

Säure-Basen-Haushalt aktivieren – wichtig nicht nur bei Diät und Sport

Der gesamte Stoffwechsel funktioniert nur dann optimal, wenn die Säure-Basen-Balance optimal ist. Schon geringste Veränderungen dieser Balance machen sich negativ bemerkbar. Eine zusätzliche Belastung können Stress, körperliche Anstrengung und Diäten sein.



Jede Diät braucht Basen

Beim Abbau von Körperfett während einer Diät entstehen sogenannte Ketosäuren. Diese Säuren können wiederum den weiteren Fettabbau bremsen. Für eine effektive Diät ist ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt daher sehr wichtig. **BasenCitrato Pur** enthält spezielle organische Mineralstoffverbindungen, wie sie auch in Obst und Gemüse vorkommen. Sie ergänzen die Nahrung so mit Magnesium, Kalium, Calcium, Zink und Vitamin D3 in einer wirkungsvollen Tagesdosis. Die Inhaltsstoffe sind wichtig für Muskulatur, Nervensystem, Energiestoffwechsel, Kohlenhydratstoffwechsel, Eiweißsynthese, verminderte Ermüdbarkeit, Säure-Basen-Haushalt und eine stabile Psyche*.

Beim Sport: Mineralversorgung optimieren für Leistung und Regeneration

Bei körperlicher Anstrengung werden auch Mineralstoffe ausgeschieden, und der Stoffwechsel verschiebt sich in Richtung saures Milieu. Die Kräfte lassen nach, und es kann zu muskulären Verspannungen kommen. Ihre Muskeln benötigen dann länger, um zu regenerieren. Direkt nach dem Sport ausreichend trinken. Als Ausgleich zu einer Übersäuerung helfen zusätzlich basische Mineralstoffe, wie sie in **BasenCitrato Pur** enthalten sind. Weitere Informationen unter www.basencitrato.de

*Für die in **BasenCitrato Pur** enthaltenen Inhaltsstoffe (Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Calciumlactat, Zinkcitrat, Vitamin D3 [Cholecalciferol]) wurden u.a. die folgenden Aussagen durch wissenschaftliche Studien offiziell bestätigt. Sie tragen bei zu:

- einer normalen Muskelfunktion (Calc., Kali., Magn., Vit. D3)
- einer normalen Funktion des Nervensystems (Kali., Magn.)
- einer normalen Funktion des Immunsystems (Zink, Vita. D3)
- der Erhaltung normaler Knochen (Calc., Kali., Magn., Zink, Vit. D3)
- einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung (Magn.)
- einem normalen Energiestoffwechsel (Calc., Magn.)
- einer normalen psychischen Funktion (Magn.)
- einer normalen kognitiven Funktion (Zink)
- einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel (Zink)

MADENA GmbH & Co. KG, Stöckheimer Weg 1, 50829 Köln

Prof. Axt-Gadermann: „So wichtig ist die Darmflora für den Diäterfolg“

In ihren Bestsellern schreibt Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann über den großen Einfluss, den unsere Darmbakterien auf die Prozesse in unserem Körper, insbesondere auf Gewicht und Gewichtsabnahme haben. Sie erläutert in ihren Büchern, wie man die Zusammensetzung der Darmflora optimieren und so den Darm zu einem Verbündeten machen kann, um (nicht nur) schlank zu werden und zu bleiben. Die Vorteile einer optimal funktionierenden Darmflora beschreibt Prof. Axt-Gadermann wie folgt:

- Der Stoffwechsel verbraucht bis zu 10 % mehr Kalorien pro Tag.
- Fettzellen werden schneller abgebaut, und die Bildung neuer Pölsterchen wird blockiert.
- Der Blutzuckerspiegel kann sich stabilisieren.
- Man ist nach dem Essen länger satt.

Und auch auf den Stresspegel und die Stimmung hat eine gesunde Darmflora Einfluss – ebenfalls sehr wichtig während einer Diät!

Buchtipps:

„Schlank mit Darm“. Das 6-Wochen-Programm. Unterhaltsam geschrieben und mit vielen leckeren Rezepten! (Prof. Dr. med. Michaela Axt-Gadermann, Südwest Verlag, ISBN 978-3-517-09422-9)



Unterstützen Sie Ihre Diät:

Nehmen Sie vor, während und kurmäßig nach Ihrer Diät morgens und abends je einen Messlöffel **MADENA DARMKUR** zu den Mahlzeiten.

Fragen zu MADENA Pro?

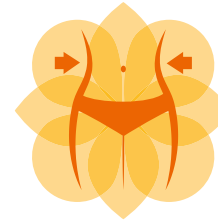
Unser geschultes Fachpersonal aus Ärzten, Apothekern und Ernährungsfachleuten erreichen Sie am **Info-Telefon**: +49 (0) 2 21-28 23 99 70 oder per **Mail**: kundenservice@madena-lifestyle.de. Auf www.madena-lifestyle.de finden Sie weitere Informationen und Anregungen.



Profitieren Sie von MADENA Pro in diesen Anwendungsbereichen:

Als innovative Mahlzeit zur Gewichtsreduktion.

Mit gesunder Power aus pflanzlichem Eiweiß und hochkonzentriertem Granatapfel-Extrakt.



Als gesunder Shake für zwischendurch.

Lecker und abwechslungsreich kombinierbar.



Als hochwertige Ernährung beim Sport.

Rund um das intensive Training für eine leistungsfähige Muskulatur und zur Regeneration.



Das Besondere an MADENA Pro

Die innovative Komposition speziell ausgesuchter Naturstoffe in **MADENA Pro** bewirkt, dass sich die positiven Eigenschaften der Einzelkomponenten ergänzen und gegenseitig verstärken.

Die Inhaltsstoffe

Der Granatapfel war mit seinen gesunden Eigenschaften schon in der griechischen Mythologie als Heilpflanze und Symbol für Fruchtbarkeit und Jugend bekannt. Heute gehört er zu den sog. Superfoods und steht – belegt durch zahlreiche Studien zu Übergewicht, metabolischem Syndrom und Diabetes – im Fokus der Wissenschaft. In **MADENA Pro** ist ein sehr sorgfältig ausgesuchter Granatapfelextrakt mit mehr als 50 % Polyphenolen (bioaktiven Stoffe) enthalten.

Reisprotein aus braunem Naturreis ist besonders wertvoll, da bei der Herstellung alle Nährstoffe, Vitamine und Mineralien erhalten bleiben. Reisprotein hat eine hohe biologische Wertigkeit und wird optimal vom Körper aufgenommen.

Erbsen besitzen neben einem besonders hohen Eiweißgehalt viele Vitamine, Mineralien, Spuren-

elemente und gut lösliche Ballaststoffe. Das Eiweiß von Erbsen hat wie auch das Eiweiß von Reis eine hohe biologische Wertigkeit. Durch die Mischung mit Reisprotein wird die Wertigkeit noch weiter erhöht. **Maisdextrine (Nutriose®)** sind Präbiotika: lösliche Ballaststoffe, die vom menschlichen Organismus nicht verdaut werden können und somit ein ideales Futter für Darmbakterien darstellen. Maisdextrin lässt im Vergleich zu Zucker den Blutzuckerspiegel kaum ansteigen, was zu einer länger anhaltenden Sättigung und besserem Fettabbau führt.

Isomaltulose* (der „Gesundzucker“) kommt als natürlicher Zucker z. B. in Rübensaft oder Zuckerrohr vor, ist weniger süß und lässt den Blutzuckerspiegel weniger stark ansteigen als üblicher Haushaltszucker. **Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente**

Der glykämische Index

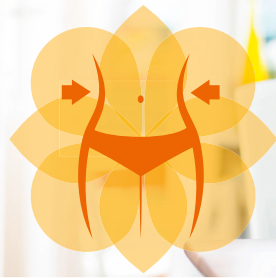
Der glykämische Index** ist ein Wert, der beschreibt, wie stark ein Lebensmittel, das 50 g Kohlenhydrate enthält, den Blutzucker steigen lässt. Je geringer dieser Wert ist, desto weniger Insulin wird ausgeschüttet und umso besser läuft damit die Fettverbrennung! **MADENA Pro** hat einen niedrigen glykämischen Index und somit eine weitere wichtige Voraussetzung für eine optimale Fettverbrennung.

*Laut europäischer Lebensmittelbehörde EFSA „wird Isomaltulose langsam, aber vollständig aufgenommen“, „setzt Isomaltulose seine Energie langsamer frei“, „liefert Isomaltulose Energie in Form von Blutglukose über einen längeren Zeitraum“.

** Ein glykämischer Index von 100 stellt die sogenannte „Kohlenhydratbelastung“ durch 50 g Traubenzucker dar. Bei unterschiedlichen Nahrungsmitteln fällt dieser Index sehr unterschiedlich aus.

Gewicht reduzieren mit der **MADENA-Methode**

Für gesunden und nachhaltigen Diäterfolg – ohne Hunger und ohne Jo-Jo-Effekt.



Das Abnehmen wird einfach, wenn der Fettabbau optimal funktioniert, und man motiviert und energiegeladener bleibt. Die **MADENA-Methode** ist der intelligente und zugleich einfache Weg sein Gewicht sanft und dauerhaft zu reduzieren. Diese 3 Bausteine sind wichtig (lesen Sie dazu bitte mehr auf der Rückseite):

1. MADENA Pro-Shakes als innovative Mahlzeit zur Gewichtsreduktion. Trotz Diät satt und kraftvoll bleiben: mit dem **2-Phasen-Plan** oder dem **5+2 Intervall-Plan** haben Sie die Wahl zwischen zwei effektiven Alternativen.

2. Säure-Basen-Haushalt aktivieren. Bei einer Diät entstehen Säuren, die den Stoffwechsel belasten können. Unterstützen Sie Ihre Säure-Basen-Balance mit **BasenCitrato Pur**.

3. Darmflora in Balance. Neueste Forschungsergebnisse zeigen, wie wichtig eine normale Darmfunktion für eine effektive Gewichtsabnahme ist.

Tip: Ernährung und Bewegung

Bei den sonstigen Mahlzeiten – nicht nur während der Diät – sollten Sie auf folgende Grundsätze achten: die Nahrung sollte

- reich sein an Gemüse
- reich sein an Eiweiß (z.B. Fisch, helles Fleisch, Milchprodukte, eiweißreiche Pflanzen)
- arm sein an schnellverdaulichen Kohlenhydraten (wie z.B. Zucker, Stärke)

Achten Sie bitte auf ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Sehr gut sind Mineralwässer, möglichst keine zuckerhaltigen Getränke. Moderate Bewegung während der Diät ist gut für das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem. Zu starke Anstrengung kann den Diäterfolg mindern.

Der 2-Phasen-Plan

Aktivphase (Tag 1–6)

In der Aktivphase bestehen täglich zwei Mahlzeiten aus einem **MADENA Pro-Shake**. Dafür verrührt man 3 Messlöffel (50 g) mit 200–250 ml Wasser und gibt zwei Teelöffel eines hochwertigen Pflanzenöls, reich an ungesättigten Fettsäuren und einem guten Verhältnis an Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren (z.B. Lein-, Walnuss- oder Rapsöl), hinzu. Dazu genießen Sie mittags eine warme Mahlzeit (auch abends möglich, aber nicht empfehlenswert). Diese Hauptmahlzeit sollte kalorienreduziert und möglichst kohlenhydratarm sein (z. B. viel Gemüse, Salat, Fisch oder Geflügel). Wichtig ist, ausreichend Flüssigkeit zu trinken.

Ab dem ersten Tag: Säure-Basen-Haushalt und Darmflora unterstützen (siehe Rückseite).



Nachhaltigkeitsphase (ab Tag 7)

Ab dem 7. Tag besteht nur noch eine Mahlzeit am Tag aus einem **MADENA Pro-Shake**. Dies sollte die abendliche Mahlzeit sein, aber wenn notwendig, kann man die Mahlzeiten auch tauschen. Diese Phase macht man so lange, bis man sein Wunschgewicht erreicht hat.



Praxis-Tipp: Die Erfahrung zeigt, dass man weniger Nahrung pro Tag zu sich nimmt, wenn man ca. 15 Min. entweder **vor oder nach einer normalen Hauptmahlzeit** einen „kleinen“ Shake (1–2 Messlöffel **MADENA Pro**) zu sich nimmt.

Der 5+2 Intervall-Plan

Wer eine längere Zeit fastet oder nur sehr kalorienreduziert isst („FdH“) bekommt es in der Regel mit dem Jo-Jo-Effekt zu tun. Deshalb kann man diese Methoden nicht zum Abnehmen empfehlen. Neue Forschungsergebnisse belegen, dass eine bestimmte Form der Kalorienreduktion in Intervallen auch zu einer dauerhaften Gewichtsabnahme führt: die Rede ist vom „5+2 Intervall-Plan“.

An nur 2 Tagen pro Woche wird weniger gegessen



Beim „5+2 Intervall-Plan“ nimmt man an 2 Tagen in der Woche pro Tag insgesamt 500–600 kcal in Form von zwei **MADENA Pro-Shakes** sowie einer weiteren kleinen Mahlzeit über den Tag verteilt zu sich. An den restlichen 5 Tagen wird normal gegessen. Die 2 Tage müssen nicht zusammenhängen, sondern können über die Woche verteilt sein. Für einen **MADENA Pro-Shake** verrührt man 3 Messlöffel (50 g) mit 200–250 ml Wasser und gibt zwei Teelöffel eines hochwertigen Pflanzenöls, reich an ungesättigten Fettsäuren und einem guten Verhältnis an Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren (z.B. Lein-, Walnuss- oder Rapsöl), hinzu.

Ab dem ersten Tag: Säure-Basen-Haushalt und Darmflora unterstützen (siehe Rückseite).

Was passiert beim „5+2 Intervall-Plan“ im Körper?

Der „5+2 Intervall-Plan“ zeichnet sich durch bemerkenswert positive Effekte auf den Stoffwechsel aus: Er lernt, wieder effektiv von Kohlenhydrat- auf Fettstoffwechsel umzuschalten. Der Effekt greift schon ab dem ersten Tag. Durch die Essenspausen erhält unser Körper die Möglichkeit, seine Zellen zu reinigen, sich zu erholen und Reparaturmechanismen in den Zellen anzuschalten (dieser Vorgang heißt „Autophagie“, und für seine Entdeckung wurde 2016 der Medizin-Nobelpreis verliehen). Gleichzeitig führt die Intervall-Methode mit der Zeit zu einer gesunden und sanften Gewichtsabnahme. Und durch die kurze Zeit der Kalorienreduktion gibt es keine Einschränkung der allgemeinen Leistungsfähigkeit.

Gesunde Fitness-Shakes für zwischendurch



Genießen Sie **MADENA Pro** als gesunden Fitness-Drink für zwischendurch. Für einen Shake verrührt man 3 Messlöffel (50 g) mit 200–250 ml Wasser oder Milch. Mit den beiden Geschmacksrichtungen „Kakao“ und „Classic“ von **MADENA Pro** bringen Sie Abwechslung ins Glas. Wer noch weiter variieren möchte, kann seinen Shake mit Beerenfrüchten oder Gemüsesaft verfeinern. Weitere Anregungen finden Sie auf www.madena-lifestyle.de



Power-Ernährung beim Sport

Wer sich intensiv sportlich betätigt, braucht eine passende Ernährung. Die Shakes von **MADENA Pro** liefern hochwertiges Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, lösliche Ballaststoffe und den besonderen Granatapfel-Extrakt mit mehr als 50 % Polyphenolen. Sie bieten so eine hervorragende Kombination für den Stoffwechsel von Sportlern – und sorgen mit für eine leistungsfähige Muskulatur und eine optimale Regeneration.

Timing: Zur Vorbereitung auf die sportliche Betätigung nimmt man ca. 1 Stunde vorher einen **MADENA Pro-Shake** zu sich. Dazu rührt Sie 3 Messlöffel (50 g) in 200–250 ml Wasser und geben zwei Teelöffel eines hochwertigen Pflanzenöls, reich an ungesättigten Fettsäuren und einem guten Verhältnis an Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren (z.B. Lein-, Walnuss- oder Rapsöl), hinzu. In der ersten Stunde nach dem Sport nimmt man einen weiteren **MADENA Pro-Shake** zusammen mit einer kohlenhydratreichen Mahlzeit zu sich. Sportler können insgesamt 100 g **MADENA Pro** täglich nehmen. Weitere Anregungen finden Sie auf www.madena-lifestyle.de

