

Wissenswert

Gesundheitsratgeber der BerlinApotheke

1/09

lesen
wissen
leben



Anti-Aging für die Muskeln

Was ist Eiweiß und wozu brauchen wir es?

Gesund kochen für mehr Kraft!

Wie wichtig ist die Koordination?

Anti-Aging für die Muskeln



Autor:
Jochen Thorwarth
Apotheker und Projektleiter
AminoKonzept®
BerlinApotheke

Handstand mit 75?

Es muss ja nicht gleich ein Handstand sein, aber dank unserer Muskulatur sind wir auch jenseits der 30 noch zu erstaunlichen Leistungen fähig. Vorausgesetzt natürlich, die Muskeln sind gut trainiert und wohl genährt.

Über die Muskulatur

Die Muskulatur stabilisiert und bewegt unseren Körper. Die verschiedenen Muskelfasertypen erzeugen Schnellkraft, Maximalkraft und Kraft für Ausdauerleistungen. Außerdem ist die Muskulatur ein wichtiges Stoffwechselorgan und Speicher für Eiweiß. Eiweiß ist neben Kohlenhydraten und Fetten ein wichtiger Energielieferant und Baustein für viele Körperstrukturen. Beim menschlichen Körper liegt der Anteil der Muskulatur ungefähr bei 40 Prozent. Mit zunehmendem Alter wird dieser Anteil aus verschiedenen Gründen nach und nach kleiner: Der Hormonhaushalt verändert sich, häufig nimmt die körperliche Aktivität ab, aber auch, wenn die richtigen Nährstoffe fehlen, schrumpft die Muskelmasse.

Bedeutung von Training, Ernährung und Hormonen

Unseren Hormonhaushalt können wir nur wenig beeinflussen. Aber wie es um unsere Muskelkraft und -masse steht, haben wir trotzdem selbst in der Hand. Mit Sport und der richtigen Ernährung können wir in dieser Hinsicht viel Positives bewirken. Bis ins hohe Alter erhält regelmäßiger Sport die Muskulatur und – vor allem ein professionelles Krafttraining – führt sogar zu einer Zunahme der Muskulatur und zur Steigerung der Muskelkraft.

Aminosäuren fördern den Muskelaufbau im Alter

Weniger bekannt ist, welche Rolle die Ernährung für den Erhalt und Aufbau der Muskulatur spielt. Hier sind die Aminosäuren von entscheidender Bedeutung. Es gibt essentielle und nicht-essentielle Aminosäuren. Die essentiellen Aminosäuren müssen in Form von Eiweiß mit der Nahrung aufgenommen werden. Fleisch und Fisch, Eier und Milchprodukte enthalten

sehr viel und äußerst hochwertiges Eiweiß. Aber auch viele pflanzliche Nahrungsmittel, besonders Hülsenfrüchte oder Soja, sind wertvolle und gesunde Eiweißquellen. Nach der Aufspaltung des Eiweißes im Magen werden die essentiellen Aminosäuren über den Darm ins Blut transportiert und stehen für die Muskelneubildung zur Verfügung. Sie sind Bausteine für neues Muskeleiweiß und steuern den Aufbau stärkerer Muskelfasern, ähnlich wie es Hormone über ihre Wechselwirkung mit Rezeptoren tun.

Muskelnahrung für ältere Trainierende

Nicht alle essentiellen Aminosäuren wirken gleich gut auf den Muskelerhalt und -aufbau. Ernährungswissenschaftler haben herausgefunden, dass die Aminosäure Leucin in diesem Zusammenhang von besonderer Bedeutung ist. Insbesondere bei älteren Probanden haben Eiweißmischungen wie AminoKonzept® 50 plus, die zuvor mit Leucin angereichert wurden, eine besonders ausgeprägte Wirkung. Verschiedene Untersuchungen ergaben, dass ältere Personen mit essentiellen Aminosäuren häufig unterversorgt sind. Im Vergleich zu jüngeren Menschen ist ihr Bedarf jedoch eher erhöht. Darüber hinaus zeigte sich, dass eine hohe tägliche Aminosäuren- und Eiweißaufnahme verschiedene Gesundheitsparameter sehr positiv beeinflusst: Die Probanden waren kräftiger, es wurden weniger Sturzverletzungen beobachtet und sogar der Blutzuckerspiegel besserte sich. Die größte Wirkung entfalteten die Aminosäuren, wenn sie zur Mittagszeit verzehrt wurden.

Demnach ist es in vielen Fällen sinnvoll, die tägliche Ernährung regelmäßig mit einer speziellen Nährstoffformulierung, wie z.B. AminoKonzept® 50 plus, zu ergänzen. Das erhält und vermehrt nicht nur die Muskeln, sondern auch die Kraft. Kombiniert mit einem gezielten Muskelaufbautraining ist der Effekt besonders stark und der Handstand mit 75 gar nicht mehr so abwegig.

Eiweißreich kochen mit Kolja Kleeberg



Rezept aus:
Kolja Kleeberg
VAU – DAS KOCHBUCH
Verlag: Collection Rolf Heyne
ISBN 978-3-89910-373-1
www.collection-rolf-heyne.de

Rezept für 4 Personen Zubereitungszeit: 1 Std.

4 Coquelet à 500 g
(kleine, französische Hähnchen)
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Fenchelsamen
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter
Olivenöl
80 ml Pastis
4 ganze, junge Knoblauchzehen,
quer halbiert
4 Schaschlikzwiebeln, geschält
4 rote Zwiebeln, geschält
750 g kleine Kartoffeln, gewaschen
4 Fenchelknollen
12 Stangen Frühlingszwiebeln

Besonderer Dank an:
Restaurant VAU
Jägerstraße 54 / 10117 Berlin
www.vau-berlin.de



Freilandhähnchen aus dem Ofen mit Pastis, Fenchel, jungen Kartoffeln, Zwiebeln und jungem Knoblauch

Die Hähnchen innen mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen würzen. Rosmarin und Thymian waschen und trocknen, zusammen mit dem Lorbeer in die Hähnchenbäuche stecken und die Keulen zusammenbinden. Die Hähnchen im heißen Olivenöl in einem Bräter anbraten. Sie dann außen salzen und pfeffern und schließlich den Pastis darübergeben. Die Knoblauchzehen, beide Zwiebelsorten und die gewaschenen Kartoffeln dazulegen, die Fenchelknollen waschen, putzen, in dicke Scheiben schneiden und zugeben.

Den Ofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Bräter ohne Deckel in den Ofen stellen und die Hähnchen 30 min braten. Sie dann herausnehmen und 15 min ruhen lassen. Das Gemüse herausnehmen und warm stellen. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Sie in Olivenöl braten und salzen. Nun die Sauce entfetten und eventuell mit etwas Pastis abschmecken. Zum Schluss die Hähnchen auslösen und zusammen mit dem Gemüse und der Sauce anrichten. Dies ist eines der wenigen Gerichte, zu denen ich mit wirklich gutem Gewissen einen schön kalten, unprätentiösen Rosé empfehlen kann, zum Beispiel aus Laumersheim in der Pfalz von Phillip Kuhn.

Wie wichtig ist die Koordination?



Autor:
Reinhard Gebel
Dipl. Sportwissenschaftler
Inhaber SPOREG
Offenbach am Main



Ob Sie stolpern und unglücklich fallen, oder ob Sie sich geschickt abfangen können, hängt stark von Ihrer Koordinationsfähigkeit ab. Sie lässt mit zunehmendem Alter nach, genau wie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Dennoch ist eine gute Koordination wichtig für die Gesundheit, für Bewegungsabläufe und dafür, dass wir uns auch mit 80 Jahren noch sicher im Alltag bewegen können.

Koordination – die Grundlage jeder Bewegung

Koordination ist die grundlegende Voraussetzung für jede Bewegung. Nur durch Koordination können wir unsere Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit nutzen. Ohne sie könnten wir Bewegungen weder erlernen noch steuern oder anpassen. Spielen das Zentralnervensystem als Steuerungsorgan und die >>





>> Skelettmuskulatur als ausführendes Organ bei einem Bewegungsablauf optimal zusammen, funktioniert die Koordination gut.

Training verbessert die Koordinationsfähigkeit

Fallen wir bei dem Versuch, mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen, um, dann kann dies zwei Gründe haben: Entweder mangelt es an Koordinationsfähigkeit oder an Kraft. Glücklicherweise sind diese beiden Fähigkeiten bis ins hohe Alter gut trainierbar.

Sprechen wir von Koordination, meinen wir eigentlich eine Vielzahl koordinativer Fähigkeiten, die bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt sind. Dazu zählen beispielsweise die Gleichgewichts-, Orientierungs-, Differenzierungs- und Reaktionsfähigkeit, die jeder Mensch durch gezielte Übungen leicht verbessern kann. Aufwendige Geräte sind dazu nicht notwendig und die Übungen selbst meist sehr einfach. Schwierig ist nur das Durchhalten, bis die gewünschte Geschicklichkeit erreicht ist. Besonders ältere Menschen sollten auf eine gute Koordinationsfähigkeit achten

und entsprechend trainieren. Aber auch im Bereich des Leistungssports, in der Rehabilitation und im Freizeitsport gewinnt das gezielte Training der Koordination zunehmend an Bedeutung.

Unser Trainingstipp

Versuchen Sie doch mal, sich auf einem Bein stehend die Zähne zu putzen. Zu Beginn für 10 Sekunden mit nur leicht angehobenem Bein.

Katzenfüße	5	Brillenbehältnis		Insekt, Viehfliege	Schlittschuh		Segeltau		Bruder, Freund (berlin.)	Kontinent
Berliner Wahrzeichen										
				Ortsteil, Wohngebiet				3	Tanz auf Hawaii	Platz in Berlin (Kurzw.)
Überbringer südamer. Trommel				1	ungar. Komponist					
			6	aromat. Getränk			4	Kose-name		2
Getreideart		Lebensbund				griech. Branntwein		alban. Währungseinheit		
1	2	3	4	5	6					

Gewinnen Sie!

Ihr Gewinn

Gewinnen Sie einen Gutschein für den BerlinApotheke-Onlineshop im Wert von 100 EUR.

Ihre Antwort

Ihre Lösung senden Sie bitte per E-Mail an info@berlinapotheker.de oder per Post an die unten aufgeführte Adresse der Berlin Apotheke (Betreff: AK-Gewinnspiel).

Der Einsendeschluss ist der 1. Dezember 2009. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinner wird unter allen Einsendungen ermittelt und schriftlich informiert.

AminoKonzept®

Diätetische Lebensmittel für den medizinischen Muskelaufbau



AminoKonzept 50plus

der leckere Vanilledrink für den Muskelaufbau in den besten Jahren

AminoKonzept Comeback

der fruchtige Drink zur Behandlung von Muskelschwächen nach Sportverletzungen

BerlinApotheke

Oranienburger Straße 51 / 10117 Berlin
Telefon +49 (30) 2833530
www.berlinapotheker.de

Impressum

Herausgeber: BerlinApotheke
Redaktionsleitung: Jochen Thorwarth
Gestaltung: www.m-c-s-berlin.com