

Ernährung: Sportwelt-Experten betreuen den ganzen Menschen – Wasser trinken, basisch essen, Training nicht vergessen – Geschenk für Osterwoche: kostenlose Körperfettmessung und Analyse: (0 22 53) 7643 oder (0 24 43) 31 58 130 bzw. info@sportwelt-schaefer.de – Analysebesprechung per Zoom

BAD MÜNSTEREIFEL/ KOMMERN - Nicht für das Fitnessstudio trainieren wir, sondern fürs Leben, das heißt für die eigene Gesundheit und Lebensqualität, für mehr Power und Lebensdauer. Den Sportwelten Schäfer in Bad Münstereifel und Kommern, zurzeit vor allem virtuell, liegt viel daran, dass ihre Mitglieder nicht nur ihre Muskeln trainieren und die richtigen Wachstums-Trainingsreize setzen, sondern sich auch optimal ernähren. „Zu unserer Dienstleistung gehören Analyse und

Beratung“, sagt Sportwelten-Chef Franz-Peter Schäfer: „Wir sichten und bewerten Experten und Methoden und geben Ernährungstipps auf hohem Niveau.“ Die Sportwelt arbeitet beispielsweise mit dem Ernährungsexperten Roland Jentschura, Dr. med. Kurt Mosetter, dem Erfinder der Myoreflex-Therapie, und vielen weiteren Experten zusammen.

„Die Zusammenhänge, die körperliches und seelisches Gleichgewicht stören und schließlich zu Beschwerden führen, sind

hochkomplex und individuell“, zitiert Schäfer Dr. Mosetter, der unter anderem Mannschaftsarzt & Ernährungsberater der US-Fußball-Nationalmannschaft war und das Leistungszentrum beim Bundesligisten RB Leipzig zusammen mit Ralf Rangnick aufbaute.

In der Myoreflextherapie geht es nicht um die Behandlung einer Krankheit, sondern die Behandlung des Menschen, so Mosetter. Vermittelt wird in den Sportwelten Schäfer ein Bewusstsein für Körper, Geist und Lebensweise in einem 360-Grad-Horizont aus Training, Ernährung, Regeneration und Psyche.

Viszeralfett muss weniger werden

Ein wichtiger Punkt im Ernährungsprogramm ist die Bekämpfung von viszeralem Fett

um die Organe in der Bauchhöhle. Franz-Peter Schäfer: „Überschüssiges Fettgewebe am Bauch ist deutlich ungesünder als an Hüften, Beinen und Po.“ Viszeralfett soll mit schuld sein an Arteriosklerose, Bluthochdruck, polyzystischem Ovar-Syndrom, Diabetes und Thrombose. Mit zu viel Bauchfett steigt das Risiko für Alzheimer und Krebs.

Inneres Bauchfett ist besonders stoffwechselaktiv, es bildet stark negative Botenstoffe, die verschiedene Prozesse im Körper belasten. Sie setzen Entzündungsprozesse in Gang, fördern Bluthochdruck und begünstigen Insulinresistenz. Schäfer: „Umgekehrt senden bewegte Muskeln positive Botenstoffe (Myokine) aus, die wie Balsam auf Hirn, Herz, Leber und Nieren, auf das Immunsystem, das psychische Wohlbefinden und die Lebensdauer wirken.“

Je mehr Bauchfett, desto größer ist das Risiko. Die Bioelektrische Impedanz-Analyse (BIA) dient der Bestimmung der Körperzusammensetzung. Dieser Test ist in der Sportwelt möglich. Anmeldung unter Tel. (0 24 43) 31 58 130 oder (0 22 53) 76 43, bzw. e-mail info@sportwelt-schaefer.de. Die Besprechung der Ergebnisse erfolgt per Zoom. Es werden konkrete Empfehlungen ausgesprochen, deren Wirksamkeit nach einer Zeit durch eine zweite Messung kontrolliert wird.

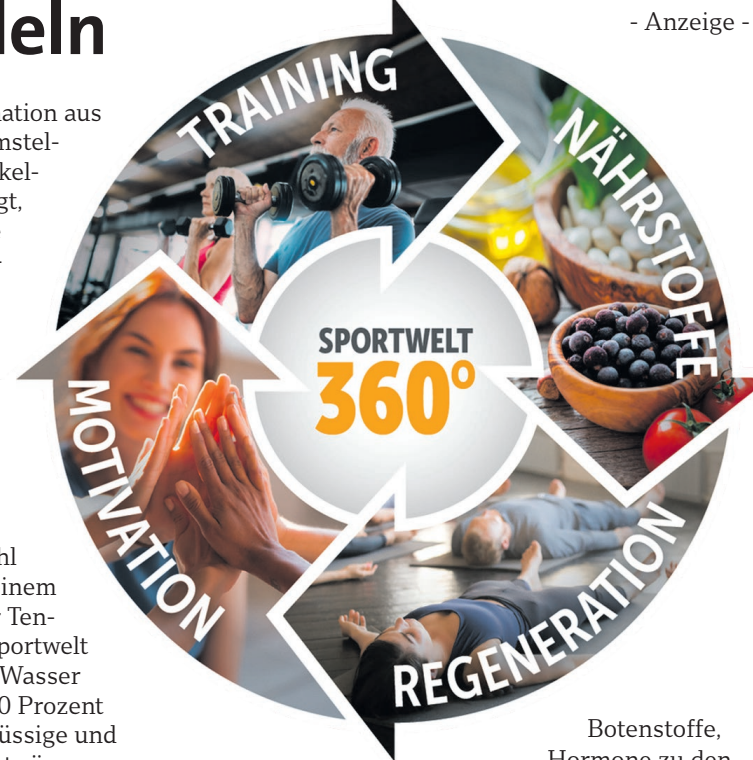
Wie die Reduzierung des viszeralen Fetts

durch Kombination aus Ernährungsumstellung und Muskeltraining gelingt, vermitteln die Diplom-Sportlehrer, Bachelor- und Mastertrainer sowie Gesundheits-Coaches der Sportwelt. Der Dipl.-Oecotrophologe Roland Jentschura empfahl unlängst bei einem Vortrag in der Tennishalle der Sportwelt Schäfer: „Viel Wasser trinken und 80 Prozent basenüberschüssige und nur 20 Prozent säureüberschüssige Nahrung zu sich nehmen!“

„Wer Stress hat, wird sauer“

Ersteres sind beispielsweise Gemüse, Obst, Salate und Sprossen, Kartoffeln, Nüsse und Mandeln. Letzteres seien Fisch, Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte und Milchprodukte. „Wer Stress hat, wird sauer“, so Jentschura. Der Körper kenne bei Übersäuerung nur eine Devise: „Das Blut muss basisch bleiben.“ Und zwar bei einem konstanten pH-Wert um die 7,4. Einen ersten Anhaltswert erhält man über die Messung des pH-Wertes des eigenen Urins.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfehle 150 Minuten moderates Ausdauer- und zweimal die Woche Kraft-Training die Woche plus ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt in der Ernährung, so Franz-Pe-



ter Schäfer: „Für unseren 360-Grad-Immunbooster sind Psyche und Regeneration zusätzlich genauso wichtig. Man muss sich phasenweise ausruhen und die Seele baumeln lassen.“

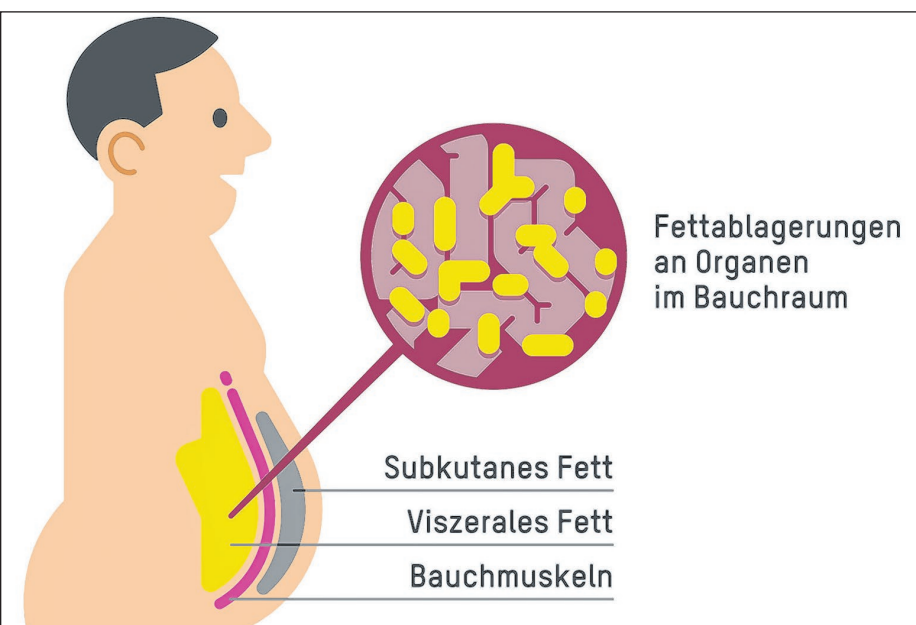
In dem Zusammenhang zitiert er den Buchautor Patric Heizmann, der den menschlichen Körper mit einer Stadt vergleicht und dessen 70 Billionen Zellen mit Einwohnern, die versorgt, deren Müll und Abwasser aber auch entsorgt werden müssen. Die Stadt wird von der Haut wie von einer Stadtmauer zusammengehalten und geschützt.

„Kleinkraftwerke im Muskelapparat“

100.000 Kilometer Blutgefäße sind wie ein gigantisches Straßennetz, die großen Schlagadern Autobahnen, die feinen Kapillaren Sackgassen. Über sie gelangen Sauerstoff und Nährstoffe,

Botenstoffe, Hormone zu den Wohnblöcken. Umgekehrt wirkt das Lymphgefäßsystem wie die Kanalisation. Das Herz ist der Antrieb, die Nieren Klärwerke, die Leber eine gigantische Stoffwechselfabrik, der Darm das Zollamt.

Für das 360-Grad-Immunkonzept Schäfers kommt der Schilddrüse besondere Bedeutung zu. Sie ist eine „Fabrik“ und produziert Streichhölzer, die zu den Kraftwerken im Muskelapparat, den Mitochondrien, geliefert werden. Dort zünden sie mit Hilfe des ebenfalls angelieferten Sauerstoffs und der Brennstoffe aus der Ernährung (Kohlenhydrate und Fette) „Feuer“, also Energie und Lebenskraft. Produziert die Fabrik nicht genug Zündhölzer, erlahmt der Stoffwechsel, man nimmt nicht mehr ab. Franz-Peter Schäfer: „Die Dinge stehen eben alle untereinander im Zusammenhang.“ (pp)



Fettablagerungen an Organen im Bauchraum

Subkutanes Fett
Viszerales Fett
Bauchmuskeln

Viszerales Fett sollte unbedingt abgebaut werden. Es ist gesundheitsschädlich.

Grafik: AOK