auch der Glukosestoffwechsel gleichermaßen trainiert werden, ohne dass gesundheitliche Gefahren bestehen.

## Mythos: Um Bauchfett zu reduzieren muss ich den Bauch trainieren

von Dominik Vogt

Fette sind Energielieferanten, die der Körper bei einer Überzufuhr von Kalorien (führt man an einem Tag mehr Kalorien zu sich, als der Körper benötigt) für „schlechte Zeiten“ einlagert.

Je nach genetischer Veranlagung, setzen sich diese Fettzellen im Bereich des Bauches und der Hüfte ab. Viele trainieren nun die Bauchmuskulatur, um die Fettpolster zu reduzieren.

Was passiert: die Bauchmuskeln wachsen unter dem Fettpolster heran, das Fettpolster an sich jedoch bleibt. Um gezielt das Fett los zu werden, heißt es nun, seine Ernährung und seine sportliche Aktivität so zu gestalten, das man am Tagesende unter dem Energieniveau bleibt, welches der Körper benötigt, um alle Bewegungen und lebenswichtige Vorgänge im Körper mit Energie zu versorgen. Im Klartext, muss man in ein gezieltes Kaloriendefizit kommen. Der Körper ist bestrebt, genau so viel Energie zu bekommen, wie er benötigt.

Führt man nun weniger Energie (in Form von Kalorien) zu sich, die der Körper ei-

gentlich bräuchte und macht dazu noch Sport, wofür der Körper noch zusätzliche Energie benötigt, muss er auf die eingelagerten Energiereserven, nämlich auf die Fette zurückgreifen, die er sich für schlechte Zeiten gespeichert hat, um sein Energiedefizit auszugleichen.

Möchte man Fett am Bauch oder irgendeiner anderen Körperregion reduzieren, macht es keinen Sinn speziell diese Region, sondern den ganzen Körper zu trainieren. Zusätzlich kann man sein Augenmerk auf große Muskeln oder Muskelgruppen, die an sich schon viel Energie verbrauchen, legen und diese gezielt aufbauen, um den eigenen Grundumsatz zu erhöhen. Was nicht heißen soll, andere Muskeln zu vernachlässigen!!

Muskelpartien mit viel Muskelgewebe sind z.B. die Beine und das Gesäß (welches übrigens der größte Muskel im ganzen Körper ist).

Zusammenfassend, reduziert sich Bauchfett nicht durch ausschließliches Training der Bauchmuskulatur.



## Problemzonen / Gewebestraffung

von Dominik Vogt & Robin Vogt

**Jeder hat sie, keiner will sie und doch weiß keiner so recht, wie sie überhaupt definiert sind, und dass sie vielleicht aus einem bestimmten Grund da sind: die Problemzonen des menschlichen Körpers.**

Um die Gründe genauer erkunden zu können, reisen wir ins Steinzeitalter zurück zu unseren Vorfahren. Denn dort haben die Problemzonen ihren Ursprung. Der menschliche Körperbau hatte nie das Ziel einen ästhetischen Körper darzustellen. Dieser Aspekt der Ästhetik kam erst viel später auf. Wie bei allen Dingen in der Welt ist auch der menschliche Körper so konstruiert, dass er optimal funktioniert.

Und so lassen sich auch die Problemzonen erklären: Die Nahrung war früher nicht immer ein garantiertes Gut. So war es nicht unüblich, dass es Phasen gab, in denen es durchaus mal über eine längere Zeit nichts zu essen gab. Zur Absicherung platzierte die Natur an verschiedenen Stellen des menschlichen Körpers Fettdepots, um das Überleben in Hungerszeiten zu garantieren.

Die Verteilung bei Mann und Frau war und ist allerdings unterschiedlich. Auch das hat seine Gründe in der Natur. So war der Mann früher ein Jäger und für die Nahrungssicherung zuständig. Das bedeutete in Notsituationen durchaus auch, dass er sich rasch vor Gefahren, wie Raubtieren in Sicherheit bringen musste. So lagerte die Natur die Fettdepots im Bauchraum (viszerales Fettgewebe) an, um den Mann leichtfüßig zu halten, sodass dieser schnell fliehen konnte. Die Frau hingegen hatte die Aufgabe den Nachwuchs zu zeugen und zu ernähren. Damit der Nachwuchs in der Frau heranwachsen konnte war es ungeschickt, den Bauchraum mit Fettdepots zu versehen. Deshalb setzte die Natur diese Depots etwas weiter unten in der Hüft-, Bein- und Poregion (subkutanes Fettgewebe) an.

Die Problemzonen, bzw. die Fettdepots in den oben genannten Regionen, sind die letzten Energiereserven des Körpers, um das Überleben in Hungersnöten zu sichern. Aus diesem Grund schützt der Organismus sich selbst, und gibt die Fettdepots nicht zu schnell her und füllt sie beispielsweise nach einer Radikaldiät auch rasch wieder auf („JoJo-Effekt“). Evolutionär hat sich der Körper bisweilen noch nicht an das Überangebot an Nahrung in der westlichen Welt angepasst und wird dies auch so schnell nicht tun.

Um Problemzonen effektiv zu reduzieren, ist es unabdingbar sich kontinuierlich und ausgewogen körperlich zu betätigen und seine Ernährung optimal zu gestalten. Da die Ernährungslehre eine hoch komplexe Thematik ist, wäre es hilfreich bei der Ernährungsgestaltung einen Spezialisten zu Rate zu ziehen und mit diesem ein Ernährungstagebuch zu führen, sowie dieses anschließend auszuwerten. Dabei lassen sich relativ einfach Rückschlüsse auf eine meist zu hohe Energiezufuhr ziehen. Mit den



gewonnenen Erkenntnissen lässt sich die Ernährung in den meisten Fällen ziemlich einfach optimieren ohne die Ernährungsgewohnheiten komplett umstellen zu müssen.

Problemzonen müssen jedoch nicht unbedingt Fettpölsterchen sein. So bezeichnen viele Menschen auch Zonen in denen eine Bindegewebsschwäche besteht als Problemzone, in welcher die Haut eine unästhetische Form angenommen hat. Auf dem Markt gibt es einige Programme die ihr Gewebe wieder straffen sollen, dabei sind die meisten auf lange Zeit enttäuschend. Ein absoluter Garant für eine erfolgreiche Gewebestraffung, abgesehen von einem chirurgischen Eingriff, in dem das Gewebe entfernt wird, ist ein gut geplantes und andauerndes Krafttraining, welches den Muskel zum Wachstum bringt und die darüber liegende Haut wieder auf Spannung bringt.

## Kochworkshop mit Alex und Julia (den Buchautoren von Fitness Food)



- Ort:** Möbel und Küchen Claus Holder,  
Stuttgarter Straße 68, 70736 Fellbach
- Wann:** Freitag, 23.06.2017 ab 18.00 Uhr
- Anmeldung:** ab sofort über die Homepage [www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de)
- Preis:** 20,- € pro Person (Essen und Getränke inklusive)



## Ernährung: einfach - natürlich - basenüberschüssig

von Ursula Besemer

### Der Mensch ist, was er isst“

Diese bekannte Redewendung stellt für viele Menschen unserer Wohlstandsgesellschaft ein Problem dar. Das Nahrungsangebot und die Ernährungsgewohnheiten haben sich in den letzten Jahrzehnten drastisch verändert. Ein Überangebot an Nahrungsmitteln mit vielen „leeren Kalorien“ und Zusatzstoffen führt auf Dauer jedoch nicht nur zu Übergewicht sondern auch zu einem Mangel an gesundheitsförderlichen und lebensnotwendigen Vitalstoffen. Wir verhungern sozusagen mit vollem Bauch. Denn ohne die tägliche Aufnahme von Vitalstoffen aus unserer Nahrung, kann unser Organismus keine neuen Zellen aufbauen und sich nicht regenerieren. Wir brauchen die Nahrung zum (Über-)Leben.

Aber wie gelangen diese Nährstoffe aus unseren Lebensmitteln in unseren Organismus. Es ist ein weiter Weg bis die Nährstoffe aus der Nahrung vom Mund in unseren Körperkreislauf bzw. in die Körperzellen aufgenommen werden können. Eine ganz wichtige Aufgabe erfüllt der 3-5 m lange Dünndarm. Nachdem der Nahrungsbrei den Magen passiert hat, wird er im Dünndarm mit Hilfe von Enzymen in kleine Fett-, Eiweiß- und Zuckermoleküle aufgespalten. Diese winzigen Moleküle gelangen durch die Dünndarmwand ins Blut und nach einer Zwischenstation, der Kontrollestation - die Leber, wieder über die Blutbahn in die einzelnen Körperzellen. Dort unterstützen Sie die Körperzelle in ihren Aufgaben.

Was nicht vom Dünndarm aufgenommen wird gelangt in den Dickdarm. Dort werden die Essensreste von den Darmbakterien zerlegt, diese wiederum haben großen Einfluss auf unser Immunsystem. Auch werden wichtige Mineralien wie z. B. Calcium, aus den Überresten resorbiert. Durch die sorgfältige Zusammenarbeit von Dickdarm und Darmflora nehmen wir außerdem noch energiereiche Fettsäuren, Vitamin K, Vitamin B12 auf. Das ist u. a. hilfreich für eine funktionierende Blutgerinnung, für starke Nerven oder auch als Schutz vor Migräne. Auf dem letzten Meter Darm wird unser Wasser- und Salzhaushalt ausbalanciert. Wie beim Dünndarm auch, werden alle Stoffe zunächst über die Blutbahn zur Leber geleitet, dort „gegen geprüft“ und dann in den großen Körperkreislauf abgegeben.

Damit all diese wichtigen Prozesse gut und rund ablaufen können, ist je nach Aufgabenbereich ein unterschiedlicher Säuregrad unabdingbar. So herrscht im Magen, wo der Speisebrei zersetzt werden muss, ein saures Milieu von pH 1,2 bis 3,0, während der pH-Wert im Darm bei 8,0 oder darüber liegt.

Über die Auswahl unserer Nahrungsmittel können wir Einfluss nehmen, wie es um

unseren Säuregrad bestellt ist. Wir können unseren Stoffwechsel u. a. in einer guten Balance halten, wenn unsere Nahrung zu 20% säurebildenden und zu 80% aus basenbildenden Lebensmitteln besteht.

An erster Stelle der basenüberschüssigen Lebensmitteln steht das Gemüse und Obst, welches im Verhältnis 3:1 gegessen werden sollte. Gemüse ist der effektivste Basenbildner, welches schonend gegart oder als Rohkost verzehrt wird. Bei der Auswahl sollten die Schlagwörter: regional, saisonal, bunt und reif beachtet werden. So bekommen wir u. a. ausreichende Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente, die für einen gut funktionierenden Stoffwechsel unabdingbar sind. Aber auch Kräuter, Keimlinge, Kartoffeln und kaltgepresste, pflanzliche Öle unterstützen den reibungslosen Ablauf der Nährstoffaufnahme über den Mund bis zu den Körperzellen.

Gerade jetzt im Frühsommer können wir aus dem Vollen schöpfen und das reichhaltige Angebot nutzen um unsere Speicher wieder aufzufüllen.

## Mitarbeiter nehmen Stellung...

von Maurice Jankowski

### Ursula Besemer: Warum ist mir das Thema Ernährung so wichtig?

Weil ich gerne aktiv am Leben teilnehme -, und dafür ist eine gute Balance zwischen allen Körperfunktionen unverzichtbar. Um das zu erreichen, muss dem Körper im ausgewogenen Verhältnis die notwendigen Nährstoffe zugeführt werden. Der Körper benötigt einerseits die energieliefernden Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett, aber ebenso wichtig sind die Vitalstoffe, die dafür sorgen, dass alles richtig verstoffwechselt wird, also alles in Gang gesetzt. Dazu zählen die Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme und vieles mehr. Kommt es in einem Bereich zur einer Unterversorgung kann der Körper über einen gewissen Zeitraum dieses Defizit ausgleichen, doch irgendwann kommt es zu Unregelmäßigkeiten in den Funktionen, zu Disbalancen und diese spüren wir durch Symptome wie Schmerzen, Müdigkeit, Erschöpfung, Unverträglichkeiten und vieles mehr.

Um dem entgegen zu wirken, ist eine ausgewogene Ernährung sehr wichtig. Dem Körper täglich mit den Nährstoffen zu versorgen die er benötigt, was er nicht braucht und ihn nur belastet möglichst zu meiden, das ist für mich die Grundlage eines aktiven Lebens. Ohne Nahrungsaufnahme können wir nicht überleben und so müssen wir uns täglich immer wieder entscheiden. Was, wenn man ein paar Grundlagen beachtet, aber gar nicht

schwer sein muss. Das Problem in unserer heutigen Zeit ist aus der großen Flut von Angeboten die Lebensmittel herauszufiltern die mein Körper zum Leben braucht und was eher eine Belastung darstellt. Jemand hat einmal gesagt „Wir verhungern am gedeckten Tisch“.

### Alex Veith: Warum ist Ernährung für mich ein großes Thema?

Ich befasse mich schon sehr lange beruflich und privat mit dem Thema Ernährung. Eine gesunde und vor allem effiziente Ernährung hat nicht nur im Sport und im Fitnessbereich einen großen Stellenwert, denn genau so wenig wie ein Haus aus Lehm und Matsch gebaut werden kann, so wird auch ein guter Body nicht aus Fast Food, Kuchen und Softdrinks entstehen, auch die Gesundheit wird sehr stark von der Ernährung beeinflusst. Ich bin kein Fan von abstrakten und einseitigen Ernährungsprinzipien, die vielleicht kurzweilig die Pfunde purzeln lassen, aber keine optimale Nährstoffversorgung gewährleisten oder sogar den Körper total übersäuern. Eine gesunde Ernährung sollte ausgewogen, möglichst biologisch hochwertig, ohne Zusatzstoffe und frisch zubereitet sein.

Der Spruch: „Du bist was du isst“ hält für mich sehr viel Wahrheit inne.



Ursula Besemer



Alex Veith

## Interview: Frau Holder

von Vanessa Gerstenberger

Seit wann gibt es das Küchenstudio „Küchen und Möbel Claus Holder“ bereits in den Räumlichkeiten an der Stuttgarter Straße?

Wir – die Fa. Küchen und Möbel Claus Holder GmbH & Co.KG sind seit Januar 2006 in Fellbach, in der Stuttgarter Straße 68 im 2. und 3. Obergeschoss auf insgesamt 850 qm Ausstellungs- und Eventfläche mit Dachterrasse.

.....

Was ist Ihre Geschäftsphilosophie? Worauf legen Sie wert?

Firmenphilosophie: Ein breit gefächertes Leistungsspektrum anzubieten. Umfangreiche, persönliche Planung und Beratung von Küchen und Möbeln und deren Umsetzung – nach Bedarf und Wünschen jedes einzelnen Kunden.

Auf was legen die Leute beim Kauf einer Küche wert?

Durch 3 Kochschulen: V-Zug, Miele und Siemens bieten wir unseren Kunden die Möglichkeit, vor einer Kaufentscheidung die Einbau-Elektro-Geräte, neueste Gerätetechniken kennenzulernen und um dann auch gezielt Kaufentscheidungen treffen zu können. Wir führen namhafte Küchenmöbel und Gerätehersteller, wie Leicht, Aster, Ballerina und Brigitte sowie Geräte u.a. Bora, Liebherr, Gaggenau u.w.. Wir sind eine Kooperationsverbund mit über 15 Schreinereien vor Ort, u.a. natürlich auch Partner im Bereich von Sanitär- Elektro-Maler- Gipser-Raumausstattung mit Bodenbelagsarbeiten usw.

Hat sich darin in den letzten 10 Jahren etwas verändert? Haben die Leute vor 10 Jahren auf andere Dinge wert gelegt?

Die Küche ist nicht nur ein Arbeitsraum, sondern hat sich wieder zum Familienzentrum entwickelt – die Idee ist aber nicht neu – saßen wir früher doch auch schon in Omas Wohnküche. Wir wünschen uns alle viel Platz für die Treffen in der Familie und mit Freunden. Dieses Bewusstsein hat sich in den letzten Jahren dahingehend verändert, wünschen wir uns doch in der heutigen Zeit mit den vielen Horrornachrichten, Kriegen und Terror einen Ort, ein Zuhause, wo wir uns uneingeschränkt wohl fühlen können.

Was ist Ihre Intention, das activity bei der Durchführung seines Koch-Workshops zu unterstützen?

Sehr gerne unterstützen wir den TSV Schmiden in seinen Anstrengungen, durch Koch-Workshops Menschen eine gesunde, alltagstaugliche Ernährung in Verbindung mit sportlichen Aktivitäten näherzubringen.



**KÜCHEN UND MÖBEL**

**Fachhandel  
des  
Handwerks  
KochKunst&Event**

**Claus Holder GmbH & Co. KG**  
70736 Fellbach Stuttgarter Straße 68  
Tel. 0711 - 5 85 25 95  
[www.kuechen-u-moebel.de](http://www.kuechen-u-moebel.de)

**Ihr kompetenter  
Partner in allen Fragen  
rund um die Küche  
und den individuellen  
Innenausbau.**

# Radsportabteilung

von Kathrin Igel

Obis arcimpe lentios ut lam, ipsum imporro corionem facepudam libuscil mo velia sinc-to dion paruptatur sintota nonse nat harchil magnata tectus. Omnimi, si apient rempori asperrum quoditio id expe essit que latumquates utatum as ari aut autem enit in pedit offic tor rero dolecate si quo eos dicipsam que di ulles del idem ipitatiore intium acim ratemodite sit ut ad eum volor sunt, sitesse digenime repro

quatem ipidi tem volendam, nis quid et a poreptu ribusa auta sume sitet labore, of-fici cum ex ex eaquodias sinus, nihit voles aut haria ab ist fugiae sae conse sequae commodi atemporunt eaquid et eum nos aliquasseque nos res quodi omnisimi, te nonsequ idesequi aut res et ab in consen-dipsum exceptae net quos duci alitius quia que odit et ut earum quate esequatempor ma dolest, te nusda nimet estia delent, arum quat. Harum as es acepudi pidem. Ut omnimai orrupta tibus nonsequi utati rerchit quodis rero to in peditatusae pa que nonectectae eos dolut dolutat molorrorum volum quae ea veliqua tqunt, occatur molorit inus exerum intiatemped magnam fuga. El esci volut eum accum que pa num, velitibus doles nos autatesenis min reperrovid eum accuptamus ent, aped quae vel min ra vol-orae peri res et, con num ut fugitib usdaerp

orepelia con rerunt reptius ciisiti odi sequia volestibus eum sam, id quos dellabo rpo-rest, sitem. Olese et lab ipsa quia quasper-um quis nam que restisque nobis doloreh endebis que con coris as sus delenda ni que eum dis repraie ne vel ium et occabo. Equibus ex et qui inventecto tem voloreper-um fugiam volore dendant dit quo imus et occatibus ad et pa venecea rchictatis ium necte conemporatus coriam repeliq ua-mendiorum et, quiandi blam ad et id quo blabor aditatumquevelecae repudi alibeat parunt, illabo. Aque disquis sit eatias ma volupta turibus voluptatati dempore ruptia nectiae. Antiis sum, ut omnim facescidest quibea dolecatas ditati dis qui vendel es eturios aped molo est, sam, omniminture, siminum fugia et elendit qui ut plaut inver-rum reium earias apid mo cus. Pos desto consequia debit, imintotatur sun-dit od qui volor arum que nonescia abore aceperatam volorepedia volorporrum in re-prorum dento quanto qui quia dolupta sper-um enis reius re, omnis molesti niassinia ipsum vendandebit et maio erferum quibus, ipsam, et aut alitati nobita pelendicto eture, audae prepelit expe vendebis asi odia sit de omnis sinis poreped ento berrum, Sed ut elluptas enima non por sit, sit aut et et aut et eostin core parcium aliat. Orempor epedici atiatempe poreptam unt ipsam, to et lit que volorunt optaspero con expe conet minctem quo cum quantur siti dolore rectiusae explia volorempera velia asit porpori onsequam se endis dolorum inum ent endempe rument qui reperit ve

# Witze

Quellen: <http://www.witze-chef.de/witze-schlagwort/fitnessstudio> + <http://witze.net/sport-witze>

"Der Fahrstuhl ins Fitnessstudio ist außer Betrieb. Wird heute ein ruhiges Training."

"Du kannst doch nicht 9 Jahre studieren und immer noch keinen Abschluss haben."

"Wieso, du gehst doch auch schon seit 9 Jahren ins Fitnessstudio?"

"Meine neue Lieblingssportart ist Curling! Endlich mal eine tolle, intelligente, typische Frauensportart, oder?"  
"Permanent gebückt und überwiegend mit Schrubber und Wasserkessel..."

"Gegen Ihr Übergewicht hilft leichte Gymnastik", mahnt der Arzt.

"Sie meinen Liegestütze und so?"

"Nein, es genügt ein Kopfschütteln, wenn man Ihnen etwas zu essen anbietet."



## Limitierung der Parkdauer auf maximal 3 Stunden

von Vanessa Gerstenberger

Als eine Sofortmaßnahme um die Knappheit an Parkplätzen zu verbessern, wird die Parkdauer auf maximal 3 Stunden im kompletten Rems-Murr-Center beschränkt.

Benötigt Jemand mehr Zeit für sein Training, kann er sich am Check-In einen Parkausweis abholen, der die Begrenzung für diesen Tag aufhebt.

Es wird ein Parkplatzwächter engagiert, der Überschreitungen an das Ordnungsamt meldet.

Weitere Maßnahmen folgen ...

Wir halten Sie auf dem Laufenden.

## Kundenparkplatz Rems-Murr-Center



**Parken 3 Std. frei**



Mit Parkscheibe von Mo - Sa zwischen 9.<sup>00</sup> und 19.<sup>00</sup> Uhr

## Rems-Murr-Center

Fellbach



empfiehlt

# Von Natur aus wach

100 % bio und vegan

Quitte-Zitrone

natürliches Koffein

[www.acao.de](http://www.acao.de)



nur 79 kJ /  
**18 kcal**  
/ 100 ml

