

Substanzen zur Reduzierung von Körpergewicht/Fettanteil

Allgemein

Alle aufgeführten Produkte/Substanzen wirken NICHT für sich allein, sondern nur im Kontext mit Training und auf Basis einer sinnvollen Ernährungsweise. Unterschieden wird zwischen „schlankheitsgeeignete“ Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungen.

Nahrungsmittel im o.g. Sinne sind z.B.:

Magerquark

Harzkäse

Soja

etc. > siehe auch *Basisseminar Ernährung*

- also alle Lebensmittel mit einem geringen Fettanteil, gleichwohl aber mit komplexen Kohlenhydraten/Eiweiß bzw. Vitaminen und Mineralien oder auch Ballaststoffen etc. „bestückt“.

Eine Übersicht über die Inhaltsstoffe befinden sich mittlerweile auf jeder Verpackung bzw. gibt es im Handel Literatur mit entsprechenden Tabellen für kcal/Inhaltstoffe etc.

Nahrungsergänzungen

Nahrungsergänzungen in der folgenden Auflistung haben trotz verschiedener Wirkungsweise eine gemeinsame Basis > sie erleichtern bzw. optimieren die Körperfettverbrennung – führen also schneller zum angestrebten Ziel.

Ein Teil von ihnen wirkt direkt als Stoffwechselaktivator/-optimierer, der andere Teil wird eingesetzt zur Vermeidung von Mangelerscheinungen, die in Folge einer reduzierten Kalorienzufuhr in Form von Antriebschwäche, Konzentrationsschwierigkeiten, Leistungsabfall etc. auftreten können.

APL + Lysin

Wirkstoff:

Kombination aus Dipetids L-Argininpyroglutamat und der Aminosäure L-Lysin.

Stoffwechselaktivator > Unterstützung zum Fettabbau

Dosierung: 1,5 – 3 g tägl. Vor dem Schlafengehen / letzte Mahlzeit mind. 2 Std. davor

Kombinationsempfehlung: Chromium Picolinat

BCAA`s (verzweigtkettige Aminosäuren)

Wirkstoff:

L-Valin,L-Leucin,L-Isoleucin

Stoffwechselaktivator > wirkt antikatabol, d.h.verbessert die Aufnahme von Eiweiß und wirkt somit dem Abbau von Muskelgewebe entgegen und reduziert das Risiko des sog. Jojo Effekts nach Ende einer Diät / ebenfalls positive Wirkung auf das Bindegewebe.

Dosierung: ca. 1g pro kg Körpergewicht auf ca. 2 – 3 Tagesdosen verteilt

Kombinationsempfehlung: auf ausreichend Eiweißzufuhr achten

L – Carnitin

Wirkstoff:

L-Carnitin > wird im Körper aus L-Lysin und L-Methionin gebildet, kommt jedoch nur in „größeren“ Mengen in Milch und rotem Fleisch vor, so dass unter Belastung oder bei einseitiger Ernährung zumeist eine Unterversorgung besteht.

Stoffwechselaktivator > verbessert deutlich den Fettstoffwechsel bei Ausdauerbelastung

Dosierung: 800 – 1500 mg ca. 45 min. vor dem Sport

Kombinationsempfehlung: Pyruvat

Cholin + Inositol

Wirkstoff:

Lipotrope Substanz / vitaminähnlich >fettlösende“ Wirkung in den Zellen

Stoffwechsoptimierer > um eine optimale Wirkung zu erzielen, sollte die Energiebilanz negativ sein und ausreichend Flüssigkeit (2-3 Liter/Tag) zugeführt werden

Dosierung: 1,5 – 3 g vor den Hauptmahlzeiten

CLA

Wirkstoff:

Konjugierte Linolsäure > verstärkt die Thermogenese im Körper und erhöht somit die Fettverbrennung / verbessert die Ausdauerleistung messbar / antioxidative Eigenschaften
Verändert positiv das Verhältnis der Körpermasse hinsichtlich Fett-/Muskelanteile

Stoffwechsoptimierer > relativ lange „Anlaufphase“ (2 – 3 Wochen) bevor sich die Wirkung entfaltet / Möglichst fettarme Ernährung ist einzuhalten !

Dosierung: 3 – 5 g über den Tag verteilt zu den Hauptmahlzeiten

HCA

Wirkstoff: Hydroxycitronensäure > hemmt die Umwandlung von Kohlenhydraten in Körperfett / Proteinschutz / verlängert das Sättigungsgefühl nach Mahlzeiten

Stoffwechsoptimierer > speziell nach Diäten zur Vermeidung des JoJo Effekts gut einsetzbar / langfristig einsetzbar

Dosierung: 1-3 g ca. 30 – 45 min. vor den Hauptmahlzeiten

Seite 3

MCT

Wirkstoff: mittelkettige Triglyceride > erhöhen die Thermogenese zum Fettabbau

Stoffwechselaktivator > unterstützt den Abbau von Körperfett durch Erhöhung der „Verbrennungstemperatur“ / leistungssteigernd / optimiert die Aufnahme von Protein, Kalium und Calcium / direkter Energielieferant

Dosierung: zur Leistungssteigerung ca. 10 – 100 ml ca. 30 min. vor dem Training
Allgemein > Speiseöle in der täglichen Küche weitgehend durch MCT Öl ersetzen

KELP

Wirkstoff: Meeresalgenextrakt > enthält wichtige Spurenelemente und Mineralstoffe / Jod
Dadurch direkte Wirkung auf die Schilddrüse und somit auch auf den Fettstoffwechsel

Stoffwechseleliminierer > bei erhöhter geistiger/körperlicher Belastung einsetzbar / deckt den Jodbedarf des Körpers / optimiert den Fettstoffwechsel / wirkt leicht entwässernd

Dosierung: ca. 100 mg täglich

CHITOSAN

Wirkstoff : natürlicher Ballaststoff aus Schalentieren

Chitosan wirkt sich nicht direkt auf das Körperfett aus, sondern verhindert bzw. schränkt die Neuaufnahme von Fetten aus der täglichen Nahrung ein.

Es bindet durch seine positive Ionen - Ladung negativ geladene Fette und Fettsäuren an die unverdaulichen Fasern und verhindert somit die Verdauung derselben. Der Körper scheidet also einen Großteil dieser Fette ohne Nutzung aus. / positive Wirkung hinsichtlich der Vermeidung von Darmkrebs

Dosierung: 1 – 2 g ca. 30 min. vor den Hauptmahlzeiten

Peptid FM

Wirkstoff : bioaktive Oligopeptide

Peptid FM hat eine ähnliche Wirkung wie Chitosan, es bindet ebenfalls aufgenommene Fette – allerdings wird hier nicht das zugeführte Fett an sich gebunden, sondern die Aufnahme durch Blockade der entsprechenden Darmrezeptoren verhindert. 1 g Peptid FM verhindert die Aufnahme und Verwertung von bis zu 20 g Nahrungsfett.

Diese direkte Wirkung auf die Darmrezeptoren ist jedoch nicht unbedenklich und kann zu Störungen im Verdauungssystem – bei Überdosierung sogar zu Mangelerscheinungen hinsichtlich der fettlöslichen Vitamine A D E und K führen.

Dosierung: 1 – 2 g ca. 30 min. vor den Hauptmahlzeiten

Lecithin

Wirkstoff: Phospholipid

Lecithin enthält u.a. Cholin und Inositol, reguliert also den Fettstoffwechsel und wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Hilft gegen Leistungsabfall / Nervosität / Erschöpfung und mangelnde Konzentrationsfähigkeit / unterstützt den Körper bei der Fettverbrennung / verbessert die Sauerstoffversorgung im Gewebe / verkürzt Erholungsphase nach Belastung

Dosierung: 2 – 3 Eßlöffel in Granulat/Pulverform

Über die oben angeführten Substanzen hinaus wirkt sich selbstverständlich die Aufnahme von Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Enzymen* ebenfalls auf den Stoffwechsel aus. Deren Wirkung und angeratene Dosierung ist in entsprechenden Nahrungstabelle und Übersichten aus dem Handel jeder Zeit nachlesbar.

Um eine optimale Funktion des Stoffwechsels zu gewährleisten ist es dringend notwendig, auf eine ausreichende Versorgung zu achten.

Des weiteren von enormer Bedeutung ist die Zufuhr von ausreichend Flüssigkeit – ohne eine ausreichende Menge an Flüssigkeit laufen alle Stoffwechselfunktionen nur erschwert ab und stellen alle Bemühungen hinsichtlich der Optimierung durch entsprechende Substanzen in Frage.

Es gibt sichtlich noch einige Substanzen / Präparate die hier nicht aufgeführt worden sind – entweder, weil die Wirkungsweise nicht belegt ist, oder Nebenwirkungen bedenklicher erscheinen, als der zugeschriebene positive Effekt, oder sich die Wirkungsweise mit einem der beschriebenen Präparate deckt – falls Fragen in dieser Richtung bestehen, bitte mich direkt anzusprechen.

* siehe auch Basisseminar Ernährung / www.fitness-tropic.de / specials / seminare