



# #FOREVER STRONG



**BODYWEIGHT-ÜBUNGEN,  
GERÄTETRAINING & REZEPTE  
FÜR DEINEN TRAUMKÖRPER**





**#FOREVER**  
**STRONG**

# ***IMPRESSUM***

© 2022 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Covergestaltung, Layout und Satz: Celina Reiser

Lektorat: Martin Lagoda, Hamburg

Herstellung: Carina Ries

Rezepte: Sabrina Sue Daniels (S. 56, 102), Rose Marie Donhauser (S. 70, 74, 100), Tanja Dusy (S. 28, 50, 104–106), Stefanie Hiekmann (S. 72), Anne Iburg (S. 46, 58, 88), Mario Kotaska (S. 42), Dagmar Reichel (S. 26,), Michael Weckerle (S. 52, 110–114), Christina Wiedemann (S. 20–24, 32–36, 40, 44, 48, 54, 60–68, 76–86, 90–98, 108), Heike Niemoeller (S. 38)

Bildnachweis: Nadja Buchczik (S. 25, 35, 37, 39, 45, 49, 53, 55, 69, 75, 77, 79, 87, 109, 111, 113, 115), Tina Bumann (S. 71), Sabrina Sue Daniels (S. 21, 23, 27, 33, 41, 57, 61, 63, 65, 67, 81, 83, 85, 91, 93, 95, 97, 99, 103), Klaus Maria Einwanger (S. 29, 31, 105, 107), Stefanie Hiekmann (S. 73), Tanja Major (S. 101), Manuela Rüter (S. 43), Claudia Timmann (S. 47, 59, 89), Katrin Winner (S. 51), Dominik von Winterfeld/McFIT (alle weiteren)

ISBN: 978-3-7459-1433-7

[www.emf-verlag.de](http://www.emf-verlag.de)

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

# INHALT

[Vorwort](#)

## **#ERNÄHRUNG**

[ABS Are made in the kitchen](#)

[It´s all about the energy.](#)

[Kohlenhydrate dein Energielieferant #1](#)

[Eiweiße - Alles für deine Gains](#)

[Fett im Geschäft](#)

[Alternativen zu fetten Lebensmitteln](#)

[Die Mikro-Nährstoffe](#)

[Die magischen Drei](#)

[Vitamine und naschen ...?](#)

[Ein paar ergänzende Punkte](#)

[„Endgegner“ Heißhungerattacke](#)

## **#REZEPTE**

[Mango-Protein-Smoothie mit Linsen](#)

[Gefüllte Avocado mit scharfer Salsa](#)

[Müsli locker flockig](#)

[Rührei-Muffins](#)

[Sportler-Frühstücksbrei](#)

[Orangen-Overnight-Oats](#)

[Putenbrust-Power-Semmel](#)

[Vollkornbrot mit Möhrenaufstrich](#)

[Granola-Crunch mit Quark](#)

[Hafer-Pancakes mit Joghurt](#)

[Rote-Bete-Smoothie mit Ingwer](#)

[Stramme Forelle mit Kresse und Ei](#)

[Kabeljau mit Fenchel und Oliven](#)

[Gurken-Kartoffelsalat](#)

[Kräuter-Tabouleh mit Hackbällchen](#)

[Ofengemüse mit Avocadocreme](#)

[Kürbis-Spinat-Dal](#)

[Kartoffelsuppe mit Haferflocken](#)

[Spinat-Spaghetti-Nester](#)

[Kürbistreifen mit Chili-Kakao-Aroma](#)

[Linsenpasta mit Hähnchenstreifen](#)

[Buchweizensalat auf griechische Art](#)

[Curry-Huhn mit Bohnen-Mais-Salat](#)

[Wraps mit Rucolapesto](#)

[Veganes Gemüse-Steak mit Sesam-Tofu](#)

[Feurige Ceviche mit Avocado](#)

[Grünes Curry mit Spinat](#)

[Türkischer Bulgursalat](#)

[Krosses Hähnchenfilet](#)

[Rindfleisch-Spieße mit Brokkoli-Stampf](#)

[Hackfleischpfanne mit Hirse](#)

[Bunt gefüllte Zucchini](#)

[Karibische Reispfanne mit Hähnchen](#)

[Kürbislasagne mit Mozzarella](#)

[Gefüllte Paprika mit Bulgur-Tomaten-Mix](#)

[Süßkartoffel-Puten-Eintopf](#)

[Scharfer Kichererbsen-Joghurt](#)

[Protein-Schoko-Bars](#)

[Creme „Aloha“ mit Ananas](#)

[Nice Cream mit Banane und Tahin](#)  
[Bunter Trailmix](#)  
[Würzige Chia-Cracker](#)  
[Warmer Zimt-Bananen-Porridge](#)  
[Mango-Spice-Bars](#)  
[Zucchini-Hafer-Kekse](#)  
[Gemüsechips](#)  
[Kirsch-Powerballs](#)  
[Curry-Popcorn](#)  
[Wochenpläne](#)

## **[#TRAINING](#)**

[Let´s get started!](#)  
[Bleib dran!](#)

## **[#WARMUP](#)**

[Jumping Jack](#)  
[Cross Body Toe Touches](#)  
[World's greatest stretch](#)  
[Brust- und Oberarm-Stretch](#)  
[Oberschenkel-Stretch](#)

## **[#BODYWEIGHT](#)**

### **[#BEINE](#)**

[Jumping Squats](#)  
[Wandsitzen](#)  
[Squats mit Sidekick](#)  
[Ausfallschritt mit Rumpfrotation](#)  
[Wadenheben](#)

## **#PO**

Beckenlift

Feuerhydrantenkick

Beinheber

Sumo Squats

Ausfallschritt zur Seite

## **#BAUCH**

Beinheben im Liegen

Fahrradfahren

Plank

Fersengreifen

Seitstütz auf den Knien

## **#RUMPF**

Seitstütz-Rotation

Schwimmer

Vierfüßler mit Diagonale

VW

Superman-Plank

## **#BRUST UND ARME**

Dips

Bizeps Curls

Schulterdrücken

Enge Liegestütze

Walking Plank

## **#GERÄTE**

## **#BEINE**

Beinbeuger liegend

Beinpresse  
Ausfallschritt  
Hüftheben  
Beinstrecker

## #SCHULTER

Seitheben  
Schulterdrücken mit Kurzhanteln (sitzend)  
Face Pulls mit Seil am Kabelzug  
Frontheben mit Gewichtscheibe  
Arnold Press mit Kurzhanteln

## #RÜCKEN

Rudern sitzend  
Kurzhantelrudern an der Bank  
Latzug mit Stange (breit)  
Latzug (eng)  
Unterer Rücken

## #ARME

Hammer Curls mit Kurzhanteln  
Curls mit Langhantel  
Konzentrations-Curls sitzend  
Dips (Dipstation)  
Trizepsstrecken über kopf stehend

## #BRUST

Butterfly  
Brustpresse

## #BAUCH

Beinheben



[TRX-Übungen](#)

[Danksagung](#)

# VORWORT

**Das Wichtigste zuerst: Du hältst unseren Fitness-Ratgeber in deinen Händen und hast damit schon vieles richtig gemacht. Glückwunsch! Allerdings weißt du ja selbst am besten, dass noch niemand nur durchs Schmökern fitter geworden ist. Also nach dem Lesen ist vor dem Training. Der Studiobesuch bei McFIT ist gesetzt und zusammen mit den großartigen Tipps in diesem Buch steht deinem Ziel nichts mehr im Wege.**

„Mach dich wahr“, „Der Wille in dir“ oder „Proud to be McFIT“ – in den letzten 25 Jahren haben wir unsere Mitglieder und alle, die es werden wollten, nachhaltig motiviert. Mit Erfolg: Heute trainieren bei McFIT in rund 250 Studios europaweit mehr Menschen als in irgendeiner anderen Studiokette. Ja, wir sind das Original, die Ersten, die mit dem Discount-Konzept dafür gesorgt haben, dass sich Fitness zu einer echten Volksbewegung entwickelt hat, weil Mitgliedschaften für die breite Masse erschwinglich wurden. Heute haben deutsche Fitnessstudios mehr Mitglieder als Fußballvereine. Vor McFIT war dies schlicht und einfach nicht denkbar. Damit meine ich vor Weihnachten 1997. „Jetzt auch in Würzburg“ – so nahm damals die Geschichte ihren Ursprung. Unser Gründervater, Rainer Schaller, hatte also bereits mit Eröffnung seines ersten Studios vor zu wachsen. Aus seiner frühen Vision, McFIT zur erfolgreichsten Fitnesskette Europas zu machen, wurde tatsächlich das „Home of Fitness“ für die größte Fitness-Community auf dem alten Kontinent.

„Einfach gut aussehen“ – so haben wir das Ziel unserer Mitglieder in einem Slogan formuliert, der uns schon mehr als zwei Jahrzehnte begleitet. Alles was es braucht, um deine sportliche Attraktivität zu steigern, steckt in diesem Buch – und in dir! Wir

haben 25 Jahre Erfahrung, die wir gerne mit dir teilen. Dabei spielt dein Training eine mindestens genauso große Rolle wie deine Ernährung. Hier findest du garantiert die richtigen Tipps, um dein Workout zu starten oder weiterzuentwickeln. Bei unseren Ernährungsempfehlungen haben wir darauf geachtet, dass für jeden etwas dabei ist – ganz egal, ob du Fleisch, Fisch oder eine pflanzliche Ernährung bevorzugst. Fakt ist, dein Körper benötigt Energie, wie ein Verbrennungsmotor den Sprit zum Laufen – für das Gehirn, die Atmung, das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel. Hinzu kommt noch der Energiebedarf für jede einzelne Bewegung, die du machst. Diese Energie bekommst du aus der Nahrung – oder genauer gesagt aus den Nährstoffen Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß. Dabei gelten vor allem die Eiweiße, also Proteine, als Baustein deiner Muskeln. Davon hast du übrigens rund 650 im Körper, aber Grundübungen für die großen Muskelgruppen wie die Brust, den Rücken, Bauch, Beine oder die Schultern sind besonders effektiv. Durch sie lässt sich der Anteil der Muskulatur in deinem Körper beträchtlich steigern und zudem werden an der Bewegung beteiligte Stabilisatoren trainiert. Schöner Nebeneffekt, mehr Muskeln verbrauchen mehr Kalorien, und nicht zu vergessen – sie sehen auch einfach gut aus. Mehr dazu erfährst du jetzt auf den folgenden Seiten und ich wünsche dir viel Spaß mit dem Buch und noch mehr Erfolg beim Umsetzen der Tipps! Nach einem Vierteljahrhundert McFIT auf dem Markt werden wir auch künftig alles für dich und deine sportlichen Ziele tun. Eins solltest du aber nicht vergessen: Fitness ist kein Sprint, Fitness ist ein Marathon.

***Dein Pierre***

**#FOREVERSTRONG**



"Fitness ist kein Sprint, Fitness ist ein Marathon."

# GUT & RICHTIG ESSEN





"A Healthy Mind in a Healthy Body"

# ARE MADE IN THE KITCHEN

Hört und liest man in der Fitnessszene oft, aber was bedeutet das?

***Fakt ist: Wer intensiv und kontinuierlich trainiert, kommt seinem Ziel eines athletischen Körpers und eines gesunden Lifestyle Stück für Stück näher.***

Es gibt einen Aspekt, der für jeden auf der Reise zu einem rundum gesunden Lebensstil unumgänglich ist: die richtige Ernährung. Denn die kann nicht nur dein Training maßgeblich unterstützen, sondern auch dein Gewicht unter Kontrolle halten. Sie garantiert die optimale Nährstoffzufuhr und verbessert die Leistungsfähigkeit. Was aber sind die richtigen Nährstoffe für die eigenen Trainingsziele? Und wie viel solltest du wovon zu dir nehmen?

**Du kannst dich bei deiner täglichen Ernährung an den folgenden Tipps orientieren:**

- Trinke mindestens 1 1/2 Liter Wasser, gern auch alkohol- und zuckerfreie Getränke am Tag.
- Nimm drei Portionen Gemüse oder Hülsenfrüchte und zwei Portionen Obst und Gemüse zu dir.
- Versuche vier Portionen hochwertige Kohlenhydrate zu dir zu nehmen: Getreide, Brot, Nudeln (am besten Vollkorn), Reis oder Kartoffeln.
- Trink und iss drei Portionen fettarme Milch und Milchprodukte.
- Denke auch an einen bis zwei Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen.

**Das solltest du wöchentlich beachten:**

- Nimm ein bis zwei Portionen Fisch zu dir.
- Iss maximal drei Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurst.
- Bei fett-, zucker- und salzreichen Lebensmitteln gilt: auf keinen Fall täglich!

**Als groben Richtwert und um einen Überblick zu bekommen, sieh dir einmal diese Ernährungspyramide an:**



# IT'S ALL ABOUT

Ohne Kalorien keine Energie. Das ist nun mal so. Allerdings sorgen mehr Kalorien als dein Körper verbrennen und verarbeiten kann dafür, dass du an Gewicht zunimmst. Deine Bilanz gerät aus dem Gleichgewicht. Warum? Überschüssige Kalorien, die nicht verbrannt werden, speichert der Körper in Fettzellen. Evolutionstechnisch eigentlich ein feiner Schachzug, denn früher war der menschliche Körper darauf ausgelegt, im Vertrauen auf das energetische Reservoir der Fettzellen, längere Phasen ohne Essen auszukommen.

Obwohl wir unsere Nahrung nicht mehr selbst jagen und in der Regel auch keine Hungerphasen mehr durchlaufen müssen, speichert unser Körper immer noch alles, was er nicht verbrennen und in Energie umwandeln kann, in Fettzellen. Die Folge: Deine Kalorienbilanz ist leider positiv und du nimmst an Gewicht zu.

Wer Gewicht reduzieren bzw. halten möchte, muss also darauf achten, dass seine Kalorienbilanz ungefähr gleichbleibend bzw. negativ ist. Heißt: Nimm weniger Kalorien am Tag zu dir, als du verbrennst.

**In dieser Tabelle findest du eine Übersicht, wie hoch der durchschnittliche Tagesbedarf an Kalorien (ohne Sport) ist:**

## **DURCHSCHNITTLICHER TAGESBEDARF AN KALORIEN OHNE SPORT**

Alter	Frauen	Männer
15–18 Jahre	2400 Kalorien	3000 Kalorien
19–24 Jahre	2200 Kalorien	2600 Kalorien
ab 25 Jahren	2000 Kalorien	2400 Kalorien

Um Missverständnisse gleich auszuschalten: Für eine negative Kalorienbilanz solltest du nicht anfangen, radikal zu hungern und Mahlzeiten auszulassen. Das hat mit gesunder Ernährung nichts zu tun und kann im schlimmsten Fall sogar krank machen.

Vielmehr solltest du darauf achten, eine ausgewogene Ernährung anzustreben, die dich voll und ganz bei deinen sportlichen Zielen unterstützt. Wichtig ist hierbei ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den einzelnen Nährstoffen:

### **MAKRO-NÄHRSTOFFE**

- Kohlenhydrate und Ballaststoffe
- Eiweiße
- Fette

### **MIKRO-NÄHRSTOFFE**

- Mineralstoffe
- Vitamine

Im nächsten Kapitel gehen wir zuerst auf die Makronährstoffe ein.



# DEIN ENERGIE-LIEFERANT

Für Gehirn, Nervensystem und Muskulatur sind Kohlenhydrate einfach unersetzlich. Sie werden vom Körper in Glukose umgewandelt und unter anderem für die Energiegewinnung verwendet, z. B. beim Sport. Alles was dabei nicht sofort vom Körper verbraucht wird, speichern Leber und Muskeln in Form von Glykogen. Steigt nun der Energiebedarf, wie beispielsweise beim Sport, kann das gespeicherte Glykogen in Form von Energie wieder freigesetzt werden. Leider kann die Leber nur einen kleinen Teil des verfügbaren Glykogens speichern. Was passiert dann mit dem Rest der Glukose? Er wird in Fett umgewandelt. Und das wird man so schnell nicht wieder los. Es ist daher wichtig, bei der Ernährung auf das richtige Verhältnis von verwertbaren und nicht verwertbaren Kohlenhydraten zu achten.

## VERWERTBARE VS. NICHT VERWERTBARE KOHLENHYDRATE

	Einfach- und Zweifachzucker	Mehrfachzucker	Ballaststoffe
	Traubenzucker (Glukose) Fruchtzucker (Fruktose) Milchzucker (Laktose)	Stärke Getreide Vollkornprodukte Kartoffeln Hülsenfrüchte	Pflanzliche Lebensmittel
	Schnelle Energielieferanten, da sie direkt in die Blutbahn gelangen. Blutzuckerspiegel steigt!	Länger sättigend, liefern oft wichtige Mikro-nährstoffe.	„Füllmaterial“ für den Körper: Binden und transportieren Schadstoffe, sorgen für ein gutes Sättigungsgefühl.
	Keine lange Sättigung, da der Blutzuckerspiegel durch die hohe Insulinausschüttung direkt nach dem Anstieg wieder sinkt. Heißhungergefahr! (siehe Kapitel <a href="#">„Endgegner“ Heißhungerattacke</a> “)	Lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen.	

# ALLES FÜR DEINE GAINS

In Sportlerkreisen dreht sich, besonders dann, wenn es um Muskelaufbau geht, vieles um Eiweiß bzw. Proteine.

Und das aus gutem Grund, denn nicht nur für die Muskeln, auch für andere Bestandteile des Körpers ist Eiweiß der Baustoff Nr. 1: Muskeln, Organe, Haut, Bindegewebe, Hormone, Enzyme, Blut – alles besteht aus Eiweiß.

## **FUNKTIONEN VON EIWEIß IM KÖRPER:**

- Strukturprotein: Wichtig für den Bauplan der menschlichen Zellen
- Grundbaustein für Muskelfasern, Haare, Haut und Nägel
- Transport von Sauerstoff, Fett und weiteren wichtigen Stoffen

## **FUNKTIONEN VON EIWEIß ALS NAHRUNGSEIWEIß**

- Aufbau und Regeneration von Muskeln
- Schnelle und lang anhaltende Sättigung, Verminderung von Heißhungerattacken
- Beschleunigung des Stoffwechsels und der Fettverbrennung

All diese Vorteile sprechen auf den ersten Blick für eine Low-Carb-Ernährung. Vom Verzicht oder einer radikalen Reduktion von Fetten und Kohlenhydraten ist jedoch abzuraten. Denn wenn die Kohlenhydratreserven und Fettspeicher zur Energielieferung aufgebraucht sind, bezieht der Körper seine Energie zu Lasten der Muskeln aus dem Eiweiß. Da es beim Sport aber um Muskelaufbau geht, müssen reichlich Proteine zur Verfügung stehen.

## **FAZIT**

Neben Eiweißen solltest du auch definitiv Kohlenhydrate und Fette fest in deine Ernährung integrieren.



## ALTERNATIVEN ZU

Ganz auf Fett sollte man in seiner Ernährung nicht verzichten. Allerdings sollte man Transfette besser ganz vermeiden. Leider ist Fett der beste aller Geschmacksträger und macht bestimmte Gerichte dadurch einfach so unwiderstehlich. In solchen Gerichten lauern oft die meisten Kalorien. Aber: Es gibt zu manchen fetthaltigen Lebensmitteln gute Alternativen, die dich deine Kalorienbilanz besser unter Kontrolle halten lassen.

Salami	Putenaufschnitt
Gemischtes Hackfleisch	Rinderhackfleisch
Speckwürfel	Schinkenwürfel
Leberwurst	Sülzwurst
Schlagsahne	Hafer- oder Sojasahne
Butter	Halbfettmargarine
Vollmilch (3,5 % Fett)	H-Milch (1,5 % Fett), Buttermilch
Crème fraîche	Saure Sahne
Mayonnaise (z. B. für Salatdressings)	Joghurt
Mascarpone	Körniger Frischkäse
Sahneeis	Fruchteis, Sorbet
Pommes, Bratkartoffeln	Folien- oder Ofenkartoffeln
Schwarze Oliven (35,8 % Fett)	Grüne Oliven (13,3 % Fett)
Erdnüsse, geröstet und gesalzen	Popcorn, gesalzen
Schokolade	Trockenfrüchte

### **„UND WIE ERSETZE ICH JETZT EINEN DONUT?“**

Ganz ehrlich, wir sollten alle nicht päpstlicher als der Papst sein. Daher: gönn dir ab und an dein verdientes Soulfood! Behalte dabei einfach immer im Hinterkopf: Ein gesundes Maß ist wichtig. Das gleiche gilt für Alkohol, Softdrinks und süße Säfte.

# DIE MIKRO

Du weißt jetzt also, dass Kohlenhydrate, Proteine und Fette für den Organismus lebensnotwendige Energie liefern und über die Nahrung aufgenommen werden. Im Gegensatz dazu sind Mikronährstoffe keine Energielieferanten. Sie sind ebenso wichtig, haben aber andere Aufgaben (siehe Tabelle). Zu den Mikronährstoffen gehören die beiden Gruppen Mineralstoffe und Vitamine.

Selbst bilden kann der Körper Mineralstoffe nicht. Sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Im Folgenden erhältst du eine Übersicht zu den verschiedenen Funktionen der wichtigsten Mineralstoffe:

Kalzium	Baustoff für Knochen	Milch, Joghurt, Quark, Käse, Grünkohl, Brokkoli, Spinat, Fenchel, Tofu, Haselnüsse, Mandeln, getrocknete Feigen und Aprikosen
Magnesium	Energie, Muskelaktivierung	Vollkornprodukte, Haferflocken, Kleie, grünes Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte, Amaranth, Hirse, Vollkornreis, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Meeresalgen, Mangold, Spinat, Brennnessel, Basilikum und Salbei, getrocknete Aprikosen und Feigen, Kürbiskerne, Leinsamen
Eisen	Sauerstofftransport, Energiestoffwechsel	getrocknete Gewürze, Leber, Kerne/Saaten (Kürbis, Pinie, Sesam, Mohn), Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen), Getreide (Roggen, Hafer, Gerste, Grünkern), Nüsse, Rote Bete
Kalium	Säure-Basen-Haushalt, Muskelaktivierung, Blutdrucksenkung	Äpfel, getrocknete Aprikosen und Feigen, Rosinen, Maronen, Spinat, Kartoffeln
Natrium	Wasserhaushalt, Blutdruckregulation, Nervenleitung	Salz, natriumreiche Mineralwässer, Mais, Mangold, Mango, Goji-Beeren, Leinsamen, Rosinen, getrocknete Feigen, Fenchel, Möhren
Mangan	Enzymaktivierung, Wachstumsfaktor	getrocknete Aprikosen und Feigen, Bananen, schwarze Johannisbeeren, Himbeeren, Spinat, Fenchel
Jod	Hormonbaustein, Leistungs-, Wachstums- und Stoffwechselfaktor	Fisch, Geflügel, Schweinefleisch, Eier, Milch, jodiertes Salz
Fluor	Zahnschmelzhärtung, Knochenmineralisierung	Sardinen, fluoridiertes Salz
Phosphor	Baustein für Knochen und Zähne, Energie	Rosinen, getrocknete Aprikosen und Feigen, Kartoffeln
Selen	Schilddrüse, Abwehrstärkung	Fisch, Meeresfrüchte, Fleisch, Paranüsse, Knoblauch, Vollkornprodukte, Gurken

Zink	Abwehrstärkung, Reparaturvorgänge	rotes Fleisch, Käse, Weizenkeime, Walnüsse, Pekannüsse, Pilze, Hefe, Meeresfrüchte, grüner Tee
------	--------------------------------------	---

## DIE MAGISCHEN

Bei regelmäßigem Sport steigt dein Bedarf an Mineralstoffen, da wir über den Schweiß Mineralstoffe verlieren. Besonders als Sportler solltest du drei spezielle Mineralstoffe bewusst in deine Ernährung integrieren: Kalzium, Magnesium und Eisen.

- Unverzichtbar für den Knochen- und Gelenkaufbau. Der Tagesbedarf lässt sich in der Regel mit Milch und Milchprodukten decken.
- Die offizielle Tagesdosis liegt für Erwachsene bei 800 mg. Diese Menge steckt z. B. in:
  - 80 g Parmesan
  - 240 g Mozzarella
  - 560 g Joghurt
  - 640 g Milch
- Wirkt entzündungshemmend, ist an der körpereigenen Eiweißproduktion (und somit am Muskelaufbau) beteiligt, erhöht die Leistungsfähigkeit und lockert die Muskeln.
- Besonders bei viel Sport, Stress oder während der Menstruation benötigt der Körper mehr Magnesium als sonst. Ein Mangel kann zu unangenehmen Muskelkrämpfen führen.
- Die offizielle Tagesdosis liegt für Erwachsene bei 350 mg. Diese Menge steckt z. B. in:
  - 60 g Weizenkleie
  - 75 g Sonnenblumenkernen
  - 200 g weißen Bohnen (aus der Dose)
  - 250 g Haferflocken
  - 500 g Spinat
- Eisen ist der wichtigste Mineralstoff für die Blutbildung und ist für den Sauerstofftransport im Blut zuständig.
- Besonders bei viel Sport oder während der Menstruation benötigt der Körper mehr Eisen als üblich, sonst kann es z. B. zu verminderter Leistungsfähigkeit und Müdigkeit kommen.
- Die offizielle Tagesdosis liegt für Erwachsene bei 10–15 mg. Diese Menge steckt z. B. in:
  - 150 g Sesam
  - 200 g Weizenkeimen
  - 350 g Hülsenfrüchten
  - 400 g Spinat

## INFO

**Übrigens: Eisen aus tierischen Produkten kann dein Körper am besten verwerten. Wenn du Vegetarier oder Veganer bist, solltest du vermehrt auf dunkelrotes Obst und Gemüse zurückgreifen (z. B. Rote Bete).**

# UND NASCHEN ... ?

Auch Vitamine kann der Körper, ebenso wie Mineralstoffe, nicht selbst herstellen, aber er benötigt sie regelmäßig. Bis auf Vitamin D müssen wir alle anderen über die Nahrung aufnehmen. Vitamine unterstützen unser Immunsystem und sind für die Hormonbildung sowie die Entgiftung des Körpers zuständig.

**Man unterscheidet zwischen: fettlöslichen und wasserlöslichen Vitaminen**

## **FETTLÖSLICHE VITAMINE**

- Werden im Organismus gespeichert.
- Können nur vom Körper verwertet werden, wenn sie mit etwas Fett aufgenommen werden.
- Müssen angemessen dosiert werden, da sie nicht vom Körper ausgeschieden werden können.

Vitamin A	Sehkraft, Immunabwehr, Wachstumsfaktor
Vitamin D	starke Knochen, starke Immunabwehr, Krebschutz
Vitamin E	Zellaufbau, Herz und Kreislauf, Antistress-Vitamin
Vitamin K	Blutgerinnung, Knochenschutz

## **WASSERLÖSLICHE VITAMINE**

- Verteilen sich in den flüssigen Körperbereichen, z. B. im Blut und in den Zellzwischenräumen.
- Werden nicht vom Körper gespeichert.
- Können nicht überdosiert werden, da der Überschuss mit dem Urin ausgeschieden wird.

Vitamin B1	Nervenstärke, Fitness
Vitamin B2	wichtige Stoffwechselfvorgänge
Vitamin B6	Glücksgefühl, Wohlbehagen
Vitamin B12	frisches Blut, Fitness im Kopf
Vitamin C	gesunde Haut, Gefäße und Nerven, Immunabwehr
Folsäure	gesundes Blut, starke Nerven, Herz und Kreislauf
Biotin	Haut und Haare
Niacin	Nervenstärke, stabiler Kreislauf
Pantothensäure	Antistress-Vitamin für Schönheit von innen