

Die Kraftquelle Ihrer Zellen

WELCHE BEDEUTUNG HAT CYTOCHROM & EhrlichShape® 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!

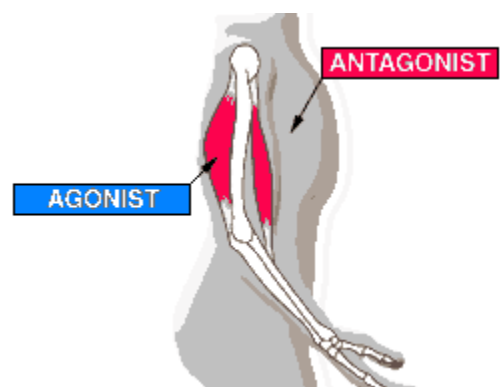
Die Voraussetzung für alle körperlichen und geistigen Tätigkeiten ist die Fähigkeit, genügend Zellenergie zu produzieren. Also ist die optimale Energiebereitstellung der Schlüssel zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Trainieren wir Ausdauer, so trainieren wir unseren Körper,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

Ausdaughtersport:

- 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 EhrlichShape® 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 PROPHYLAXE Company Ltd

Männer mit weniger Testosteron sterben früher (04.2010) Männer mit einer niedrigen Konzentration des Sexualhormons Testosteron sterben eher. Das belegt eine aktuelle Analyse der Study of Health in Pomerania (SHIP) unter Federführung des Instituts für Klinische Chemie und Laboratoriumsmedizin der Universität Greifswald. Die Wissenschaftler beobachteten in der Bevölkerungsstudie in Vorpommern über sieben Jahre hinweg 1954 Männer im Alter zwischen 20 und 79 Jahren, von denen 195 am Ende des Untersuchungszeitraums gestorben waren, teilte der Endokrinologe Henri Wallaschofski mit.

