

MAP® – Master Amino Acid Pattern

8 essentielle Aminosäuren (frei und kristallin)
zur Protein- bzw. Eiweißernährung / Diätetisches Lebensmittel



... die Eiweiß-Revolution

Übungen zur Kräftigung des Bewegungsapparates nach Prof. Dr. Lucà-Moretti
Als Ergänzung lesen Sie bitte das Infoblatt »Fragen im Alterungsprozess«.

Dies ist ein fünfwöchiges Übungsprogramm mit zehn Presslingen MAP® am Tag. Zusätzlich zum Verzehr von MAP® bitten wir ältere Menschen, zwei sehr einfache Körperübungen zu machen. Die Übungen sollten zweimal täglich ausgeführt werden. Sehr schwache Menschen sollten zunächst einmal am Tag beginnen. Für die von uns empfohlenen Übungen benötigen Sie einfach nur ein Stuhl.

Parallel wird immer Bewegung wie Spazierengehen an der frischen Luft empfohlen. Körperliche Bewegung trägt dazu bei, verlorene Muskelmasse und Kraft in kürzerer Zeit wieder aufzubauen.

Vor Beginn der Übungsphase sollte von Senioren **bereits zwei Wochen lang MAP® verzehrt** werden, um den Proteinhaushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Zur Gewöhnung mit 2 x 2 MAP® beginnen, dann auf 2 x 3 MAP® steigern. Mit Beginn des Übungsprogramms dann auf 2 x 5 MAP® erhöhen.

Jeweils 5 MAP ca. 30 Minuten vor Übungsbeginn mit mindestens einem Glas gutem Wasser verzehren.

Die erste Übung ist: sich hinzusetzen und wieder aufzustehen. Wir bitten sie also, 5 x am Vormittag und 5 x am Nachmittag aufzustehen und sich wieder hinzusetzen. In der zweiten Woche 10 x am Vormittag und 10 x am Nachmittag. Wir steigern diese Übung dann in der dritten Woche auf 15 x und 15 x; in der vierten Woche auf 20 und 20 und schließlich in der fünften Woche auf 25 x am Vormittag und 25 x am Nachmittag.

Ebenso und mit der gleichen Steigerung führen wir eine zweite Übung durch: eine Atemübung, die zugleich die Muskulatur des Brust-Schulter-Gürtels trainiert. Langsam einatmen, die Hände hochheben und dann anschließend die Hände wieder herunter nehmen und dabei ausatmen.

Diese Übungen scheinen sehr einfach und sind doch beide sehr effektiv, weil sie immer auf die gleiche Weise und immer zur gleichen Zeit mit der jeweils wöchentlichen Steigerung durchgeführt werden. Warum führen wir diese Atemübung aus? Weil ältere Menschen, die proteinmangelernährt sind, natürlich auch in jenen Bereichen Muskelschwund haben, die mit der Atemaktivität in Zusammenhang stehen. Mit dieser Übung und fünf Presslingen MAP® 30 Minuten vor jeder Übung sind sie in der Lage, ihre Atemaktivität zu unterstützen. Und durch die Normalisierung der an der Atmung beteiligten Muskulatur normalisiert sich auch die Darmtätigkeit. Warum? Nun viele alte Menschen leiden unter Verstopfung, weil nämlich die gleichen Muskeln, die an der Atmung beteiligt sind, auch daran beteiligt sind, den Stuhl aus dem Darm zu pressen, wenn sie auf die Toilette gehen. Und mit dem Muskelschwund verlieren sie auch die Fähigkeit, den Darminhalt richtig zu entleeren.

Nach diesem Fünf-Wochen-Programm werden Sie sehen, daß diese älteren Menschen wieder besser gehen können, daß sie besser atmen können, daß sie ihre Bedürfnisse auf der Toilette besser verrichten können, und natürlich wird ihnen dies auch einen psychologischen Auftrieb geben. Sie fühlen sich wieder jünger und besser, gewinnen eine bessere Lebensqualität und mehr Eigenständigkeit.

Häufig wird uns die Frage gestellt, wieviele von den Presslingen sie denn nehmen müßten, wenn sie dieses Programm beendet hätten. Nun – ihre Lebensqualität wird zunehmen und dann Schritt für Schritt wieder abnehmen, wenn sie kein MAP® mehr zusätzlich zu sich nehmen, da diese Menschen aus den im Infoblatt »Fragen im Alterungsprozess« schon genannten Gründen kein natürliches Nahrungsprotein in der erforderlichen Menge verwerten können. Will man das Auf und Ab vermeiden, dann sollte man dieses Programm nach den ersten fünf Wochen für den Rest seines Lebens fortsetzen und zwar zusammen mit dem Verzehr von mindestens zwei Presslingen MAP® am Tag. Damit erzielt man nach unseren Erfahrungen die beste Wirkung. Aber das ist natürlich die persönliche Entscheidung eines jeden einzelnen.

Anleitungsschema und Zusammenfassung

Übungsrythmus: 2 x pro Tag, vormittags und nachmittags

Übungsintensität: langsam steigern

Vorbereitungsphase:

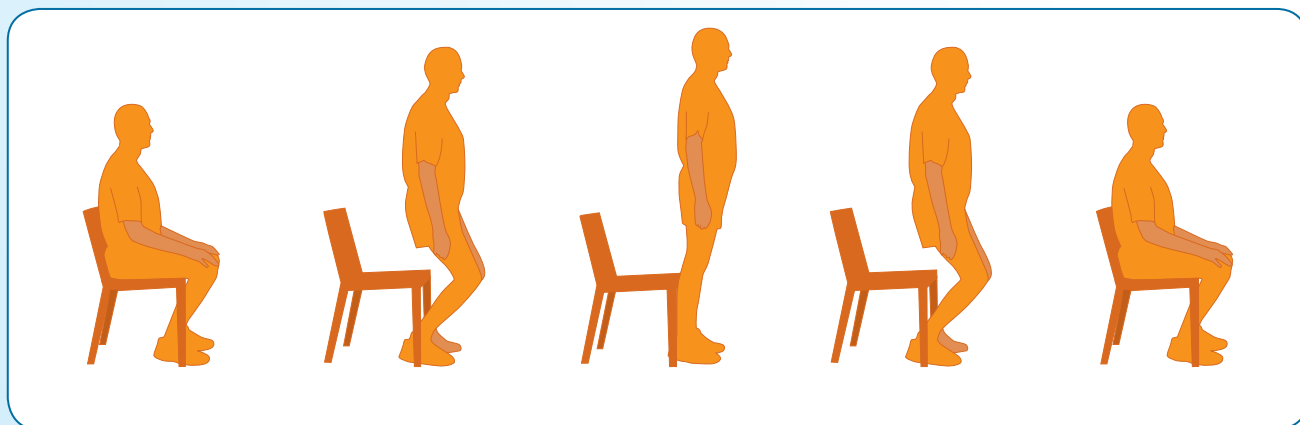
1. Woche: 2 **MAP**[®] morgens und 2 **MAP**[®] abends vor dem Essen (Gewöhnungsphase)
2. Woche: 3 **MAP**[®] morgens und 3 **MAP**[®] abends vor dem Essen

Übungsphase:

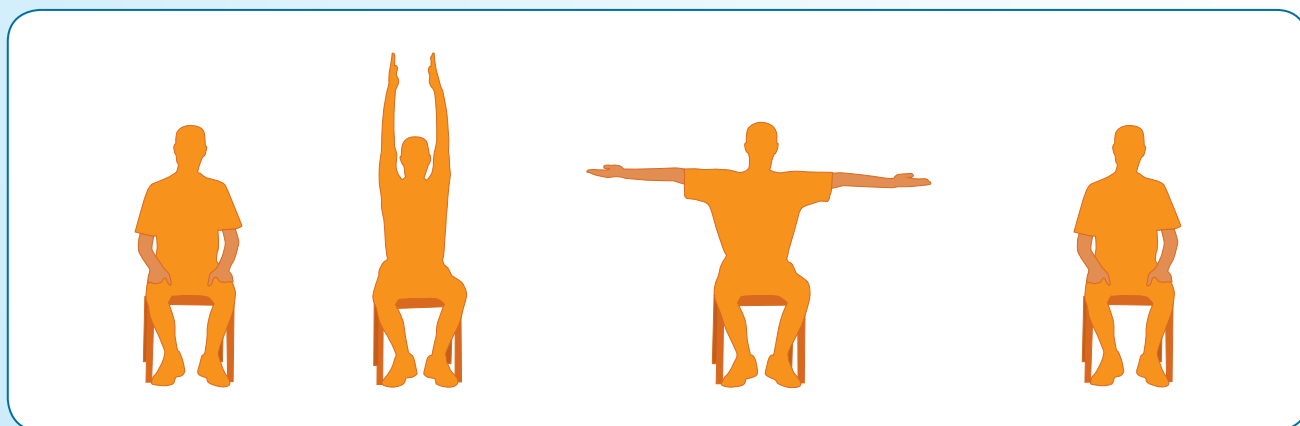
Mit den Übungen beginnen. Jeweils 5 **MAP**[®] ca. 30 Minuten vor Übungsbeginn verzehren.

3. Woche: von beiden Übungen jeweils 5 Wiederholungen
4. Woche: jeweils 10 Wiederholungen
5. Woche: jeweils 15 Wiederholungen
6. Woche: jeweils 20 Wiederholungen
7. Woche: jeweils 25 Wiederholungen

Um die Muskelstärke und Durchhaltevermögen im Unterkörper zu trainieren:



Um die Muskelstärke und Durchhaltevermögen im Oberkörper sowie die Atmung zu trainieren:



Begleitend lesen Sie bitte unser Informationsblatt »Fragen im Alterungsprozess«.

Weitere Infoblätter sind erhältlich unter www.drreinwald.de:

- **MAP**[®] Basisinformation
- **MAP**[®] Fragen im Alterungsprozess
- »Basiswissen Proteine«: Aufsatz von Dr. Heinz Reinwald
- Ernährungsempfehlungen für Senioren aus dem Programm der **dr. reinwald metabolic regulation**[®]

Weitere Informationen über die Möglichkeiten der Ernährungsmedizin finden Sie unter www.drreinwald.de.



... für eine Gesundheit in Balance

Version: Sept. 2014