

Die aktive Körperzellmasse ist entscheidend

Der Weg zur idealen Körperstruktur

Je höher der Body Cell Mass Index, desto höher ist die körperliche Leistungsfähigkeit

Fachbeitrag von Gerd Lony

Schönheitsideale lächeln von Titelseiten vieler Zeitschriften und Werbeplakaten. Ist die Idealfigur auch gleichzusetzen mit der Leistungsfähigkeit? Entscheidend dafür ist jedoch nicht das „richtige“ Körpergewicht, sondern die aktive Körperzellmasse, die es gilt, durch richtige Ernährung auszubauen, bei gleichzeitiger Reduzierung überschüssiger Körperfette. Aktive Körperzellmasse, Fettanteil und Wasserhaushalt sollten in einem optimalen Verhältnis zueinander stehen. Nur so kann der Allgemeinzustand verbessert und die Leistungsfähigkeit erhöht werden.

Millionen Menschen quälen sich ständig mit den Fragen:

„Was kann ich noch essen?“

„Wie kann ich dauerhaft ohne JoJo-Effekt mein Gewicht reduzieren?“

„Welche Ernährung steigert und erhält meine körperliche Leistungsfähigkeit?“

In der Werbewelt wird ein Schönheitsideal

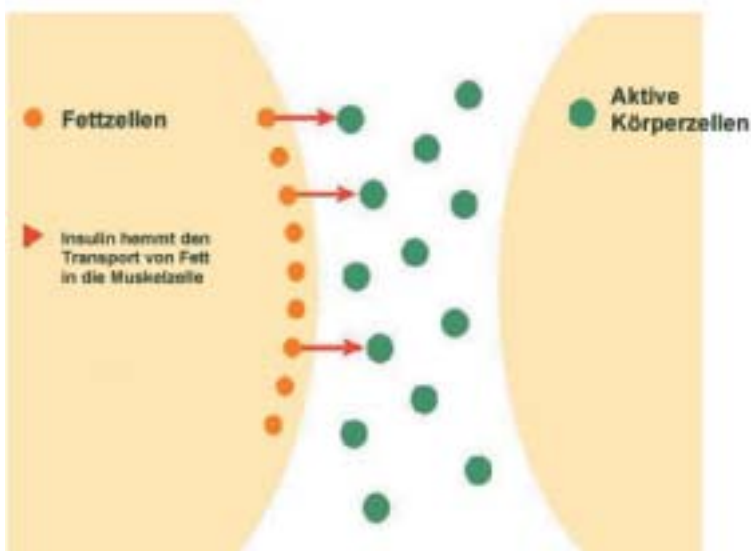
mit Kleidergröße 32 propagiert und wird damit auch zum Vorbild für Jugendliche, die in der Folge zahlreich unter den Krankheiten Magersucht und Bulimie leiden.

Die optimale Körperzusammensetzung

Für die Leistungsfähigkeit ist folgendes Kriterium von entscheidender Bedeutung:

Über das **Leistungsvolumen** entscheidet nicht das „richtige“ Körpergewicht, sondern die optimale Körperzusammensetzung.

Das **Ausmaß und der Zustand** der aktiven Körperzellmasse gelten als die entscheidende Bemessungsgrundlage von der die wesentlichen Belastungsparameter abhängig sind.



Insulin – das Masthormon

Gerd Lony



Body Mass Index (BMI) und Body Cell Mass Index (BCMI)

Der BMI (Body Mass Index) beschreibt das Verhältnis vom gesamten Körpergewicht zur Größe (m²).

Dagegen bezeichnet der BCMI (Body Cell Mass Index) den Anteil der aktiven Körperzellmasse in Relation zur Größe (m²).

Je höher der BCMI, desto höher der Anteil der aktiven Körperzellmasse im Organismus.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht}}{\text{Größe (m}^2\text{)}} \quad \text{BCMI} = \frac{\text{BCM}}{\text{Größe (m}^2\text{)}}$$

BMI normal 20-25

BCMI mindestens:

7.6 für Frauen; 8.0 für Männer

Die **alleinige Überwachung des Körpergewichts** sagt daher kaum etwas über das tatsächliche Leistungsvermögen aus. Nur wenn aktive Körperzellmasse, Fettanteil und Wasserhaushalt in einem optimalen Verhältnis zueinander stehen, lassen sich überdurchschnittliche Leistungen erzielen.

Wer die **Grenzen seiner Leistungsfähigkeit verändern** und seinen Allgemeinzustand verbessern will, muss vor allem den Anteil der aktiven Körperzellmasse (BCMI) in adäquater Weise erhöhen.

Welche Makronährstoffe bauen den BCMI zielgerichtet auf?

Das Angebot an „leistungssteigernden“ Produkten ist kaum noch überschaubar. Immer wieder wird behauptet, hohe Eiweißmengen seien die wesentliche Voraussetzung zum Muskelaufbau. Zu dieser Fragestellung gibt die Wissenschaft eine eindeutige Antwort:

Während die **benötigte Nahrungsenergie** je nach Sportart zwischen 3.500 und 8.000 kcal differiert, beträgt die empfohlene Ei-

weißaufnahme für alle Leistungssportarten generell 1 bis 2 Gramm pro kg Körpergewicht.

Die weit verbreitete Meinung „Muskel benötigen vor allem Eiweiß“ ist aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht zutreffend.

Im Vordergrund sinnvoller Empfehlungen für den Leistungs- und Breitensport stehen die Kohlenhydrate (KH) und zwar die polymeren Kohlenhydrate mit Mengen zwischen 5 bis 9 Gramm pro kg Körpergewicht in der Leistungsphase.

Die Messung und Analyse der Körperzusammensetzung kann mit der Bioelektrischen Impedanz Analyse (BIA) durchgeführt werden.

BIA-Messung

Mit dieser Methode können objektive Messwerte hinsichtlich

- Reduzierung der Körperfette

- Veränderungen der aktiven Körperzellmasse
- Veränderungen im Wasserhaushalt erhoben werden.

Erfahrungen im Leistungs- und Breitensport

Auch für den Bereich Leistungssport, aber in hohem Maße auch für den Breitensportbereich gilt die Forderung nach einer adäquaten Körperstruktur. Auch hier gilt es, die aktive Körperzellmasse auszubauen, bei gleichzeitiger Reduzierung überschüssiger Körperfette.

Unter diesem Aspekt wurden von uns Leistungssportler, hier vor allem Profis aus dem Bereich Radsport, unter Anwendung der BIA-Messung untersucht. Es ergab sich die erstaunliche Feststellung, dass selbst Hochleistungssportler hinsichtlich ihrer Körperstruktur über ein Missverhältnis bzgl. des Anteils der Körperfette in Relati-

on zur aktiven Körperzellmasse verfügten. Wurde dieses Missverhältnis zugunsten der aktiven Körperzellmasse verändert, kam es zu einem deutlichen Anstieg der Leistungskurve. Von anerkannten Hochleistungssportlern aus dem Bereich des Profiradsports wurde ein sehr deutlicher Kraft- und Ausdauer-Zuwachs angegeben.

Unter der Anwendung von Produkten mit der Basissubstanz BODYmcs kam es zu einer selektiven Beseitigung überschüssiger Körperfette, während der Anteil der aktiven Körperzellmasse deutlich gesteigert werden konnte.

Insofern kann bei der Anwendung von BODYmcs von einem physiologischen, anabolen Metabolismus gesprochen werden.

Wie erklärt sich dieser Effekt?

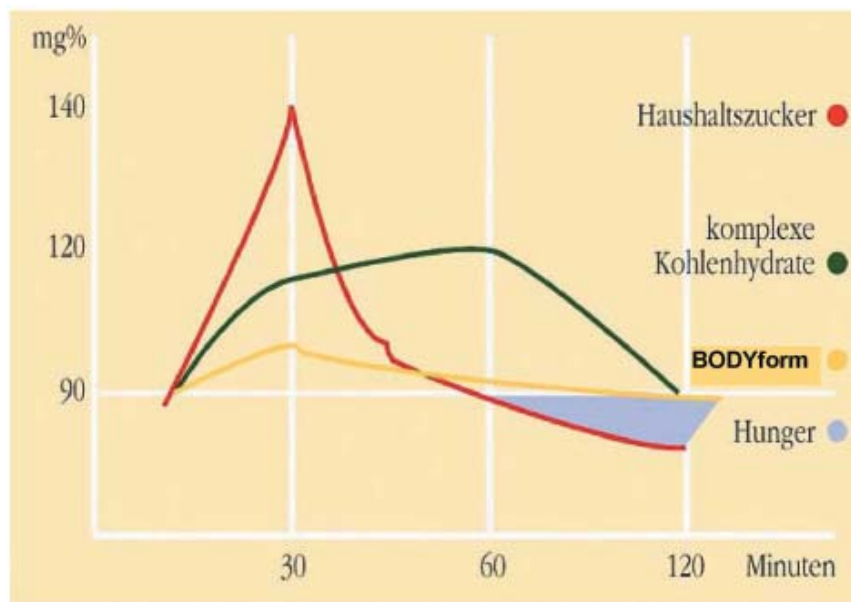
Bedingt durch den fermentativen Herstellungsprozess von „BODYmcs“ kommt es zu

entscheidenden Veränderungen der pflanzlichen Grundsubstanz Weizenvollkorn. Die ursprünglichen Bestandteile des Weizen werden dabei durch enzymatische Prozesse mit Hefen und Joghurt-Kulturen zu einem höherwertigen Nahrungsmittel verstoffwechselt.

Einerseits liegen die zur Versorgung der Zelle notwendigen Makro- und Mikro-Nährstoffe in leicht resorbierbarer Form vor, andererseits sorgen die fermentativ veränderten Feststoffe für optimale Bedingungen im Verdauungstrakt.

Eine weitgehende Insulin-Neutralität mit einem extrem niedrigen glykämischen Index rundet das Bild auf der metabolischen Ebene in besonderer Weise ab. Je höher der Index, um so stärker ist die Blutzucker- und Insulin-Reaktion.

Niedrige Insulinspiegel verhindern Heiß-



Blutzucker- und Insulinwerte - Tendenz der Entwicklung der Blutzuckerwerte

kurzkettige und freie Aminosäuren. Diese können die Eiweißsynthese in der Leber- und Muskelzellen steigern. Darüber hinaus entstehen verzweigt-kettige Aminosäuren, die eine zentrale Schlüssel-funktion bei der Regeneration sowie dem Erhalt bzw. der Bildung von neuem Muskelgewebe haben.

Fettsäuren

In BODYmcs liegen überwiegend ungesättigte Fettsäuren vor, an erster Stelle essentielle Linolsäure.

Ballaststoffe

Im Unterschied zu den klassischen Ballaststoff-Präparaten aus Weizenkleie sind die in BODYmcs enthaltenen Ballaststoffe praktisch frei von Stärke. Dabei überwiegt der Anteil der Pentosane. Der um das dreifache erhöhte Anteil löslicher Pentosane spielt eine entscheidende Rolle bei der Bereitstellung von zusätzlicher Energie.

Natürliches Multifunktions-Substrat

Bei „BODYmcs“ handelt es sich um ein natürliches Multifunktions-Substrat, das über mehrere, sich hervorragend ergänzende Mechanismen verfügt.

Diese Basissubstanz ist der Hauptbestandteil von Produkten, die für verschiedene Zielgruppen mit unterschiedlichen Einsatzschwerpunkten angewendet werden.

Im Bereich des Leistungs- und Breitensports, aber auch für körperlich aktive Menschen, deren Ziel eine positive Veränderung der Körperstruktur ist, stellt „BODYmcs“ eine ideale Basis für einen **messbaren und auf Dauer stabilen Erfolg** dar.

Autor: Gerd Lony
BODYtrust GmbH
Gerd.Lony@bodytrust.net

hungerattacken und gewährleisten eine ständige Fettverbrennung

Bezogen auf die Makro-Nährstoffe bedeutet dies:

Kohlenhydratpolymere (KHP)

Diese liegen in kurz- mittel- und langkettigen Verbindungen vor, die sowohl sofort als auch langanhaltend Energie zur Verfügung stellen, ohne dabei den Insulinspiegel negativ zu beeinflussen, d.h. Kohlenhydratpolymere mit einem extrem niedrigen glykämischen Index. Produkte mit einem hohen glykämischen Index lassen die Blutzuckerwerte abrupt ansteigen, wobei das Hormons Insulin adäquat ausschüttet wird. Die KHP's in BODYmcs sind fermentativ aufgespalten. Hierdurch wird ein plötzliches Einströmen von Wasser in den Magen- Darmtrakt und die hiermit sonst üblichen Leistungseinbußen im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme sicher vermieden.

In BODYmcs liegt eine konstante Kohlenhydratformel vor.

Proteine

Die Proteine in BODYmcs stammen aus Weizen, hochwertigem Molkeneiweiß, Magermilch und Hefe. Somit liegt eine sich optimal ergänzende Eiweißbasis vor. Durch den fermentativen Herstellprozess entstehen enzymatisch aufgespaltene,

Bestellcoupon Fax: 0681 / 95 91 99 - 09

Ich möchte weitere Informationen:

- Zur BIA-Messung (Bioelektrische Impedanz- Analyse)
- Zu Produkten für stoffwechseladaptierte Gewichtsreduktion
- Zur Möglichkeit, das Gesamtkonzept selbst anzubieten
- Ich möchte ein persönliches Gespräch

Naturheilpraxis

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Tel.:

Fax:

Datum/ Unterschrift

Bestellschein ausschneiden oder kopieren und faxen (0681 / 95 91 99-09) oder senden an: UniCom • Bahnhofstr. 31 • Diskonto-Hochhaus • 66111 Saarbrücken!