

erstellt: 27.03.2015

## **So läuft der Stoffwechsel rund**

**O-Ton:** Prof. Fr. Ingo Froböse, Buch-Autor und Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule in Köln, 50735 Köln

**Länge:** 4:55 (8 O-Töne, einzeln einsetzbar und leicht kürzbar)

**Autor:** Andreas Hecker

**Info:** Der bekannte Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse, der bereits in vielen TV-Sendungen als Experte aufgetreten ist und mehrere Bücher im Bereich Gesundheit, Ernährung und Sport verfasst hat, hielt auf der Beauty einen Vortrag zum Thema „Body in Bestform – so läuft der Stoffwechsel rund“. In der Moderation mit O-Tönen fasst er die wichtigsten Erkenntnisse und Tipps für einen gesünderen Lebenswandel rund um den Stoffwechsel, den Bio-Rhythmus, die Ernährung und sportliche Betätigung zusammen.

**Anmoderation:** Wie funktioniert eigentlich mein Stoffwechsel, was sollte ich wann besser nicht essen oder mehr davon trinken, wie wirkt sich mein Bio-Rhythmus auf den Stoffwechsel aus, worauf sollte ich bei der Ernährung achten, welche Nahrungsergänzungsmittel sind sinnvoll und wie wichtig ist sportliche Aktivität für das eigene Wohlbefinden? Fragen über Fragen, die wir uns oftmals stellen, wenn es um die eigene Gesundheit oder noch genauer: um den eigenen Körper dreht. Auf der Messe Beauty in Düsseldorf hat der bekannte deutsche Sportwissenschaftler Ingo Froböse einen interessanten Vortrag zum Thema Stoffwechsel gehalten. Wir haben mit ihm im Anschluss über die wichtigsten Dinge gesprochen. Herr Froböse, der Titel ihres Vortrags lautet: „Body in Bestform – so läuft der Stoffwechsel rund“. Können sie das Thema in ein paar Sätzen zusammenfassen?

**O-Ton 1:** „Letztendlich ist das so ... mit dem Auto vergleichen ... zwei Grundkomponenten ... dass wir drei Faktoren berücksichtigen ... für den Hubraum sorgen ... Anzahl der Kraftwerke im Körper ... Ausdauertraining betreiben ... biorhythmisch essen ... regeneriert und repariert ... Proteine, Aminosäure ... das ist dann die ganze Kunst.“

**Zwischenmoderation:** Sie sagen, dass der Stoffwechsel bestenfalls für uns arbeiten sollte, er aber auch gegen uns arbeiten kann. Was meinen sie damit konkret?

**O-Ton 2:** „Letztendlich ist so, dass wir einen Stoffwechsel haben ... nicht zu unserem Gegner machen ... müssen wir ihm Energie zuführen ... wir müssen also essen ... das ist die minimale Konsequenz.“

**Zwischenmoderation:** Wie schaffe ich es meine Ernährung dementsprechend anzupassen?

**O-Ton 3:** „Der Stoffwechsel tickt im Bio-Rhythmus ... Baustoffwechsel in der Nacht ... morgens kohlenhydratreich und fettreich ... nachts proteinreich ... das entspricht genau seiner funktionellen Komponente.“

**Zwischenmoderation:** Also ist es letztlich besser, die Ernährung dem Bio-Rhythmus anzupassen, als sie teilweise oder gänzlich – beispielsweise bei Diäten – wegzulassen?

**O-Ton 4:** „Wer abnehmen will müssen essen ... dass wir einen sogenannten Grundumsatz haben ... macht ungefähr 60 bis 70 Prozent unseres Gesamt-Energieumsatzes aus ... zu wenig zuführen ... das ist fatal ... kommen diese Organe in eine Hungersnot ... nur noch

holprig über die Autobahn.“

**Zwischenmoderation:** Was geschieht denn in meinem Körper, wenn ich ihm nicht ausreichend Nährstoffe zufüge?

**O-Ton 5:** „Wenn der Organismus nicht genügend Kalorien ... allein das Gehirn frisst 100 bis 150 Gramm Kohlenhydrate pro Tag ... damit er überleben kann ... nimmt die Dinge ... die Muskeln, die frisst er auf ... der Körper treibt Kannibalismus.“

**Zwischenmoderation:** Was halten sie von Nahrungsergänzungsmitteln?

**O-Ton 6:** „Die Frage wird mir oft gestellt ... Nein, muss man nicht ... also Mischkost insbesondere... dann braucht man keine zusätzliche Zufuhr ... in den dunklen Wintermonaten eine Zufuhr von D3 ... über dieses Vitamin zu erreichen.“

**Zwischenmoderation:** Gehen wir mal von der Nahrung weg. Wie wichtig ist in diesem Zusammenhang Bewegung, also sportliche Aktivität?

**O-Ton 7:** „Es bedeutet, dass wenn ich ... zwei Dinge primär ... mehr Kraft, mehr Muskulatur, mehr Muskelmasse ... Muskeltraining ist der einzige Garant ... schnell fahren können ... dafür brauche ich gezieltes Ausdauertraining ... Hauptsache ich mache es lang genug ... 30 bis 60 Minuten sollten es regelmäßig sein.“

**Zwischenmoderation:** Was ist denn, wenn ich noch nicht so lange laufen kann: verbrennt mein Körper dann auch kein Fett?

**O-Ton 8:** „Mir wird oft die Frage gestellt ... das ist falsch. Die Fettverbrennung läuft von der ersten Sekunde ... desto größer wird der Anteil der Fettverbrennung ... je länger umso besser ist es.“

**Abmoderation:** Worauf muss ich bei meinem Stoffwechsel alles achten und warum ist er so wichtig? Antworten dazu gabs vom deutschen Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse, der darüber auch schon einige Bücher verfasst hat. Vielen Dank.

zum Beitrag gehörende mp3-Datei:

Beauty2015\_Froboese\_MTN.mp3