

## **Das Hinzufügen von Proteinen scheint nicht zu helfen!**

Das Hinzufügen von mehr Eiweiss zur Ernährung hatte keinen Einfluss auf die Muskelreaktionen beim Krafttraining – und dies basiert auf Studien, die vom American Egg Board (und das heisst schon viel) selbst finanziert wurden. Sogar der National Dairy Council bestätigte es. Auch zusätzliche Protein-Supplements helfen nicht den Muskel besser aufzubauen. Weder bei jungen, noch bei älteren Menschen.

Natürlich gibt es da andere Meinungen: Die Fleisch- und Milchindustrie will Fleisch- und Milchprodukte verkaufen. Und die Verkäufer von Proteinpulver, meistens sind Milchproteine enthalten, wollen ihr Zeugs auch verkaufen.

Bewegung, massvolles Krafttraining und gesunde Ernährung braucht unser Körper und auch unsere Muskeln.

Schon Temperaturerhöhungen, die über 43 Grad liegen, bringen die lebensspendenden Proteine (Eiweissgebilde) zum Gerinnen und töten dadurch deren Lebenskraft. Sportler, die heutigen Gewinner, wissen das seit ein paar Jahren und ernähren sich viel gesünder und bewusster.

Die Zeiten sind längst vorbei wo Sportler vor ihrem Anlass 500 Gramm Steak und Käse verschlungen haben. Danach standen Sie am Start und hatten keine Kraft mehr. Fleisch und Käse brauchen 6 – 12 Stunden bis es verdaut ist. Bis es raus kommt vergehen bis zu 40 Stunden. Das kann sich heute kein Sportler mehr erlauben, nur noch zu Hause auf dem Sofa.