

## **Zu DIÄTEN und DIÄTHILFEN / Ernährungsgrundlagen usw.....**

(Artikel Franz Mares 2013/14)

Ich lese in verschiedenen Werbungen und Zeitungen immer wieder vom „DURCHBRUCH“ in der Fettverbrennung.

Verschiedenste Diäten und Wundermittel werden angepriesen, als der „DURCHBRUCH“ und einzig wirksames Mittel am Markt. Die Produktpalette geht von Pflastern, Schuheinlagen, Apfelwirkstoffen, Pflanzenfasern usw. bis zu neuen Arzneimitteln aus der Forschung. Immer ausgeklügelter und vielversprechender werden die Mittel und Aussagen, wie; 100% weniger Fett und 5-6kg Gewichtsverlust in kürzester Zeit ohne zu hungern usw.

Schluss damit!

Zu Diäten, Trainingsplänen und Ernährungsgewohnheiten / Plänen usw.....

Wer denkt er kann viele Jahrtausend lange Lebensanpassungen und angeborene bewährte Natur / Körperstrategien / Überlebenssysteme oder lebenserhaltende Strategien des Körpers, sprich: Die Natur in nur einem Leben oder kurzen Zeitraum mit irrwitzigen Ernährungstheorien zu seinen Vorlieben zu ändern, wird je nach schwere des Eingriffs mehr oder weniger auf die Nase fallen, obwohl der menschliche Organismus etwas extrem anpassungsfähig und "zähes" ist und vieles unbeschadet mitmacht, selbst die Tipps der Berater übersteht er meist unbeschadet mit maximal mehr Gewicht auf den Rippen nach einiger Zeit als vor der Umstellung. Genau an dieser und anderen Anpassungsfähigkeiten setze ich meine Hebel an bei meinen „Trainingsplanungen“, um für mehr oder weniger manchmal auch "fragwürdige" Ziele im Sport und Körperkult zu erreichen. Man muss sich die natürlichen Anpassungsfähigkeiten und Gegebenheiten zunutze machen und nicht versuchen sie radikal zu ändern oder sie ganz zu umgehen.

.....um das zu erreichen muss man viel über den Menschen deren Werdegang, Psyche, Körper und Umfeld / Lebensgewohnheiten und verschiedene Anpassungen lernen und versuchen das irgendwie auf einen Nenner zu bringen.....je mehr man in diese Materie eindringt umso mehr Abstand und Unverständnis bekommt man über gewisse moderne-Welt und in Mode gekommene Medienweisheiten / Planungen / Ernährungsrichtlinien usw....

...und umso schwerer wird es für mich, das alles komplex zu verstehen und zu verarbeiten, da ab einem gewissen Zeitpunkt alles an Systemen ineinander greift und immer komplizierter, zerplückter wird um es 100% genau zu verstehen.....ab dem Zeitpunkt denke ich dann mehr mit dem „Bauch“, verstehen Sie was ich damit meine.

Ich kann es leider nicht besser beschreiben.

Zu vielen „Ernährungsberatern und Diätgurus denke ich: meist "SCHADE UM DIE ZEIT" und das Geld. Gewisse Berufsgruppen, Stände und Berater ausgenommen, da es

Probleme und Fälle gibt, die solche Taten Maßnahmen unbedingt erfordern oder angebracht sind.

Der Rest der „frei herumläuft“, verzapfen meist "extrem- EINSEITIGEN MIST" mit dem sich auch manchmal früher selbst essgestörte definieren wollen. Doch, selbst diese Ratschläge verkraftet der Menschliche Organismus meist unbeschadet, daran sieht man wie anpassungsfähig und vielfältig die Mechanismen und Strategien des Körpers in Wirklichkeit sind.

Sie beraten meist und geben gut gemeinte Ratschläge obwohl man nicht einmal 10- 20% genau sicher ist wie der Darm überhaupt und alle Zusammenhänge arbeiten.

Man versteht keine 20% der Zusammenhänge / Systeme im Körper wirklich genau und trotzdem werden 105% alleinig richtige Ratschläge gegeben?

.....meist von "Schnellkurs- Laien" die nur in eine Richtung laufen mit Scheuklappen und die glauben der Mensch gehört ins Reich der Pflanzen und reinen Vegetarier.

FRAGE?, warum hat er dann nach vorne nebeneinander stehende Augen und kann das meiste Grünfutter nicht einmal verdauen, warum hat er keinen Vegetarier -Magen, der das kann. Kann es sein, dass der Mensch von Urzeiten an als Jäger und Sammler konzipiert ist und nicht als reiner Vegetarier? Denken Sie nach!

Was in unserem Teil der Welt "gesund" ist, wird anderswo missachtet / geächtet und die Leute dort werden gleich alt und dazu noch meist bei längerer und besserer Gesundheit und das obwohl sie keine "Ernährungsberater" haben und meist essen was sie wollen oder das Land, Urwald, Eiswüste und Meer ihnen gibt, genau das Essen, das teilweise bei uns die "BERATER" als sehr schlecht und „GIFTIG“ für den Menschen bezeichnen und bewerten.

Ich denke, dass es auf diesem Sektor die meisten fehlgeleiteten und aberwitzigsten Irrtümer und Meinungen gibt. Ich denke weiters, dass es zu viele Finanzielle Interessen auf diesen Sektor gibt und meist klar definierte Richtlinien nicht wirklich erwünscht sind und es sie auch noch nicht geben kann, da man noch zu wenig über das Thema wirklich schlüssig versteht um echt bei vielen Dingen eindeutige Aussagen zu treffen.

Für neue Sichtweisen zum Thema, dem kann ich nur diese Seite ans Herz legen:  
<http://www.das-eule.de/>

Ich sage Ihnen wie es funktionieren könnte, wenn es schon unbedingt sein muss: meine persönlich Meinung, Erfahrungen dazu. KEINE EMPFEHLUNG !

Zum Gewicht reduzieren auf eine gewisse Zeit.

Gewisse Zeit deshalb, weil wir schon wissen, dass es meist nicht von langer Dauer ist und man nimmt wieder zu oder wird noch fatter, da man ja nicht sein ganzes Leben ungesunde Diäten beibehalten kann oder dieses tun sollte als gesunder Mensch, wenn man weiterhin gesund bleiben möchte.

Also: Unter 20 % Fett essen, weniger Zucker, Mehlspeisen, wenig Alkohol usw., viel Trinken, aber keine extremen Zuckersäfte und Trinkkuren. Salz nur etwas reduzieren!, ansonsten normale Mischkost, die man Jahrzehnte gewohnt ist. Essen was einem bekommt und auch schmeckt, nur halt etwas weniger. Zwischenmahlzeiten und Snacks weitgehend weglassen. Hauptsächlich ernähren von: magerem Fleisch, div. Gemüse die man gern isst, eventuell zwischendurch Obst wer es verträgt, auch div. Salate wer will, Milch und Magermilchprodukte, Teigwaren, Kartoffeln, Reis, Huhn, Pute, Fisch, Käse, Tee, viel Mineralwasser usw.

Wenige Sachen aus dem Frittiergerät, nicht allzuviel Weißmehl, weniger Diätprodukte und Diät-Wurst sondern mehr mageres Fleisch. (Weißmehl würde ich aber Vollkorn vorziehen). Keine Zuckerersatzstoffe und chemisch veränderte Fette, Margarine usw. Dazu: 3-4x pro Woche trainieren im Studio und 2-3x pro Woche leichtes Ausdauertraining über 45min. mit maximal 135 Puls, wenn geht an der frischen Luft.

EVENTUELL:

Hilfen zum Abnehmen sind: CITOSAN und CARNITIN (wobei Carnitin sehr umstritten ist) und eventuell noch kurze Zeit Thermogeneseerhöher (Ephedra-vulgaris, Ma Huang, Gurana), die jedoch in vielen Teilen Europas nicht erlaubt sind. Weiters, hilft es nicht in allen Fällen und bei jedem Menschen und ist der Gesundheit sicher nicht zuträglich.

Nicht zu empfehlen ist: Phentermin, Ephedrin, Clenbuterol, Phenfluramin und Schilddrüsenhormone, da sie erhebliche negative Nebenwirkungen besitzen können, die sogar mit dem Tod enden. Sie wirken aber!

Nicht / wenig brauchbar bei unseren Beobachtungen war: HCA, CLA und div. Wundermittel, Diätprodukte die immer wieder auftauchen in den verschiedenen Zeitungen. Wir verwendeten auch keine Produkte mit Fett und Zuckerersatzstoffen. Machen Sie es wie einige Bodybuilder, die trotz hoher Kalorienaufnahme ziemlich fettfrei bleiben, dank gewisser bekannter und erprobter Bodybuilding-Lebenseinstellung, wie sie auch Joe Wieder vor Jahren schon aufgegriffen hat und viele andere seit Jahrzehnten vermitteln.

Fragen sie vielleicht einen Bodybuilder oder Sportler, wenn sie Rezepte zum abnehmen brauchen und keine oder wenig Muskelmasse verlieren wollen. Wir verwendeten dazu noch mit einigen noch nennenswerten Erfolg: Chromium- Picolinat. Alles andere erwies sich als nicht so hilfreich bis gar nicht. OHNE FLEISS UND SCHWEISS KEIN PREIS!! So ist es leider auch und alles andere sind meist nur leere Versprechungen! Ein wenig Willen gehört auch dazu!

mfg Mares-i

PS: Zitat aus Presse zum Thema: Geschrieben von Udo Pollmer 2009: ....wie sieht heute eine vernünftige Sportlerernährung aus? Ein namhafter Trainer des Kraftsports, der zahllose Europa- Weltmeister und Strong- Man im Kraftsport zum Titel geführt hat, schrieb mir dazu vor wenigen Tagen:

(Auf längere Sicht gesehen) „Erfolgreich war, die normale, über Jahre gewohnte Kost nicht zu ändern. Unter normaler Kost verstehe ich alles, was einem schmeckt und das

man nach Verlangen zu sich nimmt: Fleisch, Fette, Kohlehydrate wie in Kartoffeln und Reis, Obst, Gemüse.“ „Jeder Eingriff in das gewohnte normale Ernährungsmuster war ein Minus an Leistung.“ Sein Fazit: Finger weg von Diätprodukten und Ernährungstipps! Denn der Sportler muss sich wohlfühlen.

von UDO POLLMER 2008 auf: <http://www.das-eule.de/>

AUSZUG: Sportlich, sportlich: Kraft für Olympia (Zitat: Franz Mares / Nationaltrainer)  
Anlass: Die Olympischen Spiele in China. Viele Sportler werden nicht zögern, ihre Siege dem steten Training und einer bewussten Ernährung zuzuschreiben – mit Salat, Körnern und Magerquark. Und zum Thema Doping werden die meisten wieder schweigen wie ein Grab.

Was haben eigentlich die antiken Olympioniken vor dem Wettkampf gespeist? Damals waren vor allem Faust- und Ringkämpfe beliebt. Der wohl berühmteste Fighter war Milon von Kroton, der im 6. Jahrhunderts v. Chr. lebte. Er war von Natur aus ein Hüne mit gewaltigem Kampfgewicht. Von ihm ist folgender Speiseplan überliefert: Täglich 8 bis 9 Kilo Fleisch, die gleiche Menge Brot und an die 10 Liter Wein. Mag sein, dass diese Mengen damals noch nicht alle Mitbewerber runterkriegt. Doch knapp 200 Jahre später berichtet Aristoteles von einer Anankophagie, einer „Zwangsernährung“, der sich alle Ringer unterziehen mussten. Hauptnahrungsmittel war Fleisch, als Beilage gab's Weißbrot, damit die Kerle zu Kräften kamen.

Und da gabs keinen Widerspruch – z.B. aus der Medizin? Doch, der berühmteste Arzt der römischen Kaiserzeit, Galenus (131-201 n. Chr.) protestierte heftig dagegen, speziell gegen den fleißigen Genuss von Ziegenfleisch. Aus Sicht des Arztes ruinierte es, da es als fettarm galt, die Gesundheit der Athleten. Wahrscheinlich stand bei dieser Warnung etwas ganz anderes im Vordergrund: Die Sportsfreunde werden wohl kaum das zähe Fleisch alter Ziegen, sondern vermutlich die äußerst schmackhaften jungen Zicklein auf den Grill gelegt haben. Letzteres war aber durch ein römisches Anti-Luxus-Gesetz, die Lex Licinia, dem Volke ausdrücklich verboten worden – allerdings ohne große Wirkung, wie das Ernährungsvorschriften so mit sich bringen.

Und wie sieht heute eine vernünftige Sportlerernährung aus? Ein namhafter Trainer des Kraft-sports (Mares-i), der zahllose Europa- und Weltmeister zum Titel geführt hat, schrieb mir dazu vor wenigen Tagen: „Erfolgreich war, die normale, über Jahre gewohnte Kost nicht zu ändern. Unter normaler Kost verstehe ich alles, was einem schmeckt und das man nach Verlangen zu sich nimmt: Fleisch, Fette, Kohlehydrate wie in Kartoffeln und Reis, Obst, Gemüse.“ „Jeder Eingriff in das gewohnte normale Ernährungsmuster war ein Minus an Leistung.“ Sein Fazit: Finger weg von Ernährungstipps! Denn der Sportler muss sich wohlfühlen. Die Idee, seinen Körper mit Nahrung designen zu wollen, ist ein religiöses Missverständnis.

Dann bleibt uns ja nur noch das Doping. Spielte das in der Antike bereits eine Rolle? Gewiß. Beispielsweise griffen die Altvorderen zum Mumienpulver, wir hatten das ja schon mal besprochen. Oder sie aßen fleißig Schafs- und Stierhoden. Wirksam ist keins von beiden. Zu allen Zeiten suchten die Menschen nach Mitteln, die sie siegreich und unverwundbar machen sollten, egal ob Einhornpulver, Amulette oder Vitaminpillen. Je abstruser, desto größer der Glaube. Typisches Beispiel ist das Strychnin, das berühmte Rattengift. Das war lange Bestandteil vieler Stärkungsmittel. 1916 lesen wir in der

Fachpresse: „Strychnin wird viel zu oft verwendet. Heutzutage gibt man es gegen alles und bei fast jeder Krankheit.“ So was Gesundes durfte natürlich bei Olympia nicht fehlen.

Es wird sich doch kein vollsinniger Mensch mit Strychnin dopen? Doch. Nehmen sie den Marathonlauf der Olympischen Spiele 1904 in St Louis in den USA. Der spätere Sieger Thomas Hicks erhielt während des Wettbewerbs von seinem Betreuer Charles Lucas statt Wasser aus der Feldflasche Brandy, der mit Strychnin angereichert war. Die letzten Meter bewältigte der Vergiftete nur noch mit Unterstützung zweier Helfer, die ihn über die Ziellinie schleiften.

Das sollte doch eine deutliche Warnung gewesen sein? Aus Sicht des Sportarztes, der den Strychninbrandy ersonnen hatte, traf genau das Gegenteil zu. Er war überzeugt, mit seinem Energydrink gezeigt zu haben, dass Dopingmittel „während des Rennens von außerordentlichem Nutzen sind“. So kommt es, daß Strychnin bis zum heutigen Tage auf der Liste der verbotenen Substanzen steht. Offenbar aus gutem Grund, wie einschlägige Internetforen von Sportlern belegen. Wie es scheint, mangelt es nicht an Einnahmewilligen, um mit ein bisschen Rattengift fitter, gesünder oder sonst wie besser drauf zu sein – egal wie sinnlos oder giftig das Zeug sein mag. Motto: No dope, no hope!

#### Literatur

Pollmer U, Warmuth S: Lexikon der Fitneß-Irrtümer. Piper/München bzw. Eichborn/Frankfurt M.

Pollmer U, Warmuth S: Pillen, Pulver, Powerstoffe. Eichborn, Frankfurt M. 2008

Sinn U (Hrsg.): Sport in der Antike. Ergon, Würzburg 1996

Bogeng GAE: Geschichte des Sports aller Völker und Zeiten. Seemann, Leipzig 1926

Swaddling J: The Ancient Olympic Games. British Museum Press, London 1999

André J: L'alimentation et la cuisine à Rome. Les Belles Lettres, Paris 1981

Maresi F: Die Moral im Spitzensport. Ibero 2005

Pain S: Marathon Madness. New Scientist, 7.8.2004, S. 46-47

Sturgess R: The magic bottle. The Pharmaceutical Journal 1999/263/S.1015-1017.

Osborne OT: Disturbances of the Heart. 2. A. The Journal of American Medical Association,

von Udo Pollmer (Autor), Susanne Warmuth (Autor)

MEHR DAZU: <http://www.das-eule.de/>

---