

# Fitness&Vital *Coach*

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Sommer 2013 | EUR 3,00

---

**19 | Power auf Dauer**

*Das bewirkt Ausdauertraining*

**27 | Frischluft und Bewegung**

*Einfach gesund Laufen*

**32 | Omega-3-Fettsäuren**

*Multitalente im Speiseplan*

**41 | Richtiges Sitzen**

*Die Regeln des ergonomischen Sitzens*

---



# Wundermittel Rote Rübe

*Ein Gemüse im Rampenlicht*



**Immer wieder hört man von den positiven Wirkungen der Roten Rübe auf die Gesundheit. Wir haben uns für euch schlau gemacht und die neuesten Erkenntnisse zusammengefasst.**

Bisher war ja allgemein bekannt, dass der Rote Rübensaft eine Vielzahl an biologisch verfügbaren Antioxidantien sowie viele weitere gesundheitsfördernde Stoffe wie Kalium, Magnesium, Zink, Eisen, Kalzium, Phosphor, Natrium, Vitamin C und mehrere wichtige B-Vitaminen (Folsäure, Niacin und Biotin) enthält. Somit unterstützt die Rote Rübe die Blutbildung und schützt den Körper vor schädlichen freien Radikalen. Vor allem aber der hohe natürliche Nitratanteil der Roten Rübe hat viele positive Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit. Dies bestätigen mittlerweile immer mehr wissenschaftliche Studien.

## Nitrat – vom Umweltgift zum Therapeutikum

Das ehemals „böse“ Nitrat entwickelt sich zu einem Superstar der Medizin: Aus dem Umweltgift wurde in aller Stille ein begehrtes Therapeutikum. Heute gilt Nitrat als eine Art „Super-Benzin“ für Muskelzellen mit Höchstleistungs-Effekt. So das Ergebnis jener Tagung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung im Mai 2013 zum Thema Nitrat in Lebensmitteln. Es wurde auch mit den Bedenken, dass Nitrat krebserregend sein kann, aufgeräumt. Nur für Säuglinge im Alter bis zu drei Monaten kann Nitrat schädliche Wirkungen haben, da deren Darmflora noch nicht richtig ausgebildet ist. Für die Säuglingsernährung bleibt es daher ratsam, Wasser und Gemüse mit gerin-

gem Nitratgehalt zu verwenden. Der Toxikologe Hans-Georg Classen von der Universität Stuttgart-Hohenheim sagt: Wer Nitrat zu sich nehme, der beuge Zivilisationskrankheiten wie beispielsweise Schlaganfällen oder Herzinfarkten vor. Den Verbrauchern empfiehlt Peter Grimm von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung deshalb verstärkt Gemüse mit Nitrat zu essen.

## Nitrat das neue Brainfood

Seit neuestem soll das Nitrat sogar Krankheiten wie Schlaganfall und Demenz verhindern. Zu dieser Schlussfolgerung kamen Wissenschaftler der Wake Forest University, Winston-Salem. Der Hintergrund: Unser Körper bildet aus Nitrat nicht nur Nitrit sondern daraus wiederum den Botenstoff NO (Stickoxid). Das Erstaunliche ist, dass das Stickoxid im Gehirn gezielt dort wirkt, wo die Durchblutung nachlässt und die Versorgung mit Sauerstoff leidet. Das ist der Grund, warum Nitrat das Schlaganfallrisiko senkt und der Demenz vorbeugt. Dieser Nachweis gelang jetzt erstmals direkt am Menschen.

## Nitrat schützt vor Lebensmittelvergiftungen und Magengeschwüren

Nitrat hat einen nachweislichen, positiven Effekt auf die Magengesundheit, denn NO stärkt die Magenschleimhaut und verhindert so Entzündungen. Dies stellten schwedische Wissenschaftler fest. NO erweitert die Blutgefäße der Magenschleimhaut und hilft die Schleimbildung anzukurbeln. Bei Versuchen schützte nitratreiche Ernährung den Magen daher sowohl vor der Neubildung von Magengeschwüren, als auch vor den kleineren



Schäden, die durch die Einnahme vieler Schmerzmittel an der Magenschleimhaut entstehen. Zusätzlich schützt eine ausreichende Menge von Nitrat auch vor einer Lebensmittelvergiftung, da das Nitrit sowie das daraus entstehende NO im Magen Bakterien wie Salmonellen, Kolibakterien und andere hochgefährliche Krankheitserreger abtöten.

### **Rote Rübe Saft reguliert Blutdruck auf natürliche Weise**

Unter der Leitung der Pharmakologin Amrita Ahluwalia nahmen heuer im April 15 Bluthochdruck-Patienten (140–160 mm Hg, die noch keine Medikamente nahmen) an einer Studie zur Wirksamkeit von Rote Rübe Saft teil.

Nachdem die Patienten Rote Rübe Saft getrunken hatten, kam es etwa 3–6 Stunden später zu einem deutlich messbaren Abfall des Blutdruckes. Die systolischen Werte sanken bei allen Teilnehmern um rund 12 mm Hg – auch der diastolische Blutdruck fiel messbar ab. Die Wirkung hielt rund 24 Stunden an. Vergleichbare Studien mit Personen ohne Bluthochdruck erzielten keinerlei Wirkung.

### **Was ist NO?**

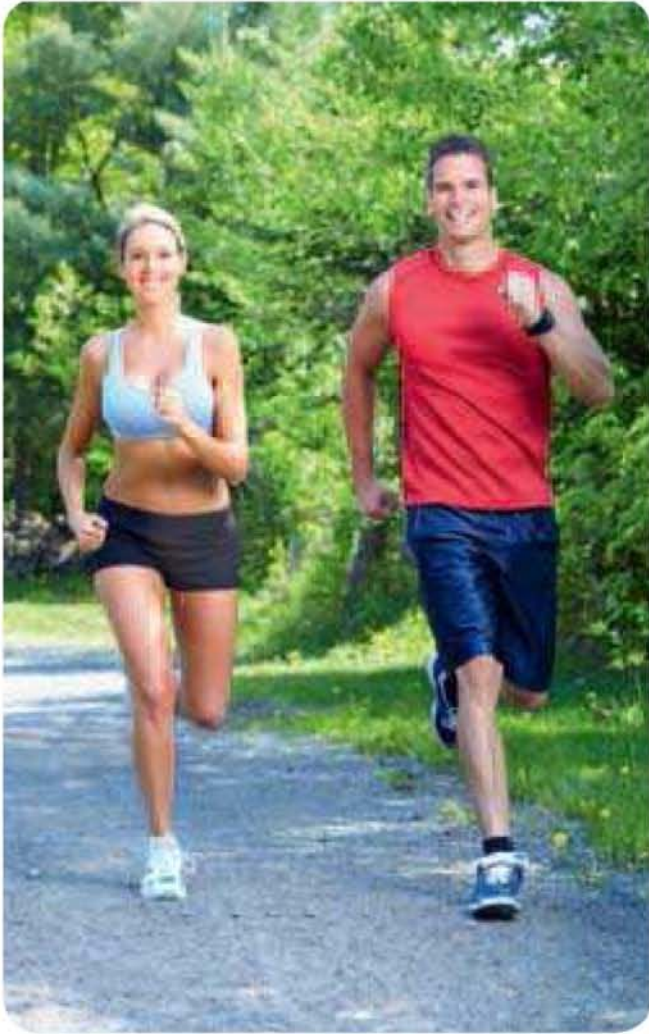
NO ist ein zentraler Botenstoff im menschlichen Stoffwechsel, der permanent neu gebildet wird. NO spielt eine wesentliche Rolle bei der Erweiterung der Blutgefäße, dem Zustandekommen einer Erektion, der Wundheilung, bei der Abwehr von Bakterien und der Steuerung des Nervensystems. Auch zur Regulation des Immunsystems nutzt der Körper NO.

### **Wie entsteht NO im Körper?**

NO wird im Körper aus einer Aminosäure selbst hergestellt. Das Problem: Bei Erkrankungen wie Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes mellitus sowie bei Bewegungsmangel wird vom Körper nicht genügend NO produziert. Führt man dem Körper über die Nahrung ausreichend Nitrat in Kombination mit Sekundären Pflanzenstoffen zu, wandelt der Körper das Nitrat um und kann somit auf genügend NO Reserven zugreifen. Die Voraussetzung dafür ist allerdings eine intakte Mundflora. Antibakterielle Mundwässer verhindern die positiven Wirkungen des Nitrats, weil die Umwandlung zu Nitrit verhindert wird.

### **Quellen:**

[www.dradio.de/dlf/sendungen/umwelt/2101495](http://www.dradio.de/dlf/sendungen/umwelt/2101495)  
[www.animal-health-online.de/lme/2013/05/08/dogma-gekippt-experten-empfehlen-mehr-nitrat-in-der-ernahrung/8044](http://www.animal-health-online.de/lme/2013/05/08/dogma-gekippt-experten-empfehlen-mehr-nitrat-in-der-ernahrung/8044)  
[www.animal-health-online.de/lme/2006/02/09/nitrat-rettet-menschenleben/2386](http://www.animal-health-online.de/lme/2006/02/09/nitrat-rettet-menschenleben/2386)  
[www.animal-health-online.de/lme/2010/11/03/mehr-nitrat-bessere-geistige-leistung-mit-nitratreicher-kost/5180](http://www.animal-health-online.de/lme/2010/11/03/mehr-nitrat-bessere-geistige-leistung-mit-nitratreicher-kost/5180)  
[www.pharma-zeitung.de/-NO-Unser-Schutzmolekel-fuer-elastische-Arterien.1984.php](http://www.pharma-zeitung.de/-NO-Unser-Schutzmolekel-fuer-elastische-Arterien.1984.php)  
[www.aerzteblatt.de/nachrichten/54061/Rote-Beete-senkt-Blutdruck](http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/54061/Rote-Beete-senkt-Blutdruck)  
[www.dradio.de/dkultur/sendungen/mahlzeit/1339221](http://www.dradio.de/dkultur/sendungen/mahlzeit/1339221)



### Die beeindruckenden Studienergebnisse:

- Verbesserte Ausdauer (+16 %)
- Signifikant reduzierter Energieaufwand
- 5–10 % weniger Sauerstoffverbrauch bei mittlerer Belastung
- 15–20 % weniger Sauerstoffverbrauch bei maximaler Belastung

### Das Geheimnis der Leistungssteigerung

Der gemessene leistungssteigernde Effekt wird durch verschiedene Mechanismen im Körper erreicht: Einerseits sorgt die Versorgung mit Nitrat über die Nahrung zu einer erhöhten Verfügbarkeit an NO (Stickstoffmonoxid). NO ist ein zentraler Botenstoff im Stoffwechsel und bewirkt unter anderem eine Erweiterung der Blutgefäße. Durch diese Weitstellung der Adern wird die Durchblutung im gesamten Körper verbessert und die Muskulatur mit mehr Sauerstoff versorgt.

Weiters wird auch die Energiegewinnung selbst durch NO verbessert. Jede Zelle des menschlichen Körpers hat ihre eigenen „Kraftwerke“, die sogenannten Mitochondrien. Diese Mitochondrien arbeiten unter Einfluss von NO effizienter, mehr Energie steht damit zur Verfügung.

So wird beim Training eine deutliche Leistungssteigerung erreicht. Das Training selbst wird effizienter und die Regenerationszeit spürbar kürzer. Auch im Internet findet man viele positive Erfahrungsberichte, die Läufer in deren Blogs veröffentlichen.

### Unsere Empfehlung

Dass Gemüse gesund ist, ist ja allgemein bekannt. Der leistungssteigernde Effekt des Rote Rübe Safts ist für Profisportler natürlich sehr interessant, da zwischen dem 1. und 2. Platz oft nur wenige Sekunden liegen. Noch mehr profitieren jedoch wahrscheinlich Sportanfänger und Hobbysportler, da diesen damit die körperliche Tätigkeit spürbar leichter fällt. Somit ist der Rote Rübe Saft für alle, die Sport mit Anstrengung verbinden ein echter Geheimtipp. Wichtig dabei jedoch ist es, eine ausreichende Menge (halber Liter) zu konsumieren um einen spürbaren Effekt zu erzielen. Also ab in den nächsten Bio Laden und einfach selbst einmal ausprobieren!

red ■

### Auch im Sport sorgt der Rote Rübe Saft für Furore

„Natürliches Doping“, damit könnte man die Wirkung der Roten Rübe gut beschreiben. Ihr Saft wird nicht nur von Gemüseliebhabern geschätzt, sondern ist mittlerweile als Geheimnis der Sportelite enttarnt worden. Olympiasieger Mo Farah nutzte Rote Rübe Saft gezielt, um ihre sportliche Leistung zu steigern. Auch zahlreiche andere Spitzenathleten, wie Zeitfahrpezialist Bert Grabsch oder Tour-Sieger Bradley Wiggins schwören mittlerweile auf die spürbare Wirkung dieses Naturprodukts!

### Wissenschaftlich bewiesene Wirksamkeit

Wissenschaftler der Exeter University und des William Harvey Research Institutes haben umfangreiche gesundheits- und sportwissenschaftliche Untersuchungen zur Wirkung von Rote Rübe Saft im Leistungssport durchgeführt. Jeder der Teilnehmer konsumierte dabei einen halben Liter Rote Rübe Saft vor jedem Training, um einen wirksamen Nitratspiegel im Körper zu erreichen.