

Fragestellung:

Kann ich allein durch Einnahme von Eiweißpräparaten einen Muskelaufbau erreichen?

Antwort:

Es gibt keinen passiven Muskelaufbau. Die Studienlage ist hier uneindeutig: selbst eine reine Muskelstimulation (z.B.: Elektrostimulation) kann Muskulatur nicht aufbauen.

Nur die Muskelaktivität kann einen Aufbau bewirken.

Erst wenn der Muskel Aktiv ist kann er am zwingend nötigen Stoffwechsel teilnehmen und seine Hauptfunktion die Mobilität des Körpers bewältigen (wie Stoffwechsel-Funktionen, Herz-Kreislauf-System, Stütz- und Bewegungsapparat etc.).

Die daraus resultierende Antwort auf die Fragestellung ist: Nein.

Grundlegende Erkenntnis:

Eiweißpräparate haben den Nachteil das Säure-Basen-Gleichgewicht empfindlich zu stören. Eiweiß an sich ist förderlich für Muskelaufbau bedingt aber grundlegend Muskelbewegung.

Daraus folgt: Eiweißpräparate ersetzen nicht das einzig Mögliche – Bewegung!

Zusätzlich haben Eiweiß sowie Zucker eine negative Auswirkung auf die Bildung von Knorpelgewebe in den Gelenken. Im Alter (lt. Studienlage der Geriatriischen Medizin - ab dem 65. und verstärkt ab dem 80. Lebensjahr) neigt der Körper mangels Flüssigkeit und Bewegung zu einem proportional erhöhten Abbau der wichtigen „Gelenkpuffer“, was zu einer starken Schmerzempfindlichkeit (Empfindungen wie Knochen reibt auf Knochen) führt.

Fazit:

Basis für einen Muskelaufbau ist der gereinigte und leistungsfähige Organismus. Das heißt im übertragenen: Erst wenn die Verarbeitungs- und Transportsysteme des Organismus frei und funktionstüchtig sind kann ein geregelter Stoffwechsel im Körper stattfinden und somit eine Änderung eintreten.

Wird ein optimierter Zustand erreicht können dem Körper wieder grundlegende Nährstoffe zugeführt werden. Ohne das diese in den körpereigenen Depots unwirksam abgelagert oder einfach ausgeschieden werden. Ein optimierter Zustand kann bereits eintreten wenn bewusst auf die Nahrungsaufnahme geachtet und diese konsequent umgesetzt wird.

Eine Empfehlung zur nichtinvasiven Reinigung wäre die tägliche Bikarbonat-Substitution durch Präparate wie Natriumbikarbonat (Synonym Natriumhydrogenkarbonat), Natron, Baking-Soda (chemische Formel NaHCO_3) oder andere alkalisierende Substanzen.

Ausführlich in der Ausarbeitung von Prof. Dr. med. K.F. KOPP - Das Bikarbonat-Mangel-Syndrom (www.salut.de/Bikarbonat-Mangel-Syndrom.pdf) nachzulesen.

Anmerkung:

Weitere Antworten zu altersbedingten Einschränkungen können zusätzlich auf dem Gebiet der Geriatriischen Medizin gesucht werden.

Multimorbidität (Mehrfacherkrankungen): Als Multimorbide wird ein Zustand bezeichnet, bei dem der Betreffende an mehreren Krankheiten gleichzeitig leidet. Als Beispiele für eine Multimorbidität können der gleichzeitigen Bestehen von einigen der folgenden, speziell im Alter häufigen Erkrankungen angesehen werden:

- Bluthochdruck
- Herzschwäche (Herzinsuffizienz / koronare Herzerkrankung, Zustand nach Herzinfarkt)
- Demenz (unterschiedliche Formen)
- Diabetes mellitus Typ II
- Fettstoffwechselstörung (erhöhte Cholesterin- und/oder Triglyzeridwerte im Blut)
- Lungenerkrankungen, chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD)

Daraus folgt:

Um Mehrfacherkrankungen zu behandeln ist eine Symptom Behandlung unsinnig. Ohne die Ausgeglichenheit des Säure-Basen-Haushaltes ist der richtige Ablauf der biologischen und biochemischen Prozesse im Inneren des Organismus nicht gewährleistet. Die moderne Zivilisations-Gesellschaft leidet aufgrund einer zu niedrigen Nierenleistung gegenüber einer permanent meist zu hohen Eiweiß-Zufuhr oder einem gesteigerten Eiweiß-Stoffwechsel (Katabolie durch Sport oder Krankheit) chronisch an einem mehr oder weniger großen Bikarbonat-Defizit und ist chronisch azidotisch (sauer). Die Folge: eine Unzahl von Zivilisationskrankheiten.

Buch-Empfehlung:

Dr. med. Thomas Kroiss - Heilung statt Pillen (Seite 173 ff) – ISBN 978-3-86445-005-1
Zitat: „ Chemische Mittel können Leben retten, machen aber niemanden gesund. Ich halte es für einen ärztlichen Kunstfehler, den Patienten nicht über alle wirksamen, derzeit möglichen Therapien zu informieren.“

Praktische Hilfe:

Gabriela Lehmann „Nahrungskunde“:

Zitat: „Wenn Mangelerscheinungen diagnostiziert wurden kann die nachfolgende Tabelle als Unterstützung zur gezielten Behandlung und/oder der täglichen Prävention genutzt werden. Übrigens eine Mikrowelle zerstört die nachfolgenden wichtigen Nährstoffe!“

Nahrungskunde (Auszug: Nährstoffe und ihre natürlichen Ressourcen)

Nährstoff	Versorgung durch Produkt
Eiweiß / Proteine	Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte
Vitamin A	Möhren, Mango, Spinat, Fenchel, Grünkohl, Milchprodukte
Vitamin B1	Linsen, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Erbsen, Schweinefleisch, Erdnüsse, Weizenkleie
Vitamin B2	Speisequark, Makrele, Seelachs, Schweineleber, Cornflakes, Hühnerbrust, Champignons, Milch
Vitamin B6	Kalbsleber, Sojabohnen, Schweinefleisch, Paprika, Hering, Huhn, Vollkornbrot, Reis, Banane
Vitamin B12	Rind- oder Schweinefleisch, Quark, Schweineleber, Makrele, Seelachs, Camembert
Vitamin C	Zitrusfrüchte, Beeren, Grünes Gemüse, Brokkoli, Petersilie, Erdbeeren, Kiwi, Paprika
Vitamin D	Eigelb, Butter, Käse, Margarine, Avocado, Milch, Hering, Heilbutt, Lachs
Vitamin E	Fenchel, Erbsen, Grünkohl, Avocado, Schwarzwurzel, Mandeln, Haselnüsse, Weizenkeimöl
Folsäure	Vollkornprodukte, Blumen- und Weißkohl, Eier, Wirsing, Spargel, Brokkoli, Tomaten, Orangen, Weizenkeime
Niacin	Rollmops, Naturreis, Erdnüsse, Bierhefe, Weizenkleie, Vollkornkekse, Sardinen, Brathuhn
Eisen	Geflügel, Kohl, Sojabohnen, Eier, Hirse
Jod	Seefisch, Jodiertes Salz
Kalzium	Grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Sesamsamen, Nüsse, Mineralwasser
Magnesium	Vollkorn- und Milchprodukte, Grünes Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte
Zink	Vollkornbrot, Fisch, Schalentiere (Austern), Eier, Muskelfleisch
...	

Anhand der Vielseitigkeit der Möglichkeiten zur Versorgung mit Nährstoffen zeigt sich eher Verwirrung. Begrenzt durch die Saisonale Verfügbarkeit ergeben sich jedoch praktikable Anwendungsmöglichkeiten.

Wichtig zur Erhaltung der Nährstoffe ist: Kochen vermeiden! Garen/Blanchieren/Dünsten erzielt den bestmöglichen Nährstoffgehalt. Hier noch ein Ausspruch aus der Homöopathie: „Die Menge macht die Medizin!“

Wissen zu Muskeln und Beweglichkeit:

Zitat Lernhelfer (DUDEN):

“Die Muskulatur des Menschen nimmt einen Anteil von ca. 50 % an den Gesamtkörpermaßen ein. Die Muskeln kontrahieren aktiv, können aber nur passiv gedehnt werden. Die Dehnung erfolgt oft durch einen Gegenspieler (Antagonisten). Muskelpaare, die gleichförmig arbeiten, bezeichnet man als Synergisten.“

Wirkung von Beweglichkeitstraining:

Verbesserung der Beweglichkeit und Schutz vor Verletzungen.

Durch Dehnen kommt es zu einem Muskellängenwachstum und die Flexibilität der Gelenkkapseln, Sehnen und Bänder wird verbessert.

Das führt insgesamt zu einer höheren Beweglichkeit. Die höhere Beweglichkeit kann Verletzungen vorbeugen und verhindert ungewollte Kompensationsbewegungen bei Bewegungen am Mobilitätslimit (z.B. beim Bücken).

Dehnen lindert akute Schmerzen:

Aktive Dehntechniken können (z.B. bei Nackenverspannungen oder Rückenschmerzen) kurzzeitig Erleichterung bringen. Langfristig muss gegen Schmerzen jedoch ein zusätzliches Krafttraining durchgeführt werden.

Ausgleich von Muskulären Dysbalancen (Ungleichgewicht):

Bei muskulären Dysbalancen besteht ein ungleiches Spannungsverhältnis zwischen zwei funktionell gegenüber liegenden Muskelgruppen. Wird die stärkere Seite gedehnt und die schwächere Seite mit Kraftübungen trainiert, kann die Balance des Muskelpaares wieder hergestellt werden. Vor allem links/rechts Asymmetrien können gezielt ausgeglichen werden.

Fazit:

Wird Muskulatur in der Gesamtheit als ein Organ betrachtet sind 50% Körperanteil immer das zu beachtende Mengenverhältnis. Vereinfacht dargestellt ergibt sich: eine Hälfte Ruhe die andere Hälfte Aktivität um dem Körper eine optimale Funktionalität zu ermöglichen. Daraus folgt zuviel Aktivität sowie zuviel Ruhe sind gleichermaßen ungünstig für den Organismus.

Praktische Umsetzung:

Erstellen eines persönlichen und auf einander abgestimmten Tages-, Wochen- sowie Monatsplanes mit nachfolgenden Schwerpunkten.

Der Plan:

Einrichten fester Termine wie:

- Aufstehen und Schlafengehen zur gleichen Uhrzeit – Tag/Nacht-Rhythmus beachten
- Malzeiten immer zu festen Uhrzeiten mit anschließender Bewegung/Ruhe
Die effektivste Muskelaktivität ist nach dem Frühstück zu erreichen. Unterstützt durch gezielte Dehnübungen (z.B.: leichtes Stretching oder fortgeschrittenen Thai-Chi u.a.) und leichte Laufübungen (z.B.: einfaches Gehen, Rhythmische Bewegungen etc.) kann der Körper wieder mobilisiert werden, die Nachmittage sollten der Erholung dienen.
- Termine wie Müllabfuhr und ähnlich in den persönlichen Plan aufnehmen.
Selbst die Mülltonne zur Straße zubringen und wieder zuholen bedeutet körperliche Aktivität welche mit einer Erholungsphase und der Aufnahme von Wasser beendet wird.
- Externe Aktivitäten terminieren und auf aktive Vormittage und eventuell frühe Nachmittage legen.

Viel Erfolg beim Umsetzen des Planes!

Viel Spaß mit der wieder erworbenen Mobilität!