

FASZIEN Futter

Für eine schnelle Regeneration,
gute Leistungsfähigkeit und Energie im Alltag



Stephan Müller hat in seinem Buch über 50 Studien eingebaut, welche positiven Wirkungen die richtige Ernährung auf die Faszien und das Gewebe des Menschen beinhaltet. In diesem Artikel erhalten Sie einen tollen Einblick, um diese einfachen Ernährungstipps leicht und verständlich an ihre Kunden weiter zu geben.

Neben dem Training ist auch die Ernährung wichtig, um das Fasziennetz optimal in Form zu halten. Gut für die Faszien sind viel frisches Obst und Gemüse, Kräuter, die richtigen Öle, aber auch eiweißhaltige Lebensmittel wie Eier oder Nüsse. Der Schwerpunkt einer ausgleichenden Ernährung, liegt darin, Wirkstoffe in die Nahrung zu integrieren, die nachweislich eine entzündungshemmende, ausgleichende sowie antibakterielle Wirkung aufweisen.

Omega-9-Fettsäuren

Fangen wir doch gleich mal mit einer tollen Entzündungshemmung an. Die können sie erreichen, durch die Aufnahme von Omega-9-Fettsäuren, die u.a. in Olivenöl, Rapsöl, Albaöl, Nüsse,

Samen und Avocados vorkommt. Die Omega 9 Fettsäure wirkt (laut verschiedener Studien) entzündungshemmend. So hat z.B. 50 ml (ca. 3 Esslöffel Olivenöl) die gleiche schmerzensenkende Wirkung wie 200 mg Ibuprofen (Studie von Beauchamp, G. K., Keast, R., Morel, D. et al.: Ibuprofen-like activity in extra-virgin olive oil. Nature 2005: 437; 45–46.).

Zusätzlich wirkt die im Olivenöl vorkommende Substanz Oleocanthal nicht nur entzündungshemmend, sondern auch antioxidativ. Ein qualitativ gutes Olivenöl erkennen Sie an der Bezeichnung „Natives Olivenöl, extra vergine, kalt gepresst“. Hierfür darf die Temperatur bei der Herstellung nicht über 27 Grad betragen, und der Säuregrad des Öls muss unter 0,8 Prozent

pro 100 Milliliter Öl liegen. Sehr gute Olivenöle liegen sogar bei 0,3 oder nur 0,2 Prozent Säuregrad. Dieses wird nur erreicht durch die direkte Verarbeitung frischer Oliven zu Öl, ohne Lagerzeiten. Bei aller positiven Entzündungshemmung sollte die Menge des aufgenommenen Olivenöls im Auge behalten werden, da 50 Milliliter ca. 400 Kilokalorien liefern.

Reduzieren sie aus diesem Grund andere Fettträger, die vor allem entzündungsfördernd sind, wie die Omega-6-Fettsäure, die zahlreich in Maiskeim-, Soja-, Distel-, Sonnenblumen- und Weizenkeimöl enthalten ist oder die gesättigten Fettsäuren die z.B. in Wurst, Sahne, Süßigkeiten, Frittierfett, Snacks und in zahlreichen Milchprodukte vorkommen.

Sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien und Co.

Laut heutigem Stand sind etwa 100.000 verschiedene Pflanzenstoffe bekannt, wobei gerade mal 5.000 bis 10.000 davon in unserer Nahrung vorkommen z.B. in Obst und Gemüse, in Nüssen und Samen sowie in Kräutern und Gewürzen. Sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien sind aufgrund ihrer entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkungen für eine optimale Gewebefunktion und für einen reibungslosen Ablauf im Körper absolut notwendig.

Allicin

Der in Zwiebeln und Knoblauch vorkommende Wirkstoff Allicin wird durch die Zerstörung der Zellwände beim Schneiden oder Pressen des Gemüses und die anschließende Reaktion mit Sauerstoff zu Allicin umgewandelt. Allicin hat in erster Linie eine antibakterielle Wirkung auf den Körper und die Faszien. Lassen Sie Zwiebeln und Knoblauch deshalb nach dem Schneiden immer erst fünf bis zehn Minuten offen stehen, bevor Sie das Gemüse weiterverarbeiten, damit der Sauerstoff reagieren kann.

Capsaicin

Capsaicin kommt in verschiedenen Paprikaarten (Paprika, Chili, Peperoncini) und in schwarzem, weißem, grünem und rosa Pfeffer sowie in Cayenpfeffer und Chilipfeffer natürlich vor und hat eine durchblutungssteigernde, gefäßerweiternde und schmerzlin-

dernde Wirkung. Dies funktioniert durch die Bindung des Capsaicins an die Schmerzrezeptoren, wodurch die Schmerzen deaktiviert werden. Wir fühlen keinen Schmerz mehr, dadurch wird die Entzündung herunterreguliert.

Curcumin

Curcumin ist in vielen intensiv gelb-orangefarbenen Gewürzen wie Kurkuma oder Safran enthalten und uns vor allem durch Currymischungen bekannt. Es hat antioxidative, antikanzerogene (krebshemmende) und entzündungshemmende Wirkungen auf das Gewebe und den gesamten Körper und hilft bei der Aktivierung der körpereigenen Kollagensynthese.

Zahlreiche Studien in den letzten Jahren haben gezeigt, dass Curcumin ebenso wirksam gegen Entzündungen im Körper vorgeht wie manch einschlägiges Medikament, allerdings ohne dessen schädliche Nebenwirkungen. Curcumin ist öllöslich. Verbinden Sie es immer mit etwas frisch gepresstem Leinöl, bis es vollständig im Öl gelöst ist. Die Kombination mit Capsaicin erhöht die Wirkung von Curcumin im Körper deutlich. Fügen Sie Gerichten mit Kurkuma, Curry oder Safran deshalb immer auch etwas Pfeffer hinzu.

OPC (oligomere Proanthocyanidine)

OPC ist ein in verschiedenen Pflanzen natürlich vorkommender Stoff, der zur Gruppe der Flavanole gehört. Sie verringern Gewebeschäden, verbessern

die Blutzirkulation und reduzieren Entzündungen. Zusätzlich verstärken OPC die positive Wirkung der Vitamine A, C und E. OPC dienen wie viele andere sekundäre Pflanzenstoffe den Pflanzen hauptsächlich zum Schutz vor UV-Strahlung sowie vor ungünstigen klimatischen Bedingungen. An der Rebe sind Trauben häufig stark fäulnis-anfällig, weshalb diese Früchte besonders viel OPC enthalten.

Verzehren wir viele Trauben, kommt das wiederum unseren Körperzellen zugute: Laut einer Studie kann die Einnahme von Traubenkernextrakten die Durchblutung der Gefäße und des (Faszien-)Gewebes verbessern und gleichzeitig den Blutdruck senken. Abgesehen von Traubenkernen und den Schalen roter Trauben befinden sich besonders viele OPC auch in Kokosnüssen, in Ginkgoblättern, in Äpfeln und in Rotwein. Grundsätzlich kommen OPC verstärkt in Kernen und Kerngehäusen sowie in Schalen vor.

Zink

Der positive Einfluss von Zink auf die Reparatur und die Regeneration des Gewebes scheint neuesten Forschungen zufolge sogar noch größer zu sein als bisher angenommen. Zink zählt zu den Spurenelementen, die für einen funktionierenden Stoffwechsel unverzichtbar sind.

Ob Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsel, Aufbau von Körperzellen, Hormonhaushalt oder Immunsystem – Zink hat gewissermaßen überall seine Finger im Spiel. So stimuliert Zink beispielsweise die Aktivität der T-Helferzellen und der Leukozyten (Gröber: Orthomolekulare Medizin Stuttgart 2002 und Metz, C. et al: T-helper type 1 cytokine release is enhanced by in vitro zinc supplementation due to increased natural killer cells Nutrition 23, 2007).

Gute Quellen für Zink sind Kakao, Mohn, Eigelb, Leinsamen, Austern, Rindfleisch, Nüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pilze, Meeresfrüchte und manche Grünteerarten. Die Kombination mit eiweißhaltigen und Vitamin-C-reichen Lebensmitteln wirkt sich positiv auf die Zinkaufnahme aus.

Wie wäre es zum Abschluss mit einem leckeren Stoffwechsel-Aktivierer mit Chili? Weitere Informationen finden zum Thema finden Sie im Buch.

Stephan Müller



Das Buch zum Thema

Stephan Müller: *Richtig essen für die Faszien*, Mit Vorworten von Dr. Robert Schleip und Nadine Angerer, 160 Seiten, Südwest Verlag 2016.



Stephan Müller ist Ernährungsberater, Sportlehrer und Sportphysiotherapeut. Darüber hinaus betreut er als Personal-Fitness-Trainer, Ausbilder und Ernährungsexperte zahlreiche Weltmeister, Olympiasieger und Topsportler sowie Bundesligaprofis aus den Bereichen Fußball, Handball und Volleyball. Zusätzlich ist er Mitglied im Vorstand des Bundesverbands PT e. V. und im Expertenbeirat für die Fitness- und Gesundheitsbranche sowie Inhaber des GluckerKolleg (www.gluckerkolleg.de) und der PT Lounge GmbH (www.pt-lounge.com).

TIPP

Ein Rezept für einen leckeren Stoffwechsel-Aktivierer gibt es unter www.fitness-und-gesundheit.de

