



## „ALKOHOL UND ABNEHMEN EIN FEINDBILD“ „RÜCKENSCHMERZEN“ Ehrlich gesund

Um sein Herz zu schützen, ist es nicht nötig, mit dem Rotweintrinken zu beginnen. Es gibt die Annahme, dass Flavonoide und Resveratrol im Rotwein eine schützende Wirkung auf das Herz ausüben. Diese Stoffe befinden sich auch in Trauben, Äpfeln, Himbeeren und Pflaumen.

### Alkohol stoppt die Fettverbrennung

Chemisch betrachtet ist Trinkalkohol nichts anderes als Ethanol. Es ist gleichzeitig eine Droge und ein Gift. In Reinform ist es eine farblose, brennend schmeckende, leicht entzündliche Flüssigkeit. Gewonnen wird Alkohol durch Gärung von Zuckerarten.

Alkohol enthält nach Fett die meisten Kalorien. 1g Alkohol liefert 7 kcal Energie. Unter Betrachtung der Kalorienmenge können ein paar Bier am Abend eine ganze Mahlzeit ersetzen. 0,3 Liter Bier enthalten ca. 150 kcal und ein Glas Sekt hat etwa 200 kcal. Ein Verzicht auf Alkohol erleichtert somit die Gewichtsreduktion. Das regelmäßige Glas Wein zum Essen vermindert den Erfolg beim Abnehmen.



### Fördert "Hochprozentiges" die Verdauung?

Trinken Sie nach dem Essen einen "Verdauungsschnaps"? Das angenehme, wohlige warme Gefühl im Magen resultiert aus einer kurzzeitigen Mehrdurchblutung des Magens. Der Stoffwechsel arbeitet dadurch weder besser, noch schneller. Im Gegenteil: Alkohol hemmt die Verdauungsenzyme und verlangsamt somit alle weiteren Verdauungsprozesse. Deshalb sollte man den Genuss von alkoholischen Getränken, insbesondere in Verbindung mit einer fettreichen Mahlzeit, vermeiden.

### Alkohol und Leber

Obwohl auch andere Ursachen zur Leberbelastung führen, wird bei auffälligen Leberwerten sofort an Alkohol gedacht. Warum aber wirkt Alkohol so schädigend auf dieses Organ?

Da Alkohol als Zellgift viele Zellstoffwechselprozesse stört, räumt die Leber dem Alkoholabbau oberste Priorität ein. Eine gesunde Leber baut ca 0,15 Promille Alkohol pro Stunde ab. Alle anderen Aufgaben der Leber werden in dieser Zeitspanne vernachlässigt.

### Alkohol hemmt den Stoffwechsel

- **Alkohol** fördert die Harnsäurebildung. Das führt zu möglichen Gichtanfällen in den Gelenken.
- **Alkohol** baut die Rückenmuskulatur ab. Durch die dauerhaft zu hohe Zufuhr von Kohlenhydraten (Alkohol sind Kohlenhydrate) macht der Körper bei einem leichten Zuckerabfall aus Muskelgewebe (Eiweiß) Glucose. Bei diesem Vorgang (**medizinisch:** Gluconeogenese) nutzt der Körper vorzugsweise die Rückenmuskulatur. Die Folgen sind Probleme mit den Bandscheiben und Rückenschmerzen.
- **Alkohol** stoppt die natürliche Fettverbrennung und sorgt für Fetteinlagerung.
- **Alkohol** hemmt die Bildung des Wachstumshormons (STH). Es kommt dadurch zu Zellstoffwechselstörungen mit mangelnder Regeneration, Immunschwäche, Arteriosklerose und Osteoporose.
- **Alkohol** hemmt den Muskelaufbau, da weniger Testosteron gebildet wird.
- **Alkohol** führt zur Fettleber, durch Blockierung des internen Leberstoffwechsels.
- **Alkohol** vermindert die Vitamin- und Mineralstoffzufuhr. Die Folgen sind eine verminderte Zellerneuerung. (Cytochrome)
- **Alkohol** fördert das Krebsgeschehen. Durch den Alkoholkonsum kommt es zur katabolen Stoffwechselentgleisung (mangelnder Aufbau und Regeneration des Stoffwechsels).
- **Alkohol** kann im Allgemeinen die Stimmung heben und kann den Eindruck erwecken, dass das Leben leichter wird. Er ist auch für seine entspannende und beruhigende Wirkung bekannt. Allerdings nimmt diese Wirkung mit der Zeit in dem Maße ab, in dem sich der Körper an den Alkohol gewöhnt. Dieses kann bei ständig steigendem Alkoholkonsum schließlich zur Sucht führen.



Bei Liegestützen wird fast jeder Muskel des Körpers gestärkt sagt Willi Ehrlich. Man stärkt gleichzeitig Brustmuskeln, Schultern, Rücken, Trizeps, Bizeps, Rumpf, Delta, sogar die Gesäßmuskeln. Zusätzlich schult man den Gleichgewichtssinn, die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit.

**Was haben Computer und Muskeln gemeinsam:** „Beide erinnern sich“ **EhrlichZELLE.DE**

Meine einhundert Liegestütze zähle ich immer im Rhythmus (von altgriech.: ρυθμός rhythmós) 40 - 40 - 20, denn so zahlen die Griechen ihre Steuern. 40% in die eigene Tasche, 40% für den Finanzbeamten und 20% für den Staat. In dieser Zählweise mußte ich feststellen, dass ich besser die Einhundert erreiche. Denn mühsam kann das Zählen sein. Heute jede Std. 100 Liegestütze für einen gesunden Atem. Ich möchte allen zeigen was möglich ist, auch mit 71 Jahren. (Willi Ehrlich Schlesien – 0151 610 10 888 – [Willi@Ehrlich.TV](mailto:Willi@Ehrlich.TV))

### **Welche Rolle spielt Regeneration für das Training? Eine große, es gilt die „Drei-Drittel-Regel“:**

Leistung im Sport setzt sich zu einem Drittel aus Training, zu einem Drittel aus Ernährung und zu einem Drittel aus Regeneration zusammen. Wobei zu beachten ist, dass mit dem Alter die Regeneration immer wichtiger wird. Bitte einmal zu einem besseren Verstehen besuchen.



### **Wie Frauen Liegestütze schaffen können.**

Wenn es um Liegestütze geht, haben Männer einen klaren Vorteil. Sie besitzen mehr Muskelmasse als Frauen. Stellt man eine untrainierte Frau einem untrainierten Mann gegenüber und lässt beide Liegestütze machen, wird der Mann aller Wahrscheinlichkeit mehr schaffen als die Frau.

### **Die Lösung!**

Antagonist (altgriechisch ἀνταγωνιστής antagonistés, von ἀντί anti „gegen“ und ἄγω ágo „ich handle, bewege, führe“: „der Gegenhandelnde“, „der Gegenspieler“) bezeichnet im Allgemeinen einen Widersacher oder Gegner.

### **Sind Bankdrücken Übungen nur etwas für Männer?**

Um mit Leichtigkeit 10 Liegestütze zu absolvieren, machst du Bankdrücken, das ist leichtes Krafttraining für Brust, vorderer Delta und Trizeps. Fange einfach mit drei Liegestütze am Tag an und steigere dich...

### **Damit hast du die Basis für Liegestütze geschaffen!**

Die Liegestütze ersetzt unzählige Fitnessgeräte. "Bei Liegestützen wird fast jeder Muskel des Körpers gestärkt", sagt Fitnesstrainer Willi Ehrlich. Man stärkt gleichzeitig Brustmuskeln, Schultern, Rücken, Trizeps, Bizeps, Rumpf, ja, sogar die Gesäßmuskeln. Ihr Willi Ehrlich - **Anfragen: [Willi@Ehrlich.TV](mailto:Willi@Ehrlich.TV)**

## **Stoffwechsel und Gewicht**

Unser Stoffwechsel hat einen maßgeblichen Einfluss auf unser Körpergewicht. Menschen mit einem trägen Stoffwechsel nehmen leichter zu und haben Probleme, Gewicht zu verlieren. Ist der Stoffwechsel dagegen äußerst aktiv, sind die Betroffenen häufig sehr dünn und nehmen nur schwer zu.



Hinter einem langsamen Stoffwechsel können verschiedene Ursachen stecken. Eine wichtige Rolle spielt beispielsweise das Alter. So haben jüngere Menschen meist einen schnelleren Stoffwechsel als ältere Personen. Auch das Geschlecht wirkt sich aus: Da Männer im Allgemeinen mehr Muskelmasse haben als Frauen, verbrennen sie mehr Energie.

Neben dem Alter können sich noch verschiedene andere Faktoren negativ auf den Stoffwechsel auswirken. Dazu gehören eine ungesunde Ernährung mit zu viel Zucker, Diäten und Fasten sowie zu wenig Sport. Ebenso können aber auch bestimmte Erkrankungen wie beispielsweise eine Schilddrüsenunterfunktion zu einem verlangsamten Stoffwechsel führen.

## **Stoffwechsel ankurbeln**

Zum Glück gibt es einige Tipps und Tricks, mit denen Sie Ihren Stoffwechsel anregen können. Wichtig ist vor allem, dass Sie die Fettverbrennung in Schwung bringen – das funktioniert am besten durch Sport. Aber auch eine gesunde Ernährung und die Wahl der richtigen Lebensmittel sind von Bedeutung. Wir haben für Sie die besten Möglichkeiten zusammengestellt, um den Stoffwechsel anzukurbeln.

## **Kleine Portionen essen**

Um den Stoffwechsel in Schwung zu bringen, ist es empfehlenswert, auf große, schwere Mahlzeiten zu verzichten. Gleichfalls ist aber auch davon abzuraten, zu wenige Kalorien aufzunehmen. Dann kann es nämlich passieren, dass der Körper in den Hunger-Modus umschaltet und versucht, möglichst viel Fett einzulagern. Nehmen Sie stattdessen idealerweise über den Tag verteilt immer wieder kleine Portionen zu sich.

Greifen Sie dabei am besten auf kleinere – oder zu den Hauptmahlzeiten auch etwas größere – gesunde Snacks zurück. Gut geeignet sind beispielsweise Obst, Gemüse und Salate. Auch Samen sowie ungeröstete und ungesalzene Nüsse sind empfehlenswert. Bei Nüssen sollten Sie jedoch auf den hohen Kaloriengehalt achten. Darüber hinaus können Sie auch ohne Bedenken zu Hirse und Quinoa greifen.

**Neben der Portionsgröße und der Art der aufgenommenen Lebensmittel gibt es noch weitere Tipps und Tricks, mit denen Sie Ihren Stoffwechsel ankurbeln können:** Trinken Sie vor dem Frühstück ein Glas Wasser mit einem Spritzer Zitrone oder Apfelessig. Alternativ ist auch ein heißer Ingwertee empfehlenswert. Generell sollten Sie darauf achten, täglich mindestens zwei bis drei Liter zu trinken.

Ernähren Sie sich ballaststoffreich! Greifen Sie dabei insbesondere zu löslichen Ballaststoffen. Diese können größere Mengen an Wasser binden und quellen dadurch im Darm auf. Zu den löslichen Ballaststoffen zählt unter anderem Pektin, das vor allem in Obst enthalten ist.

Nehmen Sie möglichst nur Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte zu sich. Darunter sind Produkte zu verstehen, die im Vergleich zu anderen Lebensmitteln bei weniger Kalorien mehr Nährstoffe enthalten. Empfehlenswert sind neben Obst und Gemüse beispielsweise Getreide, Hülsenfrüchte sowie fettarmes Fleisch bzw. fettarmer Fisch.

Achten Sie darauf, Ihren Körper mit genügend Vitamin C zu versorgen. Am besten essen Sie über den Tag verteilt immer wieder Vitamin C-reiches Obst wie Acerola-Kirschen, Äpfel, Erdbeeren, Kiwi, Orangen oder Zitronen. Ebenfalls empfehlenswert sind Gemüsesorten wie Broccoli, Paprika oder Spinat.

## **Den Stoffwechsel anregen:**

Sport ist wohl der beste Weg, um den Stoffwechsel so richtig in Schwung zu bringen. Denn beim Sporttreiben wird nicht nur Energie verbrannt, sondern es wird auch Muskulatur aufgebaut. Dadurch steigt der Grundumsatz, denn Muskulatur verbraucht in Ruhe mehr Energie als anderes Gewebe.

Um Muskulatur aufzubauen, sollten Sie idealerweise regelmäßig leichte Kräftigungsübungen durchführen. Auf diese Weise können Sie zum einen Problemzonen wie Bauch, Beine oder Po kräftigen, zum anderen Ihren Stoffwechsel wunderbar anregen.

**Der Atem stärkt das Gesunde, wodurch das „Kranke“ an Kraft und Einfluss verliert.**

## **Stoffwechselanalyse**

### **Der Stoffwechsel: Energiekraftwerk des Körpers**

Unter Metabolismus, auch Stoffwechsel genannt, versteht man die chemische Verarbeitung von aufgenommenen Stoffen in einem lebenden Organismus. Der menschliche Organismus ist für den Energiewechsel auf die Zufuhr energiereicher organischer Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Fette und Proteine angewiesen.

### **Und so funktioniert's:**

Das Modul Stoffwechselformel basiert auf dem Prinzip Spirometrie, wodurch der aktuelle Stoffwechselzustand sowie der energetische Ruheumsatz innerhalb weniger Minuten bestimmt werden. Zusätzlich kann auch eine Aussage darüber getroffen werden, welche Substrate (Fette oder Kohlenhydrate) bevorzugt oxidiert werden.

Bei dieser Methode werden die Volumina von ausgeatmetem Kohlendioxid (VCO<sub>2</sub>) sowie eingeatmetem Sauerstoff (VO<sub>2</sub>) ermittelt. Die O<sub>2</sub>-Speicherkapazität eines Organismus ist begrenzt – deshalb kann man von der aufgenommenen Sauerstoffmenge auf die Oxidationsprozesse und damit auf den Energieumsatz Rückschlüsse ziehen. Ähnlich zur EKG-Messung wird die Spirometrie in Ruhe durchgeführt. Während der Messung atmet der Kunde in ein Mundstück. Das System misst Atemzüge des Kunden und wertet diese anschließend aus.

### **Ihr Nutzen:**

Die Ergebnisse des aktuellen Stoffwechselzustandes werden leicht verständlich anhand einer Tacho- oder Balkenanzeige dargestellt und zeigen, ob der Proband sich zum Zeitpunkt der Messung in der Fett- oder Kohlenhydratverbrennung befindet. Der energetische Ruheumsatz, der auf der durchgeführten Messung basiert, wird einem berechneten Normwert gegenüber gestellt.

Eine gute O<sub>2</sub> Aufnahmefähigkeit des Körpers ist die Grundvoraussetzung für einen funktionierenden Fettstoffwechsel. Je niedriger die CO<sub>2</sub>-Abgabe, umso weniger "Abgase" werden vom Stoffwechsel abgegeben, umso effizienter ist also der Stoffwechsel. Zu häufige und zu kohlenhydratreiche Nahrungsaufnahme kann zu dauerhaft hohen CO<sub>2</sub>-Werten führen, und somit die Energiebereitstellung aus dem Fettstoffwechsel blockieren.

### **KLEINE, ABER FEINE PORTIONEN**

Wer tagsüber wenig gegessen hat, neigt abends manchmal dazu, umso größere Portionen zu essen. Ernährungsphysiologisch gesehen ist das nicht zu empfehlen, weil der Körper überflüssige Nährstoffe abends nicht mehr rechtzeitig verstoffwechseln kann. Tagsüber besteht immerhin die Chance, dass überflüssige Kalorien durch Bewegung wieder verbraucht werden.

Auch abends gilt: viele Vitamine, Ballaststoffe und ein paar Kohlenhydrate. Wenig Fett und am besten keinen Süßkram. Optimal ist gedünstetes Gemüse mit wenig Fleisch oder Fisch und zum Beispiel Nudeln. Wer abends nicht auf Warmes steht, kann zu Vollkornbrot mit Wurst oder Käse greifen. Dazu gibt's frisches Gemüse oder Obst.

**Das Problem:** Entweder man geht hungrig schlafen oder greift nach kurzer Zeit noch mal zu Chips und Schokoladenriegeln. Doch das macht weder satt noch glücklich, denn das schlechte Gewissen ist immer mit. Und das sogar zu Recht, denn weder werden so Kalorien eingespart, noch bekommt der Organismus genügend lebenswichtige Nährstoffe. Wie Studien bewiesen haben, kann das langfristig zu Konzentrationsschwäche, Übergewicht und Stoffwechselstörungen führen.

### **Wirkung von Nüssen auf die Gesundheit**

Nüsse senken durch ihre mehrfach ungesättigten Fettsäuren nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut, stabilisieren den Zuckerwert, unterstützen die Gefäße und mindern das Risiko für Magen- und Prostatakrebs sowie für Infarkte. In einer klinischen Studie aus dem Jahre 1990 wurde durch täglichen Verzehr von 100 g Mandeln nach vier Wochen eine zwölfprozentige Senkung des Blutcholesterinspiegels erreicht. Weitere Studien, in denen geringere Mengen oder andere Nüsse, wie Wal-, Erd- oder Macadamianüsse verzehrt wurden, zeigten vergleichbare Effekte. Wegen des hohen Fettgehalts sollte weiterhin beachtet werden, wie sich der Verzehr von Nüssen auf die Energiebilanz auswirkt. Meine Empfehlung sind Nüsse ohne Salz am Abend und keine Früchte am Abend, wegen dem Zucker in den Früchten. (Rohkost)

In ihrer Gesamtheit enthalten Nüsse das wasserlösliche Vitamin B1, das im Körper für den Kohlenhydratstoffwechsel verantwortlich ist. Weitere Inhaltsstoffe sind ungesättigte Fettsäuren, hochwertige pflanzliche Eiweiße, Fette, leicht verwertbare Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Natrium, Kalium, Kalzium, Phosphor, Niacin, essentielle Aminosäuren, Fluor, Eisen, Kupfer, Magnesium, diverse B-Vitamine sowie Vitamin A, C, D und E. Des Weiteren Mineralstoffe und Spurenelemente, Zucker, Linolsäure, Linolensäure, Mangan und Folsäure.

## Die Muskelzelle:

### So klein und doch so genial.

Der aerobe Stoffwechsel, also die Energiebereitstellung durch vollständige Verbrennung von Kohlehydraten und Fetten mit Sauerstoff, findet innerhalb der Muskelzelle statt. Die Zelle ist die kleinste Einheit des Körpers, die Stoffwechsel betreibt und als lebendig bezeichnet werden kann.

Zellen bestehen aus einer Hülle, der Zellmembran, und dem Zytoplasma im Inneren. Im Zytoplasma liegen die einzelnen Funktionseinheiten (Zellorganellen) wie die Organe im menschlichen Körper. Ein Zellorgan ist das Mitochondrium, das auch als "Kraftwerk der Zelle" bezeichnet wird.

Cytochrom (Zytochrome, griech. chroma = Farbe) ist als Bestandteil des Mitochondriums mitverantwortlich für die Energiebereitstellung der Zelle. Die Energie der Zellen treibt den Organismus an; wird er gut versorgt, laufen die körperlichen Funktionen wie geschmiert. Lernen Sie die Kraftquelle Ihrer Zellen kennen!

Die Voraussetzung für alle körperlichen und geistigen Tätigkeiten ist die Fähigkeit, genügend Zellenergie zu produzieren. Also ist die optimale Energiebereitstellung der Schlüssel zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Trainieren wir Ausdauer, so trainieren wir unseren Körper, mehr lebenswichtigen Sauerstoff aufzunehmen und damit mehr Zellenergie zu produzieren.

Wenn zu wenig Sauerstoff verarbeitet wird und dadurch auch zu wenig Energie (von Griechisch ἐνέργεια - energeia, "Aktivität, Handlung", und von ἐνεργός - energos, "aktiv, funktionierend") produziert wird, können verschiedene körperliche und geistige Tätigkeiten nicht effektiv durchgeführt werden.

### Das Cytochrom trägt zur Energiebereitstellung und damit zum Energiestoffwechsel bei.

Der Reiz zur Vermehrung des Cytochroms liegt im Bewegungstraining. Durch Bewegung gelangt mehr Blut zu den Körperzellen, die den herantransportierten Sauerstoff nur dann optimal nutzen können, wenn das Cytochrom in der Zelle vermehrt wird.

Das Ausdauertraining stellt den wichtigsten Reiz für die Zunahme des Cytochroms dar. Der Anstieg des Cytochroms spiegelt die positive Anpassung des Körpers an das Training wider. Je höher der Cytochromgehalt der Zellen ist, umso leistungsfähiger ist die Zelle, umso mehr Energie kann sie produzieren. Durch die Einnahme von Antioxidantien ist es absolut möglich, die Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern und **Gewicht abzubauen**.

**Der Cytochromgehalt** reflektiert die Vitalität und damit die Funktionstüchtigkeit verschiedener Körperzellen. Die Steigerung des Cytochromgehalts signalisiert einen positiven Zustand verschiedener Körperfunktionen - so z. B. bessere Arbeitsfähigkeit des Herzens für den Bluttransport durch das Herz-Kreislauf-System. Ebenso weist der höhere Cytochromgehalt auf eine gute Kapillarisation - also eine Zunahme der kleinsten Blutgefäße - hin, durch die der Sauerstoff ins Gewebe getragen wird. Muskeln, Sehnen und Bänder werden durch das gesteigerte Training besser ausgebildet.

Gleichzeitig ist der zelluläre Cytochromgehalt indirekt ein Indikator für die geistige Leistungsfähigkeit des Menschen, da sich Ausdauertraining auch positiv auf geistige Funktionen, wie z. B. Konzentration, Aufnahmefähigkeit, Gedächtnisleistung und Reaktionsfähigkeit, auswirkt.

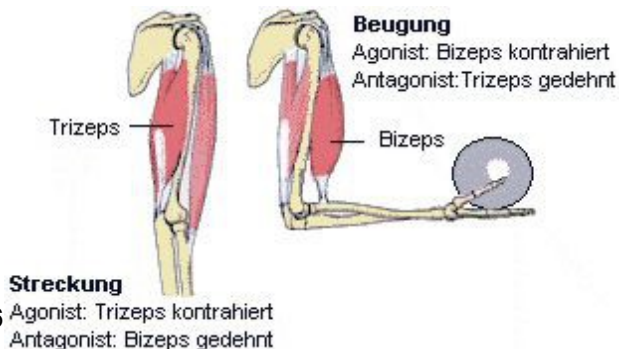
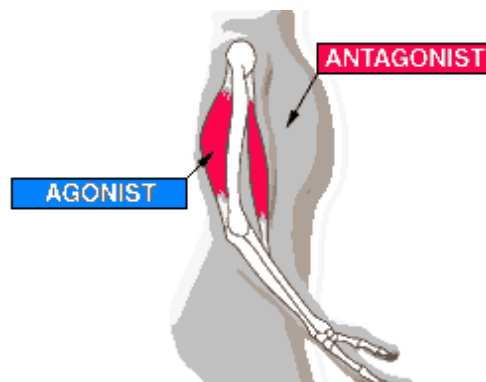
## Fazit:

- **Ausdauer gut = Cytochrom hoch**
- **Antioxidantien werden Sie in Ihrer Motivation und mentalen Leistungsfähigkeit unterstützen**

## Was ist Ausdauer?

### Ein schönes Leben mit langem Atem.

Ganz allgemein versteht man unter Ausdauer die Fähigkeit, eine körperliche Belastung ohne wesentliche Ermüdungserscheinungen über einen längeren Zeitraum zu verrichten. Unter allgemeiner Ausdauer versteht man die Ausdauer einer Muskelmasse, die erreicht wird, wenn mindestens 1/6 der gesamten Körpermuskulatur bewegt wird. Dieses



z. B. beim Walken, Laufen und Radfahren gegeben. Aber durch Liegestütze haben sie einen größeren Vorteil

Die positiven Einflüsse zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer beziehen sich neben der Steigerung der Kraft der beanspruchten Muskulatur besonders auf das Herz-Kreislauf-System und können somit zum Erhalt der Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens beitragen.

#### **Ausdauersport:**

- kann die **Widerstandskraft erhöhen und die Abwehr stärken**
- **begünstigt den Zustand des Herzens und des Kreislaufsystems**

#### **Ausdauer und Cytochrom**

##### **Steigt der Cytochromwert, steigert sich Ihr Wohlbefinden.**

Das Cytochrom ist besonders dann in hoher Konzentration vorhanden, wenn eine gute allgemeine Ausdauer vorliegt. Damit kann es auch als "Marker" für die Güte des Energiehaushalts bei Ausdauerbelastungen angesehen werden.

Da durch regelmäßiges und zielgerichtetes Ausdauertraining der aerobe Stoffwechsel leistungsfähiger wird und dadurch die Menge an Mitochondrien in der Zelle zunimmt, wird auch der Cytochromwert höher, d. h. die Zelle bildet mehr von diesem Enzym. Folglich kann anhand der von biozoom gemessenen Menge an Cytochrom direkt auf die Ausdauerleistungsfähigkeit geschlossen werden. Allerdings muss Ausdauertraining mit ausreichender Intensität und Dauer betrieben werden, um die Zahl der Mitochondrien, der "Kraftwerke der Zelle", zu erhöhen.

Das Cytochrom wird bereits vor Zunahme der Mitochondrienzahl in der Zelle vermehrt gebildet. Findet kein Training mehr statt, nimmt der Cytochromgehalt der Zelle und damit die allgemeine Ausdauer wieder ab. Dieser Abbau geht wiederum schneller vonstatten als die Verringerung der Kapazität der Mitochondrien.

Lernen Sie durch Antioxidantien Ihren Körper kennen und beobachten. Damit erhöhen Sie das Bewusstsein für die Bedürfnisse Ihres Körpers und können schnell auf sie reagieren. Mehr Vitalität, mehr Freude am Leben und besserer Schutz gegen Krankheiten und Übergewicht können das Ergebnis sein.

#### **Ihr Willi Ehrlich für einen langen gesunden Atem.**



**Amaranth** ist ein wundervolles Getreide, das eigentlich gar keines ist, denn es gehört zur Gruppe der so genannten Pseudogetreide. Die kleinen Amaranth-Körnchen bergen eine schier unglaubliche Fülle an leicht verwertbaren Nähr- und Vitalstoffen. Das macht Amaranth nicht nur für ältere Menschen, Kinder und Sportler so wertvoll, denn dieses Powerkorn ist für alle Menschen ein Segen. Sehr zur Freude all jener, denen das Klebereiweiss im Getreide gesundheitliche Probleme bereitet, ist Amaranth absolut glutenfrei. Lassen auch Sie sich von seinem feinen, nussigen Geschmack sowie von seinen vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten überzeugen.

## **Amaranth zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt**

Der Name "Amaranth" entstammt dem griechischen amàranthos und bedeutet so viel wie nicht welkend oder unsterblich. Der Name ist bezeichnend für die Kraft, die dieser Pflanze innewohnt.

Amaranth verfügt über eine geballte Ladung leicht verwertbarer Nähr- und Vitalstoffe, an die kein herkömmliches Getreide herankommt. Schon vor 3.000 Jahren zählten die Samen und Blätter der Pflanze zu den Grundnahrungsmitteln der Inkas und Azteken und so verwundert es nicht, dass diese Völker für ihre unverwüsthche Gesundheit bekannt waren.

## **Pseudogetreide Amaranth**

Amaranth zählt botanisch gesehen zu den Fuchsschwanzgewächsen und nicht zur Familie der Süßgräser, denen das herkömmliche Getreide angehört. Es handelt sich hier also nicht um ein Getreide im eigentlichen Sinn, sondern um ein sogenanntes Pseudogetreide.

Die winzigen Amaranthkörner sind kleiner als Senfkörner, so ist es möglich, dass in einer einzigen Amaranthpflanze bis zu 50.000 Körner heranreifen können. Amaranth zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt und wird heute vor allem in Süd- und Mittelamerika sowie in Europa angebaut.

## **Anspruchsloser Amaranth**

Amaranth ist problemlos im eigenen Garten anzubauen. In Bezug auf die Bodenqualität ist die Pflanze recht anspruchslos, auf ein sonniges Plätzchen mag sie allerdings keinesfalls verzichten.

Mit der Aussaat wird Mitte April begonnen, die Blütezeit ist von Juli bis August und die Sammelzeit für Blätter und Samen findet von September bis Oktober (vor dem ersten Frost) statt. Die dunkelroten Blütenstände werden abgeschnitten und getrocknet. Die winzigen Samen fallen dann von alleine heraus. Auch die Blätter können für spinatähnliche Gemüsegerichte genutzt werden. Pflücken Sie dazu am besten die jungen Blätter, da ältere Blätter bitter schmecken können.

## **Amaranth liefert weniger Kohlenhydrate als Getreide**

Der Kohlenhydratanteil im Amaranth ist mit etwa 56 Gramm deutlich geringer als der im Getreide. Das ist insbesondere für jene Menschen interessant, die auf eine kohlenhydratreduzierte Ernährung achten.

Ein weiterer Vorteil des Amaranth ist der, dass die enthaltenen Kohlenhydrate ausgesprochen leicht verwertbar sind und dem Körper sehr schnell in Form von lang anhaltender Energie zur Verfügung stehen.

Zudem ist der Ballaststoffanteil im Amaranth auffallend hoch, was sich positiv auf das Sättigungsgefühl und die Darmgesundheit auswirkt.

## **Amaranth versorgt mit essentiellen Fettsäuren**

Der Fettanteil von Amaranth beträgt insgesamt etwa 9 Gramm. 70 Prozent der enthaltenen Fette bestehen aus ungesättigten Fettsäuren. Dazu zählen auch die Alpha-Linolensäure (Omega 3-Fettsäure) und die Linolsäure (Omega 6-Fettsäure) – zwei essentielle Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann und infolgedessen über die Nahrung aufnehmen muss.

Des Weiteren enthält Amaranth Lecithin, welches bei der Fettverdauung eine ebenso wichtige Rolle spielt wie beim Aufbau des Gehirns und des Nervengewebes.

## **Eiweissbombe Amaranth**

Amaranth enthält sämtliche essentiellen Aminosäuren und verfügt insgesamt über einen Proteingehalt von etwa 15 bis 18 Prozent – ein Wert, den keines der herkömmlichen Getreide erreicht. Daher ist Amaranth nicht nur für Vegetarier und Veganer ein vorzüglicher Eiweisslieferant, sondern für jedermann – ob gross oder klein.

Doch liefert Amaranth nicht nur viel Eiweiss, sondern auch ein Eiweiss von äusserst hoher Qualität. So besitzt das Amaranth-Eiweiss eine für Getreide und Saaten aussergewöhnlich hohe biologische Wertigkeit von 75.

Dieser Wert ist umso höher, je effizienter ein Nahrungsprotein in Körperprotein umgewandelt werden kann. Als Richtwert dient die Zahl 100, die das Hühnerei innehat.

### **Amaranth ist reich an Lysin**

Aminosäuren – die Bausteine der Proteine – sind wie die Buchstaben eines Alphabets. Wenn Sie von allen Buchstaben des Alphabets jeweils hundert zur Verfügung haben, dann können Sie daraus einen schönen Text von vielleicht einer halben oder gar einer ganzen DIN A4-Seite schreiben.

Nun genügt es aber schon, wenn Sie von einem wichtigen Buchstaben, z. B. dem "E" nur zehn Exemplare zur Verfügung haben, um Ihren Schreibfluss zu bremsen. Mehr als eine Zeile ist jetzt nicht mehr möglich, egal wie viele Exemplare Sie von all den anderen Buchstaben vorliegen haben.

Und so kann auch der Körper nur eine begrenzte Menge an Proteinen herstellen, wenn von der einen oder anderen Aminosäure nur wenig vorhanden ist. Lysin ist gerade im Getreide nicht so häufig vertreten und führt dazu, dass das Getreideiweiss nur suboptimal genutzt werden kann, also eine eher niedrige biologische Wertigkeit aufweist.

Amaranth jedoch besitzt im Gegensatz zu herkömmlichem Getreide sehr grosse Mengen an Lysin und kann daher das manchmal in veganer Ernährung zu beobachtende Lysin-Manko sehr gut ausgleichen.

### **Lysin für gesunde Haut und starke Knochen**

Lysin ist überdies für die Herstellung von L-Carnitin wichtig, das eine Schlüsselfunktion sowohl im Energiestoffwechsel als auch bei der Fettverbrennung innehat.

Auch zum Aufbau von Kollagen ist Lysin unerlässlich. Kollagen ist DAS Struktur- und Stabilitätsmolekül in unserem Organismus und macht etwa die Hälfte aller Körperproteine aus. Fehlt Kollagen, dann runzelt die Haut, dem Bindegewebe fehlt es an Spannkraft und die Knochen werden spröde.



### **Lysin gegen Krebs**

Noch eine weitere ganz besondere Eigenschaft zeichnet das Lysin aus. Laut einer wissenschaftlichen Studie (Dr. Matthias Rath, 1992) ist Lysin sogar in der Lage, die Bildung von Metastasen bei Krebserkrankungen zu stoppen, indem es bestimmte kollagenverdauende Enzyme an sich bindet und so die Ausbreitung der Krebszellen verhindert.

### **Amaranth versorgt mit Magnesium, Calcium und Eisen**

Amaranth lässt in Bezug auf seinen Vitalstoffanteil alle Getreidearten erblassen. Besonders hervorzuheben sind in diesem Zusammenhang sein ausgesprochen hoher Magnesiumgehalt von etwa 330 mg sowie sein hoher Calciumgehalt von 215 mg.

Auch sein Eisenreichtum (9 mg) und seine Zinkwerte (4 mg) sollten keinesfalls unerwähnt bleiben. Sein hoher Eisengehalt ist besonders in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Erkrankungen, denen ein Eisenmangel zugrunde liegt, von grosser Bedeutung. Eisenmangel kann auch eine Ursache für Haarausfall sein.

### **Amaranth im Küchen-Alltag**

Mit den Amaranth-Körnchen lassen sich viele köstliche Gerichte zaubern. Als Beilage zu Gemüsegerichten, in Suppen, als Pfannengericht mit Gemüse, im Gemüseauflauf, als Bratling oder sättigende Salatgrundlage - der leicht nussige Amaranth-Geschmack passt zu unzähligen Rezepturen.

### **Generell gilt für die Zubereitung folgende Empfehlung:**

Geben Sie die Körner zunächst in ein Haarsieb und spülen Sie sie gründlich unter fliessend heissem Wasser ab, bevor Sie den Amaranth mit der zweifachen Menge Wasser in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Dann bei kleiner Hitze ca. 25 Minuten ganz leicht köcheln lassen.

Nach Abschalten der Herdplatte sollte das Amaranth noch etwa 5 bis 10 Minuten ausquellen.



Des Weiteren kann gemahlener Amaranth einen Teil des Mehls beim Backen von Brot oder Brötchen ersetzen (1Teil Amaranth auf 2 Teile Mehl)\*. Auch für die Zubereitung leckerer Pfannkuchen ist Amaranth bestens geeignet.

In gepuffter Form findet Amaranth in Müslis, auf Obstsalaten und in Süßspeisen Verwendung. Im Handel sind die Pops in Müslimischungen, Energieriegeln und Keksen zu finden.

\*Amaranth ist zum Backen nur in Verbindung mit glutenhaltigen Mehlen geeignet, da dem Teig andernfalls die klebenden Eigenschaften des Glutens fehlen und das Gebäck auseinander fällt.

### **Amaranth-Pops selbst gemacht**

Für die Herstellung von Amaranth-Pops benötigen Sie eine Pfanne mit Glasdeckel. Als erstes wird die Pfanne ohne Zugabe von Fett stark erhitzt. Dann geben Sie so viele Amaranth-Körnchen hinein, dass sie nur knapp den Boden bedecken.

Die Pfannenhitze reicht aus, um die winzigen Körnchen zu rösten, daher sofort die Pfanne von der Herdplatte nehmen (die Körner verbrennen sehr schnell), kurz schwenken und schon beginnen die Körnchen unter dem Deckel aufzupoppen. Fertig sind die köstlichen Amaranth-Pops.

Wenn Sie die süsse Amaranth-Pops-Variante bevorzugen, lassen Sie wenig Butter in einem Topf schmelzen, geben etwas Honig dazu, verrühren das Ganze und schwenken kurz die fertigen Pops darin. Anschliessend lassen Sie sie auf einem Küchenpapier trocknen.

### **Verwendung der Amaranth-Blätter**

Auch die Blätter der Amaranthpflanze werden in der Küche verwendet. Sie lassen sich genau so zubereiten wie Spinat. Im Gegensatz zum Spinat sind die Amaranth-Blätter jedoch oxalat- und nitratarm. Geschmacklich ähneln sie einer Mischung aus Rucola und Mangold.

Verwenden Sie möglichst die feinen Blätter, denn die grösseren Blätter sind älter und haben bereits eine leicht bittere Note. Sie können den bitteren Geschmack jedoch deutlich reduzieren, wenn Sie während des Kochens das Wasser wechseln. Nach 10 bis 15 Minuten können Sie die Blätter abgessen und wie Spinat zubereiten.

### **Darmreinigung Simple Clean - die einfache Darmreinigung**

#### **Die Einsatz von Amaranth in der indianischen Medizin**

Der Amaranthpflanze werden blutbildende, blutstillende, blutreinigende und entzündungshemmende Eigenschaften nachgesagt. Die Indianer behandelten vorwiegend anämische (blutarme) Frauen mit einem Amaranth-Sud.

#### **Die Einsatz von Amaranth in der indianischen Medizin**

Der Amaranthpflanze werden blutbildende, blutstillende, blutreinigende und entzündungshemmende Eigenschaften nachgesagt. Die Indianer behandelten vorwiegend anämische (blutarme) Frauen mit einem Amaranth-Pflanzensud und konnten verblüffende Erfolge mit dieser Therapie erzielen.

Wahrscheinlich liegt dieser Erfolg in dem hohen Eisengehalt der Pflanze begründet. Auch bei starken Menstruationsblutungen, zur Wundheilung sowie bei Blutungen im Magen-Darmbereich waren sie mit ihrer Behandlung sehr erfolgreich.

Ebenso konnte die Anwendung bei Karies und Parodontose eine dauerhafte Heilung herbeiführen. Sogar eine Zahnfleischneubildung konnte beobachtet werden. Zu diesem Zweck wurde ein mehrmaliges, tägliches Gurgeln und Mundspülen mit einem konzentrierten Sud verordnet.

### **Antinutritiva im Amaranth?**

Amaranth enthält – wie viele andere Lebensmittel auch (einschl. Weizen, Gemüse etc.) - bestimmte sog. Antinutritiva. Das sind Stoffe, die der Verwertung von Nährstoffen im Wege stehen können. Im Amaranth sind es die Gerbstoffe.

Aus diesem Grund wird der gesundheitliche Wert des Amaranth (ebenso wie der von Quinoa, Hirse etc.) immer wieder angezweifelt – vermutlich aufgrund von Studien, die mit isolierten und hochkonzentrierten Antinutritiva durchgeführt wurden, nicht aber mit den im Amaranth üblichen Gerbstoffkonzentrationen.

**Wäre der Gerbstoffgehalt im Amaranth jedoch bedenklich hoch, könnte man die Körnchen oder Gerichte daraus nicht verzehren. Sie wären ungeniessbar.**

Darüber hinaus verfügt der Amaranth über eine so ausgesprochen hohe Nähr- und Vitalstoffdichte, dass mögliche Auswirkungen der Antinutritiva gut kompensiert werden können.

Die bemängelten Gerbstoffe können ferner hervorragende gesundheitliche Vorteile bieten. Die Tannine beispielsweise sind Gerbstoffe, die eine antioxidative, antibakterielle und antivirale Wirkung haben. Auch gibt es inzwischen etliche Studien, die auf die präventive Wirkung der Gerbstoffe in Bezug auf Darmkrebs hinweisen.

**Amaranth ist also nicht umsonst seit Jahrtausenden ein Grundnahrungsmittel äusserst gesunder, langlebiger und leistungsfähiger Völker :-).**



**„EHRlich.Mobi wird die Welt retten“ - vielleicht mit dir?**

**[eine-ehrllich-Innovation@ETHIKAPP.DE](mailto:eine-ehrllich-Innovation@ETHIKAPP.DE)**

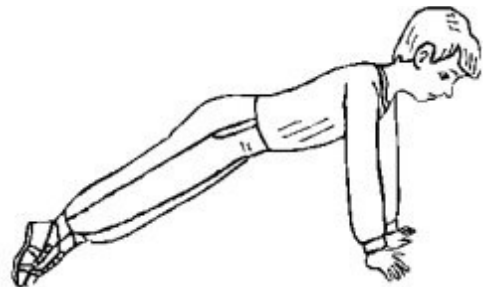
**EUER: [www.SolutionMAN.DE](http://www.SolutionMAN.DE)**

#### **Liegestütz von Schülern - Kraft- und Ausdauertraining**

Liegestützen können auch durchaus von Kindern ausgeführt werden sofern sie in der Lage sind diese richtig auszuüben. Die Liegestütze erfordert ja doch einiges an Motorik und Kraft. Ich denke ab einem Alter von 9/10 Jahren sollten die Kinder schon in der Lage sein ein paar Liegestützen auszuführen.

#### **Kinder versuchen andauernd (liegt eben in der Natur des Menschen) ihre Grenzen auszuloten.**

ein 12-jähriger kann 15 und ein 18-jähriger 25 Liegestützen ausführen. Demgegenüber kann ein 6-jähriges Mädchen ebenfalls 5 Liegestützen ausführen, aber ein 12-jähriges Mädchen nur 12 und ein 18-jähriges Mädchen schafft sogar auch nur 12 Liegestützen. Dies ist das übliche Entwicklungsmuster für Jungen und Mädchen: als kleine Kinder sind beide ähnlich, nach der Pubertät jedoch beschleunigt sich die Kraftentwicklung der Jungen, während die Mädchen ein Plateau erreichen.



Der Grund dieser Verschiedenartigkeit zwischen den Geschlechtern liegt hauptsächlich in den hormonellen Änderungen, die während der Pubertät eintreten. Testosteron, das sich bei Jungen schnell erhöht, programmiert außerordentliches Knochenwachstum im Oberkörper und muskulöse Hypertrophie. Demgegenüber programmiert Östrogen, das sich bei den Mädchen erhöht, außerordentliche Knochenentwicklung im Becken und erhöhte Körperfettablagerung. Diese Änderungen bedeuten, dass sich

die Kraft der Jungen auf natürliche Weise 18–20 Jahre lang erhöht, während die Kraft der Mädchen, besonders in den oberen Gliedern, wohl kaum über 14 Jahre hinaus natürlich zunimmt.

### „Faserisolation“

Nicht die ganze natürliche Kraftentwicklung liegt in den Zuwächsen der Muskelmasse begründet. Kraft verbessert sich auch aufgrund der Reifung der neuralen Systeme. Eine der großen Veränderungen, die während der Kindheit auftritt, ist die Myelinisation der Nervenfasern. Myelinisation, in Laienbegriffen ausgedrückt, ist die „Isolation“ der Fasern, die eine schnellere Leitfähigkeit des elektrischen Impulses erlaubt. Volle Myelinisation ist in der Adoleszenz abgeschlossen, sodass bis dahin die Koordination und Reaktion limitiert ist.

Es gibt einige Beweise, die zeigen, dass muskulöse Zunahme sich auch mit dem Alter verbessert. Erwachsene sind in der Lage, mehr motorische Einheiten heranzuziehen, wenn sie maximale Anstrengungen ausführen, als Kinder. Außerdem entwickelt sich die Koordination der synergistischen und entgegenwirkenden Muskeln mit dem Alter. Ein Kind hat z. B. bei der Ausführung der Liegestützen während der Auf- und Ab-Bewegung häufig Schwierigkeiten, einen geraden Rücken, sowie eine stabile Becken- und Schulterposition zu bewahren. Dies ist der Grund, warum Kinder Liegestützen häufig mit hochgestrecktem Hintern, runden Schultern und den Händen vor dem Kopf ausführen. Erst wenn alle stabilisierenden Muskelgruppen entwickelt sind und richtig mit der treibenden Kraft koordiniert werden, kann eine gute Form bei Körpergewichts- und Freigewichts-Übungen wie Liegestützen erzielt werden. Krafttraining kann funktionieren

Die Kraft nimmt mit dem Alter aufgrund des Körperwachstums und der Entwicklung des neuromuskulären Systems auf natürliche Weise zu. Kann die Kraft bei Kindern trotzdem durch Training erhöht werden? Der Großteil der vorhandenen Forschung liefert überzeugende Beweise, dass dies möglich ist. Eine der wichtigsten Studien, die das Krafttrainingspotenzial junger Kinder erforschte, wurde 1990 von Ramsay und seinen Kollegen durchgeführt. Sie studierten die Effekte eines 20-wöchigen Krafttrainingsprogramms auf 9- bis 11-jährige Jungen – genau genommen ging es um Kraft bei Ellbogenbeugung und Kniestreckung. Der Trainingsplan enthielt 3 Sessions pro Woche, mit 3–5 Sätzen pro Übung, durchgeführt bei maximaler Intensität von 8–12 Wiederholungen. Dies bezieht sich auf Gewichte, die bei guter Form nur 8- bis 12-mal wiederholt werden können. Folglich involvierte der Trainingsplan dieser Jungen ausreichende Dauer, Intensität, Volumen und Frequenz, um ein wirkungsvolles Trainingsmaß zu garantieren.

Ramsay fand heraus, dass die Kraft beim Ellbogenbeugen um 37 % und die Kraft beim Kniestrecken um 21 % zunahm, im Vergleich zur nichttrainierenden Kontrollgruppe, die keine Verbesserung zeigte. Dies ist der Verbesserungsskala sehr ähnlich, die ein Erwachsener nach einem ähnlichen Trainingsplan erwarten könnte. Dieses Resultat bestätigt, was andere frühere Studien auch gezeigt hatten – dass nämlich junge Kinder ihre Kraft um die gleiche relative Menge wie Erwachsene erheblich verbessern können, wenn Intensität, Volumen, Frequenz und Dauer der Übungen ausreichend sind.

### Das Entwerfen von Programmen

Forschungen, die beschreiben, wie ein Kind Kraft durch natürliches Wachstum und durch Training entwickelt, helfen uns, passende Krafttrainingsprogramme für junge Athleten zu entwerfen. Vor der Pubertät besitzen Jungen und Mädchen ähnliche Kraft, und in diesem Alter entwickeln Kinder neuromuskuläre Systeme. Krafttraining für vorpubertäre Athleten.



Bei Liegestützen wird fast jeder Muskel des Körpers gestärkt sagt Willi Ehrlich. Man stärkt gleichzeitig Brustmuskeln, Schultern, Rücken, Trizeps, Bizeps, Rumpf, Delta, sogar die Gesäßmuskeln. Zusätzlich schult man den Gleichgewichtssinn, die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit.

**Die beste Zeit für Liegestütze mit Schülern, liegt vor dem Schulbeginn und vor dem Schlafengehen.**

**Der Grund ist die Ausdauer, die vor dem Schulbeginn größer ist und motiviert.**

- 1. Am ersten Tag fünf Liegestütze – EhrlichZELLE.DE**
- 2. Am zweiten Tag sechs Liegestütze - EhrlichZELLE.DE**
- 3. Am dritten Tag sieben Liegestütze \_ EhrlichZELLE.DE**
- 4. Am vierten Tag acht Liegestütze - EhrlichZELLE.DE**
- 5. Am fünften Tag neun Liegestütze - EhrlichZELLE.DE**

**Welche Rolle spielt Regeneration für das Training?**

**Eine große, es gilt die „Drei-Drittel-Regel“:**

**Leistung im Sport setzt sich zu einem Drittel aus Training, zu einem Drittel aus Ernährung und zu einem Drittel aus Regeneration zusammen. Wobei zu beachten ist, dass mit dem Alter die Regeneration immer wichtiger wird. Bitte einmal zu einem besseren Verstehen besuchen.**

**SAMSTAG UND SONNTAG IST FÜR DIE FAMILIE – OHNE TRAINING**

**250.000 tödliche Schlaganfälle in Deutschland pro Jahr**

Da auch unter Deutschen Jugendlichen die Schlaganfall-Risikofaktoren wie Übergewicht und Diabetes in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen haben – wenn auch nicht in dem Ausmaß wie in den USA – erwarten die Experten hierzulande in Zukunft ebenfalls einen Anstieg der jungen Schlaganfall-Patienten. Schon heute sterben den Angaben des Statistischen Bundesamtes zufolge insgesamt deutschlandweit jedes Jahr rund 250.000 Menschen an einem Schlaganfall – Tendenz steigend. Als typische Symptome sind dabei laut Aussage der Experten zum Beispiel akute Sehstörungen, Verständnisstörungen, Wortfindungsstörungen, Lähmungen des Gesichts, der Arme, Beine, oder auch einer ganzen Körperhälfte sowie Schwindel und starke Kopfschmerzen zu verzeichnen. Bei Anzeichen eines Schlaganfalls ist schnellstmöglich ein Notarzt zu kontaktieren, wobei auch jüngere Menschen sich angesichts der aktuellen Studienergebnisse des Risikos stets bewusst sein sollten, denn Schlaganfälle sind keineswegs eine ausschließlich im Alter vorkommenden Erkrankung.

Die Kraft nimmt Woche nach Woche zu und verhindert Fettaufbau! Auch das motiviert.

**Für Fragen bin ich immer offen: [eine-ehrllich-innovation@ethikapp.de](mailto:eine-ehrllich-innovation@ethikapp.de)**

Euer Willi Ehrlich schafft immer noch 100 Liegestütze in zwei Minuten, für einen langen gesunden Atem.

Seit 22 Jahren kenne ich keinen Hausarzt mehr und habe keinen Schnupfen, keine Erkältung und ein sehr starkes Immunsystem, weswegen eine Zahnprophylaxe alle sechs Monate ausreicht!

**Alarm in Haupt und Gliedern: [www.ehrllich.tv/Haupt1.pdf](http://www.ehrllich.tv/Haupt1.pdf) – die Zukunft erkennen...**

**Alarm in Head and Limbs: [www.ehrllich.tv/alarm-engl.gif](http://www.ehrllich.tv/alarm-engl.gif) – recognize the future...**

**Συναγερμός στο κεφαλή και άκρων: [www.ehrllich.tv/alarm-greek.gif](http://www.ehrllich.tv/alarm-greek.gif)**

**Baş ve organlarda alarm: [www.ehrllich.tv/Alarm-Tuerkce.GIF](http://www.ehrllich.tv/Alarm-Tuerkce.GIF)**

**Die Muskelzelle: [www.ehrllich.tv/Cytochrome-Deutsch.pdf](http://www.ehrllich.tv/Cytochrome-Deutsch.pdf)**

**NO SMOKING: [www.ehrllich.tv/INTELLIGENZ-1.html](http://www.ehrllich.tv/INTELLIGENZ-1.html)**

**FUNKTIONELLE ANATOMIE: [www.ehrllich.tv/ANATOMIE.pdf](http://www.ehrllich.tv/ANATOMIE.pdf)**

**Liebe ist die stärkste Kraft: [www.KraftundAusdauerTraining.DE](http://www.KraftundAusdauerTraining.DE)**

**2007 auf Zypern verfasst: [www.ehrllich.tv/The-Medicine-of-Ancient-Greece.pdf](http://www.ehrllich.tv/The-Medicine-of-Ancient-Greece.pdf)**

**Wenn ich das mit 71 Jahren schaffe, schaffst du das auch!**

**EHRlich® e.K. Naturprodukte**

**BioForge® 1300 Natur BodyBuilding Nahrungsergänzungsmittel. Longer, healthier, happier lives.**

Warum unser neues BioForge®1300 Natural Bodybuilding Nahrungsergänzungsmittel? EHRlich e.K. Naturprodukte stellt den neuen Gold-Standard für natürlichen Muskel- und athletische Leistungsverbesserung dar. Kein anderes Produkt auf dem Markt wird Ansätze von BioForge's Stärke und Reinheit, noch seiner klinisch bewährten Rezeptur haben.

## Warum sollten Sie sich für uns entscheiden?

EHRlich® e.K. entwirft, gestaltet und produziert einzigartige natürliche deutsche flüssige pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel, welche von Wissenschaftlern unterstützt und daher weitaus effektiver sind als die meisten anderen Nahrungsergänzungsmittel weltweit. Wir bieten hochwirksame, DIN ISO 9001:2000 (von gr.: „isos“) getestet, standardisierte Extrakte, deren Wirkungen und Modalitäten auf den Grundlagen der EU basiert. Weil wir Bio aktive Extrakte höchster Qualität verwenden, haben unsere Produkte in der Regel eine höhere Wirksamkeit als normale Nahrungsergänzungsmittel und haben somit Auswirkungen, die man tatsächlich spüren kann. Es wurde bewiesen, dass sich die von uns gewählten Zutaten für die Formulierung gegenseitig ergänzen. Jedes einzelne Produkt ist so entwickelt, dass es auf spezielle biologische Prozesse abzielt sowie zelluläre und genetische Signalpfade reguliert, die für eine Verbesserung von Gesundheit und Wellness bekannt sind.

1. **BioForge®:** [www.ehrlich.tv/BioForge-1.html](http://www.ehrlich.tv/BioForge-1.html) - an alle die abnehmen wollen...
2. **BIOTIVIA®:** [www.ehrlich.tv/BIOTIVIA-1.html](http://www.ehrlich.tv/BIOTIVIA-1.html) - an alle die Krebs verhindern wollen...
3. **ENTEPO®:** [www.ehrlich.tv/ENTEPO-1.html](http://www.ehrlich.tv/ENTEPO-1.html) - an alle mit Magen- und Darm-Problemen...
4. **Griechische Mythologie:** [www.BioSchmiede.COM](http://www.BioSchmiede.COM) & [www.BioSchmiede.DE](http://www.BioSchmiede.DE) – Hebe & Herakles

Die Formulierung von „ENTEPO“ ist auch gegen Migräne ausgerichtet, wußte schon **Hippokrates**.



**ETHIKAPP | LIEBESApp | HOTELLERIEApp | AliveCor | AliveCorVet | wIRATherapie | BIOTIVIA | BioForge | ENTEPO**  
Unser zukünftiger Shop wird alles zur Vorsorge abbilden und keine Fragen offenlassen!

1. Das geht unter die Haut: [www.wIRATherapie.DE](http://www.wIRATherapie.DE)
2. Haben Sie ein gutes Herz: [www.AliveCor.DE](http://www.AliveCor.DE) – [KARDIAMobile.DE](http://www.KARDIAMobile.DE) & [www.KARDIA-Mobile.DE](http://www.KARDIA-Mobile.DE)
3. Unsere Haustiere: [www.AliveCorVet.DE](http://www.AliveCorVet.DE)
4. 50PLUS: [www.EhrlichZELLE.DE](http://www.EhrlichZELLE.DE) – [www.50PLUSApp.DE](http://www.50PLUSApp.DE) - „50PLUS.App“ bestellt Markeninhaber
5. Unsere Kinder: [www.ETHIKApp.DE](http://www.ETHIKApp.DE) (und Arbeitnehmer) „ETHIK.APP“ vorbestellt Markeninhaber
6. Gehobene Gastronomie: [www.HOTELLERIEApp.Com](http://www.HOTELLERIEApp.Com)
7. Nahrungsergänzung: [www.NEMApp.DE](http://www.NEMApp.DE) – „NEM.App“ vorbestellt und Markeninhaber!
8. [dein-Name@ETHIKApp.de](mailto:dein-Name@ETHIKApp.de) schützt vor „Mobbing“, inkl. unserer Visitenkarten!
9. [dein-Name@ZeroMachos.de](mailto:dein-Name@ZeroMachos.de) schützt vor „LoverBoys“, inkl. unserer Visitenkarten!

## WELCHE BEDEUTUNG HAT CYTOCHROM & BioForge® FÜR SIE UND IHREN KÖRPER?

### Die Muskelzelle: So klein und doch so genial.

Der aerobe Stoffwechsel, also die Energiebereitstellung durch vollständige Verbrennung von Kohlehydraten und Fetten mit Sauerstoff, findet innerhalb der Muskelzelle statt. Die Zelle ist die kleinste Einheit des Körpers, die Stoffwechsel betreibt und als lebendig bezeichnet werden kann. Zellen bestehen aus einer Hülle, der Zellmembran, und dem Zytoplasma im Inneren. Im Zytoplasma liegen die einzelnen Funktionseinheiten (Zellorganellen) wie die Organe im menschlichen Körper. Ein Zellorgan ist das Mitochondrium, das auch als "Kraftwerk der Zelle" bezeichnet wird.

Cytochrom (Zytochrome, griech. chroma = Farbe) ist als Bestandteil des Mitochondriums mitverantwortlich für die Energiebereitstellung der Zelle. Die Energie der Zellen treibt den Organismus an; wird er gut versorgt, laufen die körperlichen Funktionen wie geschmiert.

## **Das Cytochrom**

### **Lernen Sie die Kraftquelle Ihrer Zellen kennen!**

Die Voraussetzung für alle körperlichen und geistigen Tätigkeiten ist die Fähigkeit, genügend Zellenergie zu produzieren. Also ist die optimale Energiebereitstellung der Schlüssel zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Trainieren wir Ausdauer, so trainieren wir unseren Körper, mehr lebenswichtigen Sauerstoff aufzunehmen und damit mehr Zellenergie zu produzieren. Wenn zu wenig Sauerstoff verarbeitet wird und dadurch auch zu wenig Energie (von Griechisch ἐνέργεια - energieia, "Aktivität, Handlung", und von ἐνεργός - energos, "aktiv, funktionierend") produziert wird, können verschiedene körperliche und geistige Tätigkeiten nicht effektiv durchgeführt werden.

Das Cytochrom trägt zur Energiebereitstellung und damit zum Energiestoffwechsel bei. Der Reiz zur Vermehrung des Cytochroms liegt im Bewegungstraining. Durch Bewegung gelangt mehr Blut zu den Körperzellen, die den herantransportierten Sauerstoff nur dann optimal nutzen können, wenn das Cytochrom in der Zelle vermehrt wird.

Das Ausdauertraining stellt den wichtigsten Reiz für die Zunahme des Cytochroms dar. Der Anstieg des Cytochroms spiegelt die positive Anpassung des Körpers an das Training wider. Je höher der Cytochromgehalt der Zellen ist, umso leistungsfähiger ist die Zelle, umso mehr Energie kann sie produzieren. Durch die Einnahme von BioForge® ist es absolut möglich, die Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern und Gewicht abzubauen.

Der Cytochromgehalt reflektiert die Vitalität und damit die Funktionstüchtigkeit verschiedener Körperzellen. Die Steigerung des Cytochromgehalts signalisiert einen positiven Zustand verschiedener Körperfunktionen - so z. B. bessere Arbeitsfähigkeit des Herzens für den Bluttransport durch das Herz-Kreislauf-System. Ebenso weist der höhere Cytochromgehalt auf eine gute Kapillarisation - also eine Zunahme der kleinsten Blutgefäße - hin, durch die der Sauerstoff ins Gewebe getragen wird. Muskeln, Sehnen und Bänder werden durch das gesteigerte Training besser ausgebildet. Gleichzeitig ist der zelluläre Cytochromgehalt indirekt ein Indikator für die geistige Leistungsfähigkeit des Menschen, da sich Ausdauertraining auch positiv auf geistige Funktionen, wie z. B. Konzentration, Aufnahmefähigkeit, Gedächtnisleistung und Reaktionsfähigkeit, auswirkt.

### **Fazit:**

- Ausdauer gut = Cytochrom hoch
- VIPSolution® wird Sie in Ihrer Motivation und mentalen Leistungsfähigkeit unterstützen

## **Was ist Ausdauer?**

### **Ein schönes Leben mit langem Atem.**

Ganz allgemein versteht man unter Ausdauer die Fähigkeit, eine körperliche Belastung ohne wesentliche Ermüdungserscheinungen über einen längeren Zeitraum zu verrichten. Unter allgemeiner Ausdauer versteht man die Ausdauer einer Muskelmasse, die erreicht wird, wenn mindestens 1/6 der gesamten Körpermuskulatur bewegt wird. Dieses ist z. B. beim Walken, Laufen, Trampolin und Radfahren gegeben. Die positiven Einflüsse zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer beziehen sich neben der Steigerung der Kraft der beanspruchten Muskulatur besonders auf das Herz-Kreislauf-System und können somit zum Erhalt der Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens beitragen.

### **Ausdauersport:**

- kann die Widerstandskraft erhöhen und die Abwehr stärken
- begünstigt den Zustand des Herzens und des Kreislaufsystems

## **Ausdauer und Cytochrom**

### **Steigt der Cytochromwert, steigert sich Ihr Wohlbefinden.**

Das Cytochrom ist besonders dann in hoher Konzentration vorhanden, wenn eine gute allgemeine Ausdauer vorliegt. Damit kann es auch als "Marker" für die Güte des Energiehaushalts bei Ausdauerbelastungen angesehen werden. Da durch regelmäßiges und zielgerichtetes Ausdauertraining der aerobe Stoffwechsel leistungsfähiger wird und dadurch die Menge an Mitochondrien in der Zelle zunimmt, wird auch der Cytochromwert höher, d. h. die Zelle bildet mehr von diesem Enzym. Folglich kann anhand der von biozoom gemessenen Menge an Cytochrom direkt auf die Ausdauer-leistungsfähigkeit geschlossen werden.

Allerdings muss Ausdauertraining mit ausreichender Intensität und Dauer betrieben werden, um die Zahl der Mitochondrien, der "Kraftwerke der Zelle", zu erhöhen. Das Cytochrom wird bereits vor Zunahme der Mitochondrienzahl in der Zelle vermehrt gebildet. Findet kein Training mehr statt, nimmt der Cytochromgehalt der Zelle und damit die allgemeine Ausdauer wieder ab. Dieser Abbau geht wiederum schneller vonstatten als die Verringerung der Kapazität der Mitochondrien.

Lernen Sie durch BioForge® Ihren Körper kennen und beobachten. Damit erhöhen Sie das Bewusstsein für die Bedürfnisse Ihres Körpers und können schnell auf sie reagieren. Mehr Vitalität, mehr Freude am Leben und besserer Schutz gegen Krankheiten und Übergewicht können das Ergebnis sein.

**Es ist wichtig zu verstehen, dass das Ziel nicht nur darin liegt Gewicht zu verlieren, sondern Fett!  
Diabetes + Obesität = Diabesität**

Die Weltgesundheitsorganisation sieht in der Obesität (Adipositas) eine neuartige Epidemie, die keinen Kontinent mehr ausspart und alle diejenigen Länder einbezieht, in denen Unterernährung und Überernährung nebeneinander bestehen. Wir befinden uns bereits in der neuen und absurden Situation, dass wir auf der Erde mehr Personen mit Übergewicht als an Hunger leidende Menschen zählen. ([www.KraftundAusdauerTraining.DE](http://www.KraftundAusdauerTraining.DE))

Die Ursachen für diese Entwicklung wurden lange Zeit vor allem auf die unausgewogenen Veränderungen in der Ernährungsweise und die Verminderung der körperlichen Betätigung in einer Gesellschaft zurückgeführt, in der man die meiste Zeit seines Lebens (am Steuer, vor dem Fernseher, vor seinem Schreibtisch oder an den Fließbändern in den Fabriken) „sitzend“ verbringt. In Europa erkranken heute fast 10% der Gesamtbevölkerung der Union an Adipositas, wobei Griechenland und die Tschechische Republik (mit 25% der männlichen und weiblichen Bevölkerung) an der Spitze liegen.

Die an Obesität leidenden Personen erfahren nicht nur den realen Verlust der Lebensqualität, sondern dieses Phänomen zieht auch Besorgnis erregende soziale Konsequenzen nach sich. Zurzeit gehen mindestens 7% der Gesundheitsausgaben in der Europäischen Union auf diese Behinderung und ihre medizinischen Folgen zurück - eine Ziffer, die allerdings nicht den durch diese körperliche Entwicklung erlittenen Verlust der Wirtschaft widerspiegelt. So wird nach einer Untersuchung des britischen Rechnungshofes (National Audit Office) geschätzt, dass Adipositas für jährlich 18 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage im Vereinigten Königreich verantwortlich ist.

Auf medizinischer Ebene haben die neueren, vertieften medizinischen Forschungen über die Ursachen und die physiologischen Folgen dieser „schwerwiegenden“ Tendenz die Verbindung zwischen der Obesität und dem Diabetes Typ 2 nachgewiesen – ob die erste die Ursache und die zweite die Folge oder umgekehrt ist, darüber hat man sich noch nicht einigen können. Man schätzt, dass praktisch 80% der Personen, die von diesem Diabetestyp im so genannten „Erwachsenenalter“ betroffen sind, gleichzeitig an einem dafür charakteristischen Übergewicht leiden. Diese „Diabesität“ getaufte Verbindung kann eine gravierende Erhöhung kardiovaskulärer Risiken, die in der klassischen Medizin mit dem Übergewicht verbunden sind, sowie pathologische Belastungen zur Folge haben, welche z.B. das Sehvermögen, die Nierenfunktionen, die Infektionsresistenz und das Nervensystem beeinträchtigen. Im Jahr 2010 werden in der Union bereits 33 Millionen Diabetiker leben. Diese Ziffer liegt sicher noch unter den tatsächlichen Zahlen, da man schätzt, dass ein Drittel der tatsächlichen Fälle diagnostisch nicht erfasst werden.



**Mittelfristige und langfristige pathologische Folgen des Diabetes**

- Beschleunigung der Einlagerung von Cholesterol in den Arterienwänden
- Entstehung von Bluthochdruck
- Drei bis viermal höheres Risiko von Gefäßereignissen, die Gehirngefäße sind besonders betroffen
- Retinopathien (Netzhauterkrankungen, die auf die Beschädigung winziger Blutgefäße zurückgehen, die diese durchbluten) und Erblindung führen können
- Niereninsuffizienz und Verschlechterung des Harnsystems (den Nieren gelingt es nicht mehr, den Glukose-Überschuss auszuscheiden)
- Veränderungen des Nervensystems in Form von Schmerzen und Empfindungsverlust in den Gliedmaßen, insbesondere in den Füßen Diabetes ist die Hauptursache von Amputationen (statistisch wird alle dreißig Sekunden irgendwo auf der Welt ein Fuß amputiert)

Wie gesund sind wir und welche Therapie kann uns wirklich helfen? Viele Odysseen (griechisch Odýsseia 'Οδύσσεια) von Arzt zu Arzt könnten vermieden werden, wenn zur Diagnose die Herz Raten Variabilität

berücksichtigt werden würde. Sie gibt an, wie sehr die Länge zwischen den Herzschlagintervallen schwankt. Im allgemeinen sprechen größere Schwankungen für eine höhere vegetative Regulationsfähigkeit des Organismus und damit für eine stärkere Lebensenergie. Messungen der Herzfrequenzvariabilität können von daher zeigen, wie gesund ein Mensch ist und auch, ob eine Therapie bei ihm anschlägt oder nicht. Trotz modernster Entwicklungen in der westlichen Medizin nehmen viele Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen ständig zu, beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hypertonie, Krebs, Allergien, mangelnde Konzentration und Leistungsfähigkeit, Abgeschlagenheit, Depression, Burn-out-Syndrom. ([www.KraftundAusdauerTraining.DE](http://www.KraftundAusdauerTraining.DE))

Depression ist häufig vorhanden bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit (KHK) und ist unabhängig mit einer erhöhten kardiovaskulären Morbidität und Mortalität verbunden. Screening-Tests (AliveCor.DE) für depressive Symptome sollten angewandt werden, um Patienten, die weitere Untersuchung und Behandlung erforderlich machen zu identifizieren. Für ein Programm, das vital und attraktiv hält, ist das Wissen um bestimmte Werte entscheidend.

Zum Beispiel der Stoffwechsellistung. Damit lässt sich anzeigen, ob ein Bewegungsprogramm wirklich effektiv ist – oder an die individuellen Parameter eines Körpers angepasst werden muss. Auch das Wissen um den Körperfettanteil ist wichtig: Denn der BMI allein zeigt noch nicht die Verteilung von Fett- und Muskelmasse. Auch Cholesterinwerte sind bei der heutigen Ernährung bedeutend. Der Checkpoint gibt also in Minuten einen punktgenauen Überblick über das gesamte Gesundheitsprofil Ihrer Kunden.

### **Viszerales Fett**

**Die Gefahr lauert im Bauch:** Übermäßiges Bauchfett (viszerales Fett) umgibt lebenswichtige Organe im Bauchraum. Viszerales Fett ist besonders stark mit gesundheitlichen Folgen assoziiert und erhöht das Morbiditätsrisiko stärker als das Gesamtgewicht. Der Bauchumfang auf Taillenhöhe (1 cm über dem Bauchnabel) ist ein einfacher Indikator für überschüssiges Bauchfett. Bei einem Taillenumfang über 88 cm bei Frauen bzw. 102 cm bei Männern spricht man von deutlicher abdominaler Adipositas, bei der das Risiko für gewichtsbedingte Folgeerkrankungen stark erhöht ist. Ein leicht erhöhtes Risiko ist aber schon bei Werten über 80 cm (Frauen) bzw. über 94 cm (Männer) zu verzeichnen.

### **Die Liste der Leiden ist lang, die Bauchfett mit verursacht:**

Herzinfarkt, Bluthochdruck, Schlaganfall und Arteriosklerose treffen häufiger Menschen mit dicken Bäuchen.

84 Prozent aller Diabetes-Erkrankungen traten bei Männern auf, die einen Taillenumfang von mehr als 94 Zentimetern hatten. Menschen mit hohem Bauchumfang haben höhere Triglyceridwerte im Blut, ebenso weitere Blutwerte, die auf ein erhöhtes Diabetesrisiko oder auf eine größere Gefahr für Herz-Kreislauf- oder Gefäßleiden hinweisen. Laut Laboranalysen findet im Bauchfett eine chronisch-entzündliche Gewebeerkrankung statt, das Risiko für Thrombosen ist erhöht. Wer in den mittleren Lebensjahren besonders viel Bauchfett ansetzt, erkrankt eher an Alzheimer als normalgewichtige Altersgenossen oder Menschen, deren Taille trotz Übergewicht schlank blieb.

### **Auch das Krebsrisiko steigt mit üppiger Taille. Nebenwirkungen ohne BioForge®**

Abnehmen (engl. Dieting), besonders extreme Reduktion der Nahrungseinnahme und rapider Gewichtsverlust, kann folgende Nebenwirkungen und Konsequenzen haben:

- Anschließende Gewichtszunahme
- Verminderter Stoffwechsel (erschwert Versuche, Gewicht zu verlieren und regt die Gewichtszunahme an)
- Muskelschwund
- Risiko, eine Essstörung zu entwickeln, besonders Anorexia oder Bulimie
- Andauernder Hunger
- Depression
- Verminderter Geschlechtstrieb
- Ermüdung
- Reizbarkeit
- Ohnmacht
- Probleme mit Sinus (besonders post-nasal drip)
- Effloreszenz
- Acidose
- Blutunterlaufene Augen
- Gallenblasenkrankheiten
- Krampfanfälle
- Mangelernährung (führt möglicherweise zum Tod)
- Verstopfung – Dehydration - ([www.KraftundAusdauerTraining.DE](http://www.KraftundAusdauerTraining.DE))



## Schlaganfall und Herzinfarkt trotz Jugend

Fettablagerungen in den Arterien führen häufig zu Schlaganfällen und Herzinfarkten. Bisher ging man davon aus, dass die sogenannte Arteriosklerose vor allem ältere und übergewichtige Menschen betrifft. In Wahrheit sind jedoch auch junge, schlanke und äußerlich fitte Menschen betroffen. "Der Anteil junger, augenscheinlich gesunder Erwachsener, die bereits an Arteriosklerose leiden, ist niederschmetternd groß". Bei einer Untersuchung nahmen 168 Personen zwischen 18 und 35 Jahren teil, die allesamt nicht in eine der bekannten Risikogruppen fielen. Bei diesen vermeintlich schlanken Personen wurde viel Fett im Bauchraum, um Organe herum und an den Hüften gefunden. Auch für diese Risikogruppe wird eine gesunde Lebensweise empfohlen. Ihr Willi Ehrlich

## Körperliche Fitness und Vitamin C steigern die Intelligenz!

**Auch Nikotin steigert die Intelligenz und reduziert Vitamin C um 50 %!**

**ZAHLEN:** 100 000 Menschen sterben jährlich in Deutschland an den Folgen des Rauchens. Starke Raucher circa zehn Jahre früher als Nichtraucher. Fast ein Drittel der Bevölkerung raucht.



**Weniger Sex:** Impotenz tritt bei Rauchern doppelt so oft auf wie bei Nichtrauchern. Nikotin senkt die Produktion von Spermien und Eizellen erheblich. Außerdem sinkt bei beiden Geschlechtern die Lust auf Sex.

**Vitaminmangel:** Nikotin zerstört Vitamin C. Wer 20 Zigaretten täglich raucht braucht dreimal mehr Vitamin C als ein Nichtraucher. Raucher müssten täglich sechs Orangen essen, um die nötige Dosis (225mg) aufzunehmen.

**Haut und Haar:** Schlechtere Durchblutung führt zu einem fahlen Teint. Giftstoffe schädigen das Kollagen in der Haut. Folge: frühere Falten. Mikro-Entzündungen der Haarfollikel lassen Haare schneller ausfallen und langsamer nachwachsen.

**Schwerhörigkeit:** Das Risiko, schwerhörig zu werden steigt mit jeder gerauchten Zigarette. Nikotin verengt die Blutgefäße und das kann zu einem Durchblutungsmangel im Ohr führen. Mögliche Folge: Hörsturz.

**Sinne sterben:** Raucher riechen und schmecken immer weniger: Sie verlieren mehr Sinneszellen, als nachgebildet werden. Nikotin greift die Zunge an, kann Schleimhäute zerstören und zu bösartigen Gewebsveränderungen führen.

**Kranke Zähne:** Gelbe Zähne sind noch das kleinste Übel. Wer viel raucht, leidet drei bis viermal häufiger an Parodontitis. Die bakterielle Entzündung zerstört das Zahnfleisch und den Zahnhalteapparat unwiederbringlich.

**Alte Knochen:** Zigaretten sind Knochenräuber. Rauchen begünstigt Osteoporose: Im schlimmsten Fall brechen spröde gewordenen Knochen. Schuld sind die vielen Schadstoffe und Schwermetalle im Rauch, nicht das Nikotin.

**Immer stärker:** Die Zigarettenindustrie sorgt dafür, dass Abhängige abhängig bleiben. So erhöhten die Tabakkonzerne in den letzten acht Jahren die Nikotinkonzentration in ihren Produkten, ohne die Öffentlichkeit zu informieren und sorgten so für eine schleichende Dosiserhöhung bei ihrer süchtigen Klientel. Das nennt man wohl Kundenbindung.

**Solidarisch:** Wie bei den anderen Zeremonien ist auch bei der Friedenspfeife das Bewusstsein von Ganzheitlichkeit, von Kreisprozessen und von der Verbindung der Pole ein wesentliches Element. Mit Intelligenz hat das wenig gemein, denn meinem besten Freund oder Geschäftspartner wünsche ich nicht den Krebsod! Euer Willi Ehrlich - „SolutionMAN.DE“

Wie viel zahlt ein Raucher für eine Packung Zigaretten, wenn er € 10,- für Obst ausgibt in der Woche?

**Wenn Sie verstehen, dass Muskeln Ihr Fett durch Ausdauertraining verbrennen, dann haben Sie den Schlüssel zu Ihrem neuen Körperbewusstsein gefunden.**

**"MUSKELN SIND DAS MAKE UP UNTER DER HAUT"**

**MUSKELN ERINNERN SICH!**

**„EHRlich® e.K.“**

**Euer „SolutionMAN.DE“**