Erfahrungsberichte

»Erfahrung ist der Anfang aller Kunst und allen Wissens.«

Aristoteles, [384 – 322 v. Chr.]
Griechischer Philosoph

Kapitel 7

Erfahrungsberichte

1 Amateur- und Leistungssport – Hochleistungssport 180

2 Gewichtsreduktion – Gesundheit – Vegetarismus – Alter 189

Erfahrungsberichte: Amateur- und Leistungssport – Hochleistungssport

Leistungssteigerung mit MAP

Ziel: Weltrekord in Liegestützen für das GUINESS Buch der Rekorde
Eine kleine aber beeindruckende Geschichte in E-Mails an Dr. Heinz Reinwald

Roman Dossenbach,
56 Jahre, Schweiz

14. August 2014

Sehr geehrter Herr Dr. Reinwald,
Ich glaub, ich werde ein Fan von Ihnen ... esse schon lange kein Brot mehr, esse normal nur abends Reis, Fleisch oder Geflügel. Werde Ihrem Rat folgen und jetzt auf Very Low Carb, High Fat umstellen:

- Kokosnussöl und 20 MAP, OK?
- morgens Spiegeleier mit Speck?
- mittags 100 g Putenfleisch und viel Wasser, wie immer. Reiswaffeln? Bananen?

Vielen Dank, hoffe ich bekomme den entscheidenden Kick, um genug Ausdauer für 3 Std 19 Min Liegestützen zu haben.

Heut extrem viel Arbeit, wenig essen und doch noch um 17.00 Uhr, 2.146 LS in 42 Min. Damit immer unter Weltrekordzeit geblieben. Wird hart mein Ziel. Nur: wer kein Ziel hat, verliert sich.
Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrem sicher spannenden Vortrag.

Roman Dossenbach

15. August 2014

Sehr geehrter Herr Dr. Reinwald,
anbei noch eine Zusammenfassung der Ergebnisse meines Trainings in den letzten Wochen. Dies ist doch ein eindrücklicher Beweis der Wirkung von MAP nach nur 3 Wochen Einnahme.

Seit der Einnahme der MAP sind die Wiederholungen pro Satz dramatisch angestiegen, gleichzeitig konnte die Erholungsphase drastisch gesenkt werden. Auch bei der Erholung ist die Auswirkung von MAP zu sehen. Dadurch ist es mir inzwischen möglich, die 1.000 Liegestützen immer unter 20 Minuten zu absolvieren.

Wie ich das ganze immer angehe, meine Gefühle und Motivationen, werde ich gerne noch zusammenfassen.

Mit freundlichem Gruß
Roman Dossenbach

16. August 2014

Sehr geehrter Herr Dr. Reinwald,
Ihre Artikel sind meine Nachtlektüre geworden, herzlichen Dank.

Sie baten mich um nähere Information zu meinen Zielen. Und dies ist meine Geschichte:
Alles fing an mit einer App für Liegestütze. Inzwischen sind bald 20 Monate ins Land gegangen. Es ist die Geschichte einer Reise, begonnen aus Neugier. Eine Reise, in deren Verlauf ich mich immer wieder selber neu entdeckt habe. Lassen Sie mich mit dem 15. Dezember 2012 beginnen.

Nie hätt ich damals, als 54-Jähriger, auch nur davon geträumt, in 20 Monaten zu versuchen, den Weltrekord über 10.000 Liegestützen anzugreifen. Nun hatte ich also die Pushups App frisch auf mein iPhone geladen, da bewältigte ich bereits in vielen Sätzen und verteilt über den Arbeitstag 300 Liegestützen. War ich stolz! ... Die nächsten 5 Tage aber musste ich dafür büßen. Der Januar zog sich mit ca. 4.000 Liegestützen zäh in die Länge. Erst am 2. Februar 2013 packte mich der Ehrgeiz, die damalige Nr. 1, Thomas Hasenpflug, zu überholen. Thomas war auf ca. 28.000 Liegestützen. Er hatte im Oktober 2012 begonnen.

Schnell wurden wir übers Internet Kampfgefährten und lieferten uns legendäre Fernduelle um Mitternacht.

Am 10. April 2013 schließlich ließ mir Thomas Hasenpflug den Vortritt bei knapp über 10.000 Liegestützen. Im September 2014 werden es dann bereits 17 Monate an der Spitze sein. Die millionste Liegestütz wird im September 2014 fallen.

Von Berufswegen bin ich ein Zahlen-Junkie. Ich habe deshalb direkt vom ersten Tag an eine Statistik auf meinem Internet Board geführt. Gleichzeitig zeichne ich seit März 2013 jede meiner Aktivitäten zeitgleich mit Puls auf. Was für den folgenden Verlauf meiner Geschichte, wie Sie sehen werden, ein Glücksfall ist.

Kommen wir nun zu etwas erstaunlichem. Sicher fragen Sie sich, was MAP für eine Auswirkung auf einen Leistungssportler hat, der täglich 2.000 bis 3.000 Liegestützen schafft?

Bis Mitte Juli 2014 waren meine Leistungen aus meiner damaligen Sicht gut. Konnte ich doch in einer Stunde 2.249 Liegestütze in 56 Sätzen zu 40 Wiederholungen durchziehen. Mein Rekord über 1.000 Liegestützen lag bei 24 Min 29 Sek., danach ging gar nichts mehr. Mein Trizeps fing an zu klammern, wurde hart.

Zu MAP kam ich durch Zufall. Ich hatte noch nie davon gehört. Das ist irgendwie seltsam, denn mir war von Anfang an klar, dass mein Körper von mir keine Regenerationspausen bekommt. Ergo musste ich mich optimal mit Aminosäuren, Kohlenhydraten und Fett versorgen. So meine Gedanken. Und was hab ich nicht alles im Verlauf der letzten 850.000 Liegestütze ausprobiert!

Da bin ich also bei einer technischen Abnahme eines meiner Gebäude, fang so locker an über meinen Sport zu reden (nerv damit auch schon mal

... Grins), da erwähnt mein Kollege, er sei Vegetarier und nehme deshalb MAP, ein spezielles sehr hochwertiges Aminosäurepräparat, das auch für Pflanzenköstler geeignet ist. 4 Tage später hatte ich 240 Presslinge (2 Dosen) auf dem Tisch.

Nun wird es spannend. Aufgrund meiner Leistungen hat der Drachenbootverein Basel bei mir angefragt, bei ihnen mitzutrainieren. **Mitte Juli** fand das erste Training auf dem Rhein statt. Man warnte mich! Ich würde mich wahrscheinlich nach Ende des 1½ stündigen Trainings vor Erschöpfung übergeben. Mein erster Gedanke dabei war: da probiere ich doch gleich mal die Wirkung von MAP aus. Gesagt getan, ich nahm somit zum ersten Mal 10 Presslinge MAP. Kurzum, es war ein hartes, erfüllendes Training, mit einer gesunden Ermattung.

Aber jetzt wird's dramatisch. Bei meinem Mittagstraining am nächsten Tag breche ich doch tatsächlich meinen Stundenrekord: Ich erreiche in 63 Sätzen 2.449 LS.

Bis Anfang August nahm ich 10–15 MAP ein, darüber hinaus zweimal am Tag meine Eiweiß-Shakes wie bisher. Ich ernährte mich »normal«, also glykogen, d.h. ich trainiere im Zuckerstoffwechsel.

Es ist unglaublich was nun folgte. Meine Freunde im Internet fragten mich, ob ich bei Miraculix einen Zaubertrank erhalten hätte!!! Meine persönlichen Bestleistungen wurden regelrecht pulverisiert. Es verging kaum ein Tag ohne neuen Rekord.

Wie gesagt, ich bin ein Zahlenjunkie ...

1.000 LS von 24 Min auf 17 Min 43 Sek
Ausführung: 20 x 50 LS

1 Stunde LS von 2.249 auf 3.151 LS
Ausführung: 66 x 48 LS

5.000 LS. 1 Std 55 Min
Ausführung: 121 x 41 LS

2.000 LS. 37 Min 23 Sek
Ausführung: 42 x 47 LS

Für mich ist es inzwischen, d.h. ein paar Wochen nach der ersten Einnahme von MAP, schon ganz normal, die 1.000er Durchgangszeit unter 20 Minuten zu halten. Da der 10.000er Rekord bei 200 Minuten liegt, hab ich mich beim GUINESS Book of World Records beworben. 10 Mal unter 20 Minuten. Das wird meine größte Herausforderung. Selbst wenn ich's nicht packe, der Weg ist das Ziel!

Ich habe vor 4 Tagen angefangen, wie von Ihnen empfohlen, meine Ernährung auf ketogen umzustellen und die Anzahl MAP pro Tag zu erhöhen. Ich nehme jetzt 20 Presslinge am Tag, esse fettreich, ohne KH und Zuckeraufnahme.

Und jetzt kommt's: Der 2.000er und der Stundenrekord sind in der kurzen Zeit nach der Ernährungsumstellung gefallen. Mein Körpergewicht hat sich von 77 auf 75,8 Kilo und der Fettanteil hat sich von 14 % auf 13 % reduziert.

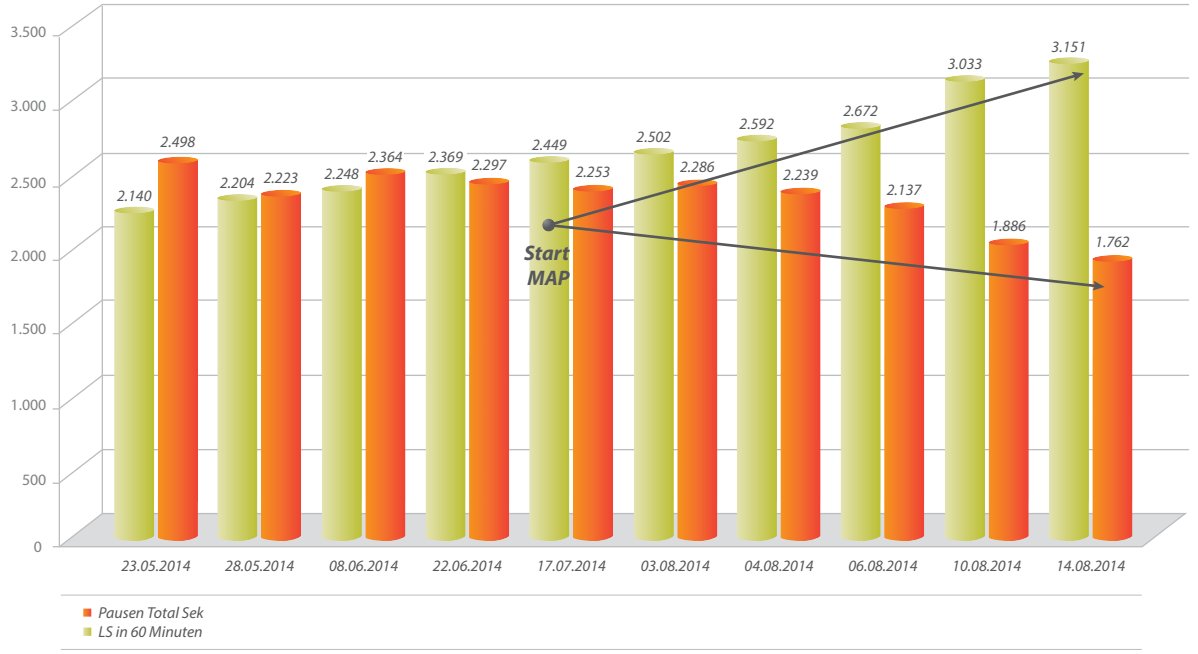
Jetzt weiß ich, nur Qualität in der Ernährung bringt uns zu Höchstleistung und mein Körper hat den besten Treibstoff verdient.

Vielleicht habe ich Sie ja jetzt mit auf eine Reise genommen, bei der die eine oder andere Station der Reise Sie motiviert, auch ein Projekt in Angriff zu nehmen. Glauben Sie an sich, vertrauen Sie ihrem Körper und bleiben Sie dran. Ich gebe Ihnen noch einen simplen Spruch mit auf den Weg, der mich in meinen harten Trainingseinheiten antreibt.

Der Verlierer hört auf, wenn er müde ist.
Der Sieger, wenn er sein Ziel erreicht hat.

Ihr Roman Dossenbach

Leistungsentwicklung 22. Mai – 14. August 2014



Man beachte die dramatisch zunehmende Leistung bei gleichzeitig drastischer Verringerung der Regenerationszeiten in nur drei Wochen

17. August 2014

Sehr geehrter Herr Dr. Reinwald,
seien Sie behutsam bei Liegestützen, verwenden Sie Handgelenk-Handschuhe, und die Pulsaufzeichnung kann ich Ihnen nur empfehlen.

… soeben ohne große Mühe 5.000 Liegestützen in 94 Min 33 Sek geschafft!

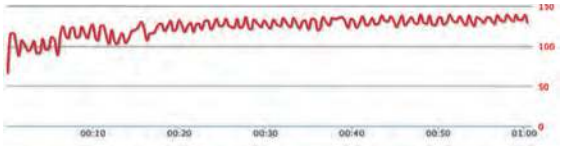
Bei der Umstellung auf Ketone leide ich zurzeit an Konzentrationsschwäche, d.h. die Phase der Ketoadaption, von der Sie sprachen, ist noch nicht abgeschlossen, das Gehirn noch nicht reibungslos ketolysefähig. Aber wie meine Leistung von eben zeigt, hab ich keinen Kraftverlust.

Wünsche Ihnen und Ihrer Frau, noch einen entspannten Sonntag

22. August 2014: 14:50 Uhr

Guten Tag Herr Dr. Reinwald,
sende Ihnen im Anhang den Vergleich meiner Herzfrequenzmessung im Abstand von 5 Wochen. Sie zeigt eindrücklich die Leistungssteigerung durch die Einnahme von MAP auf.

— *Herzfrequenz*

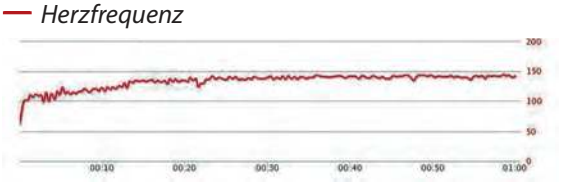


Diese Session wurde am 4. Juni 2014 aufgezeichnet.

1 Stunde 2.211 Liegestützen, 54 Sätze zu je 41 Wiederholungen.

Pausenzeit: 2.466 Sekunden
Arbeit: 1.134 Sekunden
Liegestützen pro Sekunde: 1,628

Diese Session wurde am **19.08.2014** aufgezeichnet.



Man erkennt deutlich die ruhiger werdenden Herzschläge nach ca. 4 Wochen Einnahme von MAP zunächst täglich 10, dann 15, jetzt 20 MAP.

1 Stunde 3.389 Liegestützen, 90 Sätze zu je 37 Wiederholungen

22. August 2014, 18.59 Uhr

Guten Abend Herr Dr. Reinwald,
wie war Ihr Vortrag bei adidas swim world in Berlin?

Es stimmt, ich hab in den letzten Trainingstagen meinen Rhythmus gefunden. Werde versuchen alle Rekorde mit 40 Sekunden von Satz zu Satz erzielen. Somit über eine Stunde immer 90 Sätze. Dies wird meine Konstante erstmal sein. Die Wiederholungen pro Satz werde ich bis auf 44, 45 erhöhen. Pausenzeiten ergeben sich daraus automatisch, da die 40 Sekunden konstant bleiben. Um meine Leistung zu vergleichen, benutze ich die Anzahl der Liegestütze pro Sekunde.

In den letzten Tagen sind meine Rekorde wieder gefallen. Seit 2 Tagen nehme ich jetzt 30 MAP. Heute zum zweiten Mal auch Ihren aktiven Wasserstoff – New-H – genommen. Heut war auch der erste Tag mit Euphorie und Leichtigkeit, die Ketoadaption, von der Sie sprachen, scheint eingetreten zu sein.

Mein Training von Heute:

- **07.30 bis 08.05 Uhr:**
  2.000 Liegestützen, 34 Min 39 Sek 52 Sätze, 40 Wdhg 40 Sek
- **16.50 bis 17.45 Uhr**:
  3.000 Liegestützen, 52 Min 29 Sek 75 Sätze, 40 Wdhg 42 Sek

Zeit für 40 Wiederholungen:
22 Sek Pause 18 bis 20 Sek.

- Am Morgen die 1.000 mit neuem Rekord in 17 Min 01 Sek
- Danach am Abend gleich wieder neuer Rekord. 16 Min 33 Sek

Faszinierend ist die Tatsache, daß ich nach einem 1.000er Rekord einfach weiterziehen kann mit gleichem Tempo. Meine Ernährung ist frei von Kohlenhydraten und Zucker.

Fühle mich nicht müde oder zerschlagen, trotz 5.000 Liegestützen und vollem Arbeitstag mit Fahrt nach Zürich.

Wünsche Ihnen einen schönen Abend
Liebe Grüße Roman Dossenbach

23. August 2014

P.S. ... heut den 1000er Rekord NEU (!) mit 16 Minuten 1 Sekunde.

Alles Gute Ihnen und Ihrer Frau

07. September 2014

Guten Abend Herr Dr Reinwald,
hab mal meinen Mut zusammengenommen und 1 Std Gas gegeben ... **3.969 Liegestützen, damit bereits 98 über bestehendem Weltrekord.**

90 Sätze mit 44 und am Schluss noch 9 draufgelegt. Maximaler Puls 148. Das ist **Rekord Puls** für mich. 44 Wiederholungen in 18 bis 20 Sekunden. Pause 20 bis 22 Sekunden.

Hatte mich seit Tagen mental darauf vorbereitet. Könnt schon die extra Energie aus der Ketose gewesen sein. Bis 45 Minuten liefs gut, dann immer wieder mal kurz kämpfen. Bin zufrieden, liegt jedoch noch mehr drin. Nun gehts darum diese Leistung immer wieder abzurufen, zu kultivieren. Denn jetzt hab ich die endgültige Gewißheit, 4.000 LS zu erreichen.

Wünsche Ihnen und Ihrer Frau einen angenehmen Abend.

Liebe Grüße
Roman Dossenbach

Hochleistungssport: Leistungssteigerung mit MAP – Super Ultramarathonläufer

Robert Wimmer,
45 Jahre, Optikermeister aus Nürnberg

Der **Transeuropalauf** ist ein Wettrennen durch Europa auf einem professionellen Level mit internationaler Beteiligung. Er stellt eine extreme Herausforderung an den Körper dar. Hier teilzunehmen, ohne auf eine ideale Ernährung zu achten, wäre fatal. Eine große Unterstützung bei meinem Wettlauf von Bari [Italien] zum Nordkap [Norwegen] waren MAP und New-H. Es sind die bislang einzigen Nahrungsergänzungsprodukte in meiner bisherigen Laufbahn, die hielten, was mir versprochen wurde. Ich habe MAP zum Muskelwiederaufbau und zur Muskelreparatur nach jedem Lauftag und um die Muskelmasse über die 64 Tage zu erhalten verwendet. Meine Bein-Muskulatur blieb über die 4.500 km überraschend locker und mein Körper war in diesen 64 Tagen stark und resistent gegen Infekte. Es hat einfach perfekt funktioniert.

Für mich war der **Transeuropalauf** 2009 nach dem Sieg beim Deutschlandlauf 2008 und nach dem Weltrekord über 100 km Laufbandlaufen im Juni 2008, dem bayerischen Meistertitel im 100 km Straßenlauf 2008 und dem Weltrekord im 12-Stunden-Laufbandlauf mit 145,2 km im März 2009 ein weiterer großer sportlicher Erfolg mit MAP und New-H.

Den 17 Tage dauernden **Deutschlandlauf** im Jahre 2008 über 1.203 km konnte ich mit fast acht Stunden Vorsprung [111:51 Std.] gegenüber dem Zweitplatzierten nicht nur mit dem Gesamtsieg beenden, ich war darüber hinaus in allen 17 Etappen der Tagessieger. Die Tour wurde am Kap Arkona auf Rügen gestartet und ging bis Lörrach an der deutsch-schweizerischen Grenze in der Nähe von Basel. Der Deutschlandlauf gilt als die härteste läuferische Prüfung in Europa. Die insgesamt 17 Etappen durch Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg, Sachsen-Anhalt, Thüringen, Bayern und Baden-Württemberg umfassen täglich Strecken zwischen 51 und 92 km. Insgesamt waren 35 Extremsportler aus 13 Nationen an den Start gegangen. Etliche Läufer mussten den Anstrengungen und den Witterungsbedingungen der Tage Tribut zollen und sind verletzt oder erschöpft ausgeschieden.

Insgesamt habe ich bis heute etwa 800 Straßenläufe, 400 Marathonläufe und 200 Ultramarathonläufe bestritten. Mein normales Laufpensum beträgt ca. 250 km die Woche.

Auszug aus einigen Läufen seit 1992:

1992:
- Bestzeit beim München-Marathon in 2:39:56 h

2002:
- 3. Platz beim 6-Stunden-Lauf in Stein/ Holland mit 85,260 km
- 7. Platz in der ewigen deutschen Bestenliste – deutsche Jahresbestleistung
- Sieger beim 12-Stunden-Lauf in Prag mit 138,591 km – deutsche Jahresbestleistung
- Sieger beim Spreelauf , 420 km in sechs Etappen in 32:43:01 h
- Sieger bei der Deutschen Meisterschaft im 100-km-Bahnlauf in Brakel in 7:22:56 h
- Sieger des 50-km-Cups der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung

2003:
- Sieger beim Transeuropalauf, 5.036 km in 64 Etappen in 480:29:51 h

2004:
- Sieger beim Isarlauf mit 328 km in fünf Etappen in 27:45:05 h
- 9. Platz beim Badwater-Ultramarathon im Death Valley, 217 km, +4000/-1400 Höhenmeter, in 36:53:08 h – bester Deutscher

2005:
- Sieger beim 6-Stunden-Lauf-Cup der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung

2008:
- Weltrekord beim 100-km-Laufband in Braunschweig in 7:28:20 h
- Bayerischer Meister 100-km-Straßenlauf in Leipzig in 7:55:10 h
- Sieger des Deutschlandlaufes von Rügen nach Lörrach über 1.203 km in 17 Tagesetappen

2009:
- Weltrekord 12-Stunden-Laufband-Lauf in Nürnberg mit 145,2 km
- 4. Platz beim Transeuropalauf, 4.500 km in 64 Etappen in 415:53:27 h

2010:
- Sieger 6-Stunden-Lauf in Weißenstadt mit 78,956 km
- Finisher beim Spartathlon über 246 km Nonstop von Athen nach Sparta in 34:52 h

2011:
- Weltrekord im 12-Stunden-Indoor-Bahnlauf in Nürnberg mit 141,738 km
- 2. Platz BalticRun Ultralauf über 325 km von Berlin nach Karlshagen in fünf Etappen in 28:36 h

Ironman: nach Krankheit zurück in den Amateurleistungssport

Knut Gebauer, 38 Jahre,
Angestellter und Triathlet

Ich habe über meine Heilpraktikerin von MAP zur täglichen Nahrungsergänzung und zur Leistungssteigerung für mein Training erfahren. Ich bereitete mich seinerzeit in meiner zweiten Saison als »Ironman« auf den Ironman Switzerland vor. Als berufstätiger Familienvater von zwei Kindern ist es oft nicht leicht 15–20 Stunden in der Woche als Trainingspensum zu bewerkstelligen. Man muß schon sehr professionell leben und trainieren. Dazu gehört auch die richtige Ernährung bzw. Nahrungsergänzung. Ich nahm insgesamt 30 Preßlinge MAP pro Trainingstag [5/10/10/5] ein. Darüber hinaus noch mineralstoffreiche NEM und Antioxidantien.

Da ich ungern Dinge dem Zufall überlassen wollte, versuchte ich mich nicht nur durch subjektive Empfindungen, sondern auch durch objektiv meßbare Daten leiten zu lassen. Fakt ist: ich fühlte mich seit der Einnahme subjektiv besser, leistungsfähiger und konnte trotz der beruflichen Belastung mein Training konsequenter als früher durchziehen. Objektiv meßbar gestalteten sich die Ergebnisse so:

1. Im August 2007 unterzog ich mich das erste Mal einer spiroergometrischen Leistungsdiagnostik.
   Ergebnis u.a. VO_2max 52 ml/kg.
2. Nach ca. acht Monaten intensiven Trainings erfolgte 2008 eine erneute Messung.
   Ergebnis: VO_2max 53 ml/kg.
3. Nach dem Wettkampf im Juli erst Regeneration, dann wieder Training, dieses Mal mit MAP. Umfang und Intensität des Trainings vergleichbar mit dem Vorjahr.
4. Erneute Messung Mitte Oktober 2008.
   Ergebnis: VO_2max 65 ml/kg!!!

Das ist eine unglaubliche Leistungssteigerung in kurzer Zeit! Ich denke, Sie sind mit den Leistungsdaten im Ausdauersport soweit vertraut, daß Sie diese Werte deuten und diese immense Steigerung beurteilen können! Und vor einigen Jahren war ich noch sehr krank. Von Seiten der Schulmedizin wurde mir sogar mitgeteilt, daß ich »nie wieder Sport treiben werde«. Diese Prognose habe ich ziemlich eindrucksvoll widerlegt! Ich genieße daher meine momentane körperliche Verfassung und freue mich, daß MAP mich dabei unterstützt, meinen Traum weiter zu leben zu können.

Ich bin überzeugt von MAP. Bei einem berufstätigen Amateursportler ist die Wirkung vielleicht noch deutlicher spürbar als bei einem Profi, der ja seinen Trainingsalltag relativ streßfrei angehen kann.

Leistungssteigerung mit MAP – ehemals Leistungssportler im Ringen und heute Trainer

Uwe Pötzschke,
46 Jahre, Bregenz

Ich bin 46 Jahre alt, berufstätiger Familienvater und Trainer beim Unions Ringerclub Wolfurt. In meiner Tätigkeit als Betreuer in der Lebenshilfe Vorarlberg sowie als Familienvater und Trainer ist es nicht leicht, noch zusätzlich Zeit für das eigene Training zu finden. Durch eine Einladung bin ich zu einem Vortrag von Dr. Reinwald zum Thema *»Sportliche Höchstleistung durch Nahrungsergänzung ohne Doping«* gekommen.

Als ehemaliger Leistungssportler mit Studium zum anerkannten Trainer an der Fakultät für Sportwissenschaften der Universität Leipzig bin ich davon überzeugt, daß Training und richtige Ernährung zwei wichtige Säulen für eine optimale Leistungssteigerung im Leistungssport sind. Durch Selbstversuche, speziell im Krafttraining, durch gesunde Ernährung und Experimentieren mit Nahrungser-

gänzungen hatte ich bereits einige Erfahrungen darüber gesammelt, welche Erfolge mit Hilfe eines gut geplanten Trainings in Verbindung mit Ernährung und Nahrungsergänzung möglich waren. Während des Vortrages wurde mir sofort klar, daß selbst dann, wenn nur 50 % dessen, was da über Entgiftung, Übersäuerung und besonders über MAP gesagt wurde der Wahrheit entspricht, dies eine Revolution in der Sporternährung ohne Doping bedeuten würde.

Meine Arbeit und mein Trainingspensum sind sehr anstrengend. Nach meinem Arbeitstag in der Lebenshilfe von acht bis neun Stunden, bin ich viermal wöchentlich, ausgenommen Mittwoch, im Ringerlokal als Trainer tätig. Meine eigenen Trainingseinheiten waren daher meist erst ab 21.00 Uhr möglich. Darüber hinaus auferlegte ich mir noch ein Lauftraining. Aufgrund einer Verletzung hatte ich zu Beginn Schmerzen in der rechten Schulter. Aber bereits beim zweiten Test und nach Einnahme von MAP sowie nach zwei basischen Feuchtwickeln hatte ich auch bei starkem Training keine Schmerzen mehr.

Ernährung / Nahrungsergänzung:
Ausgewogene Ernährung mit Obst und Gemüse, nur zweimal Fleisch pro Woche sowie drei bis vier Liter Flüssigkeit pro Tag. Als Grundversorgung nahm ich täglich drei mal drei Preßlinge MAP sowie jeweils zehn Preßlinge MAP vor und fünf Preßlinge MAP nach dem Krafttraining. Vor dem Lauftraining nahm ich jeweils fünf Preßlinge MAP, nach dem Lauftraining nochmals fünf Preßlinge. Darüber hinaus nahm ich noch drei mal eine Kapsel eines Antioxidans sowie drei mal täglich 1,5 Teelöffel Basenpulver.

Sonstige Maßnahmen:
Begleitende Maßnahmen waren basische Regenerationswickel mit Mikrostrom. Insgesamt bekam ich neun basische Feuchtwickel zur Säuren-Basen-Regulation. Davon jeweils zwei Wickel in der Vorbereitungswoche [Woche, in der der Maximalkrafttest durchgeführt wird], dann jeweils zwei Wickel in der ersten und zweiten Trainingswoche sowie schließlich noch jeweils einen Wickel in der dritten und vierten Trainingswoche. In der Nachbereitungswoche [zweiter Maximalkrafttest] bekam ich noch einen weiteren Feuchtwickel mit Mikrostrom. Die Ergebnisse habe ich in der nachfolgenden Tabelle aufgelistet.

Ergebnisse:

Maximalkrafttest	Beginn	4 Wochen später
Kreuzheben	120 kg	135 kg
Beinpresse [weiterer Stand]	150 kg	185 kg
Bankdrücken	82,5 kg	90 kg
Klimmzug [mit Gewicht]	20 kg	30 kg
Beugestütz [mit Gewicht]	15 kg	30 kg
Rudern [vorgebeugt]	100 kg	120 kg
Brustdrücken	55 kg	62,5 kg
Schulterheben	105 kg	120 kg
Gewichtheben	12,5 kg	20 kg
Beinpresse [enger Stand]	140 kg	175 kg
Gesamt:	**800 kg**	**967,5 kg***
Körpergewicht:	**68,8 kg**	**67,9 kg**
Körperfett:	**21,0 %**	**17,0 %****

* *eine Steigerung von 167,5 kg in 4 Wochen!*
** *ein Abbau von 4,0 % Fett und ca. 3–4 kg Zunahme an fettfreier Muskelmasse !*

Erfahrungsberichte: Gewichtsreduktion – Gesundheit – Vegetarismus – Alter

Adipositas

Daniel Karrer, 30 Jahre,
aus München

Wie man an den Fotos erkennen kann, war ich schon als Kind übergewichtig. Im Alter von 28 Jahren empfahl mir mein Cousin Alexander ein Programm zur Gewichtsregulation: dr.reinwald metabolic regulation. Mein Cousin arbeitete damals zusammen mit seiner Frau, die Heilpraktikerin war. Das Programm beinhaltete MAP als Grundbaustein sowie einige Entgiftungsmaßnahmen und ein Darmreinigungsprogramm. Zu dieser Zeit wog ich bereits 164 Kilogramm und hatte ein paar Probleme mit meiner Gesundheit, wie man sich gut vorstellen kann. Als großzügiger Mensch schenkte mir mein Cousin die ersten 4 Dosen MAP, damit ich gleich mit der Kur beginnen konnte. Ich startete mit der sog. Phase 1 oder Intensivphase im ersten Monat. Das bedeutete, keinerlei Nahrungsprotein zu essen und alle raffinierten Zucker sowie komplexe Kohlenhydrate wie Nudeln, Kartoffeln, Reis, Brot und andere Getreidesorten und natürlich alle Arten von Bohnen wegzulassen. Fleisch, Fisch und Geflügel wurden ersetzt durch 10 Presslinge MAP je Mahlzeit. Abhängig von meiner Arbeitsbelastung absolvierte ich noch drei- bis fünfmal in der Woche ein einstündiges Bewegungsprogramm.

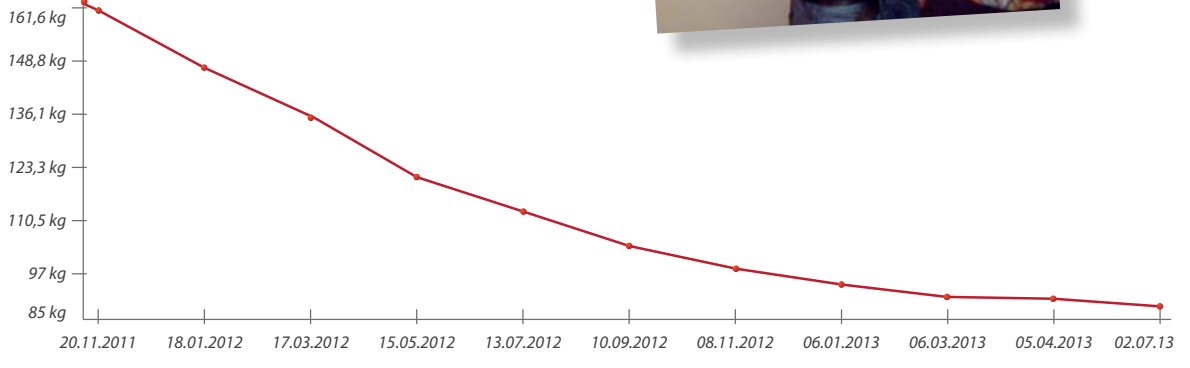
Der Gewichtsverlust in den ersten drei Monaten war enorm, und natürlich verlor ich neben viel Körperwasser auch einen guten Teil Körperfett, wie ich auf der Waage erkennen konnte. Ich war selbst beeindruckt wie schnell die Pfunde purzelten und natürlich hoch motiviert über meinen Erfolg, das ers-

te Mal in meinem Leben schlanker zu werden. Ich setzte das Programm zum Abnehmen daher mit der Phase 2 mit Begeisterung weiter fort, d.h. ich aß fortan zu Mittag immer ein gutes Stück Fleisch, Fisch oder Hühnchen mit Gemüse oder Salat. Am Abend ersetzte ich die Proteinmahlzeit durch MAP. Innerhalb von 15 Monaten, d.h. von November 2011 bis Januar 2013, habe ich insgesamt 75 Kilogramm abgenommen. Ich beendete die Diät bei meinem Wunschgewicht von 88 Kilogramm und wechselte dann in die Erhaltungsphase.

Das teuerste an der Diät waren die neuen Kleider. Meine Mutter erzählte mir außerdem, daß sie ca. 300,00 Euro im Monat an Essensausgaben eingespart hätte, seit ich diese Diät begonnen hatte. Die Ausgaben für den Ersatz einer Proteinmahlzeit mit MAP lagen bei etwa 3,50 – 4,00 Euro. Verglichen mit den 8,00 Euro einer Bio-Qualität für Fleisch oder Geflügel mit 350 g ist das mehr als die Hälfte weniger, von den Gesundheitsvorteilen, die MAP bietet, einmal abgesehen. Ich muß noch erwähnen, daß ich keinerlei Hautstreifen durch die starke Reduzierung der Haut habe, trotz des hohen Gewichtsverlustes. Bis heute, Juli 2014, habe ich mein Gewicht von ca. 88 Kilogramm halten können. Natürlich, einmal die Woche lege ich einen MAP-Tag ein und nehme es als Ersatz für Nahrungsprotein. Darüber hinaus esse ich mehr Proteine und reduziert Kohlenhydrate und Zucker – und natürlich mache ich weiterhin Sport. Ein großes Dankeschön an meinen Cousin Alex.

Juli 2014

Gewichtsverlauf von Daniel Karrer



Übergewicht, Gicht, Knieschmerzen

Wilhelm Schlosser, 55 Jahre,
Unternehmer aus Nürnberg

Im Sommer 2002 bekam ich starke Gichtschübe. Ich war damals 47 Jahre alt und wog 99,5 kg bei einer Größe von 179 cm. Die Blutuntersuchung ergab, daß Harnsäure- und Cholesterinwert deutlich erhöht waren. Ich wurde zunächst konventionell schulmedizinisch mit schmerzlindernden und entzündungshemmenden Medikamenten behandelt. Trotz der Einnahme trat bis Ende des Jahres keine große Besserung ein, so daß die Dosierung der Medikamente erhöht werden mußte. Die Medikamentierung konnte dann auf Grund der Dosierungshöhe nur noch mit Hilfe von Injektionen verabreicht werden. Weitere Gichtschübe in den Jahren 2003 und 2004 waren dann vor allem im Bereich der Fußknöchel so stark, daß die Basisdosierung pro Injektion nicht mehr ausreichte. Die Dosierung sowohl der entzündungshemmenden Antirheumatika als auch der schmerzlindernden Medikamente mußte weiter erhöht werden, brachte aber lediglich Milderung, keine gänzliche Schmerzfreiheit.

Im September 2004 lernte ich schließlich ein auf MAP aufbauendes Stoffwechselprogramm zur Gewichtsreduktion kennen. Nach anfänglicher Skepsis und der Lektüre des Leitfadens begann ich mit dem Programm. Innerhalb von zwei Monaten nahm ich 15 kg Gewicht ab und nach insgesamt vier Monaten war ich zudem komplett schmerzfrei. Die Blutwerte waren wieder im Normbereich. Die Medikamente konnte ich gänzlich absetzen und Gichtprobleme habe ich bis zum heutigen Tag [Mai 2010] nicht mehr.

Ein weiterer, sehr positiver Nebeneffekt durch meine bis heute regelmäßigen Einnahme von MAP war, daß auch meine im Knie vorhandenen arthritischen Schmerzen verschwunden sind, und ich seitdem ohne Probleme die Kniegelenke auch stark durch Sport belasten kann.

Vom Vegetarier zurück zum Mischköstler

Gregor Betz, 64,
Diplom-Sportlehrer und Therapeut für Cranio-Sacrale Osteopathie.

Vor knapp 20 Jahren, im Alter von 45 Jahren, entschloß ich mich voller Überzeugung, mein Leben auf eine »vegetarische« Ernährungsweise umzustellen. Dabei war mir bewußt, daß ich dem Problem der richtigen Eiweißzufuhr große Beachtung schenken mußte. Meinem damaligen Wissensstand folgend, war ich der sicheren Meinung, daß ich das tierische Eiweiß durch überwiegend pflanzliche Proteinquellen vollwertig ersetzen könnte.

Ich habe zahlreiche Literatur zum Thema gelesen und etliche Fachvorträge besucht. Mein Entschluß stand fest! Ich wurde Vegetarier, allerdings mit ei-

nigen Einschränkungen. Ab und zu ein Ei, Käse, Rahm und Butter wollte ich weiterhin essen, was ich auch tat. Ich wurde, wie man so schön sagt, zum Lactovegetarier. Das ist die mildeste Variante der vegetarischen Ernährungsweise.

Ich trank sehr viel Weizengrassaft [frisch angebaut und jeden Tag frisch gepreßt], aß alle Arten von Hülsenfrüchten, die verschiedensten Sojaprodukte, die im Handel in den Reformhäusern angeboten wurden, dazu Pasta, indisch und thailändisch vegetarisch, frische Salate, Sprossenkeimlinge [selbst gezüchtet] sowie zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel wie Multivitaminpräparate. Hinzu kamen noch natürliche pflanzliche Eiweißprodukte [Soja, Molke, Casein], wie sie im Fitness-Studio mit »99 % Bioverfügbarkeit« verkauft wurden. Ich war felsenfest davon überzeugt, das dies alles reichen würde. Im Gegenzug aß ich kein Fleisch, keine Wurst und keinen Fisch mehr.

In meiner Jugend war ich Spitzensportler im Schwimmen auf Weltklasseniveau. Ich nahm an zwei Olympiaden teil, u.a. 1972 in München, bevor ich Vegetarier wurde. Entsprechend intensiv war auch weiterhin mein sportliches Leben. Dreimal pro Woche ging ich zum Fitness-Training [Geräte], Schwimmen, Wandern, regelmäßig und saisonabhängig Ski- und Radfahren. Hinzu kam noch ein intensives Berufsleben als Sportlehrer im Schuldienst.

Als ich begann, mein Leben auf die vegetarische Ernährungsweise umzustellen, schien anfänglich alles normal. Nach ca. vier Monaten habe ich dann sieben Kilogramm abgenommen. Ich wog damals ca. 80 kg und danach noch 73 kg. Bei meiner Größe von 183 cm nahm ich das noch in Kauf. Nach einem weiteren Jahr habe ich dann wieder ca. vier Kilogramm zugenommen und mein Gewicht hat sich dann bei ca. 76 kg eingependelt. Das blieb dann ca. 15 Jahre lang so.

Als ich auf die 60 zuging – an meinem Lebensstil hatte sich bis dato nichts geändert, und ich hatte auch keine Sorgen – wurde es plötzlich brenzlig! Ich spürte immer häufiger einen Energie- und Leistungsabfall, hatte Probleme mit dem Herzen, verlor ständig mehr an Muskelmasse und meine Kondition begann ebenfalls abzunehmen. Vom Gewicht rutschte ich zunächst auf 71 kg und dann schnell auf 66 kg ab. Andererseits war mir bewußt, daß ich auf Grund meines Alters in eine Abbauphase kam. Also ging ich zunächst zum Arzt, um mich durchchecken zu lassen. Aber alle medizinischen Abklärungen waren ohne Befund.

Durch Zufall las ich zu dieser Zeit über MAP. Da MAP auf pflanzlicher Basis mithilfe von Fermentierung hergestellt ist, konnte ich es problemlos in mein vegetarisches Weltbild integrieren und ersetzte meine anderen pflanzlichen Eiweißpräparate aus dem Fitness-Studio durch MAP. Ich war

allerdings der Meinung, daß durch sechs Preßlinge MAP täglich mein Eiweißbedarf voll gedeckt wäre!? Ein folgenschwerer Irrtum, wie sich herausstellte! Mithilfe moderner Diagnosemethoden mußte ich außerdem feststellen, daß mein Bindegewebe übersäuert war. Und es dauerte fast acht Wochen, bis ich durch verschiedene alkalisierende Puffersubstanzen und aufbauende Maßnahmen meine Übersäuerung einigermaßen im Griff hatte.

Mir wurde dabei auch klar, daß ich aufgrund meines hohen Leistungsbedarfs meine tägliche Ration MAP erhöhen mußte, und daß ich zugleich wieder anfangen mußte, eine Nahrung zu mir zu nehmen, die kräftigender ist, insbesondere ergänzt durch tierische Eiweiße und tierische Fettsäuren. Dabei muß ich gestehen, daß ich insgeheim schon öfter mit dem Gedanken spielte, wieder diese Umstellung zu machen, nachdem es mit meiner Leistung und meiner Gesundheit bergab ging.

Ich erhöhte meine Tagesdosis MAP zunächst Schritt für Schritt auf 20 Preßlinge. Bei hoher körperlicher Belastung durch Sport nahm ich sogar 25 Preßlinge am Tag zu mir. Dazu kamen noch zweimal zwei Kapseln New-H zur antioxidativen Versorgung pro Tag und zweimal die Woche Fisch sowie einmal die Woche mageres Huhn und ein Frühstücksei täglich.

Der Erfolg stellte sich sehr schnell ein. In kürzester Zeit war ein Zuwachs von Ausdauer, Kondition und Kraft von mehr als 40 % meßbar. Weiterhin und bis heute anhaltend konnte ich eine permanente Verbesserung im sportlichen Leistungsbereich sowie eine Steigerung der Libido und eine deutliche Stimmungsanhebung feststellen. Und endlich konnte ich wieder besser schlafen. Meine Herzprobleme begannen schlagartig aufzuhören. Dank eines zusätzlichen darmregulierenden diätetischen Lebensmittels war auch meine Verdauung mit dreimal täglich Stuhlgang prima!

Meine ersten Nachuntersuchungen ergaben deutliche Verbesserungen meiner Regulations- und Regenerationsfähigkeit. Dazu kamen noch besseres Aussehen, Verbesserung des Hautbildes, härtere Muskulatur. Und nach drei Monaten Umstellung und Einnahme von MAP habe ich wieder Fitnesswerte, wie ich sie hatte, als ich 40 Jahre alt war. Ich habe das Gefühl, als würde sich mein Körper wieder daran erinnern, welche Leistung er einmal erbracht hat, und daß ich mich im Moment wieder regeneriere. Ich bin jetzt 64 Jahre alt und überzeugt davon, daß mein Schritt zurück in die Mischkost richtig war. Im Übergang dazu und zum Erhalt eines hohen Leistungsbedarfs ist MAP für mich inzwischen eine unverzichtbare Ergänzung.

Altersbedingte Gehschwierigkeiten, Kraftlosigkeit

Marianne Deppe, 88 Jahre,
Rentnerin aus Nürnberg

Seit ich vor vier Jahren mit MAP begonnen habe, habe ich meine Gehfähigkeit wiedererlangt. Auf meinen Spaziergängen werde ich sehr oft von jungen Menschen angesprochen und nach meinem Alter gefragt. Bevor ich mit der Einnahme von MAP begann, hat mein Hausarzt Arthritis und Osteoporose bei mir diagnostiziert. Bereits zwei Jahre nach Beginn der Einnahme von MAP war mein Hausarzt bass erstaunt und wunderte sich, daß er keine Anzeichen von Osteoporose und Arthritis mehr feststellen konnte.

Treppensteigen im Alter

Maria Schnitzenbaumer, 83 Jahre,
Rentnerin aus Germering bei München

Wenn ich von der Wohnung in meinen Keller muß, heißt das vier mal acht Stufen hinuntergehen und ebensoviele wieder hinauf. In meinem Alter ist mir das zunehmend schwerer gefallen. Glücklicherweise gibt es Treppengeländer zum Festhalten, auf die ich mich immer mehr stützen mußte. Vor einigen Jahren empfahl mir eine Freundin das Proteinpräparat MAP, vor allem, weil ich vegetarisch lebe und sie der Meinung war, daß ich meine Proteinversorgung aufbessern sollte. Trotz anfänglicher Skepsis folgte ich ihrem Rat und entschloß mich, es auszuprobieren. Das Ergebnis war unglaublich. Schnell spürte ich einen Zuwachs an Kraft und Ausdauer.

Heute, mit fast 83 Jahren kann ich mühelos und ohne Zuhilfenahme des Treppengeländers oder nachziehen des Beines auch mehrmals hintereinander in den Keller und zurück zur Wohnung, ohne zu ermüden. Ich habe auch viel mehr Energie für alle Belange des täglichen Lebens und fühle mich trotz meines Alters gesund und kräftig.

Übergewicht, Chronisch degenerative Polyarthritis

Anna S., 41 Jahre,
Hausfrau aus der Oberpfalz – Vegetarierin

Ich bin heute 41 Jahre alt [2007]. Vor zehn Jahren wurde bei mir Rheuma [chron. Polyarthritis] diagnostiziert. Seit fünf Jahren hat sich mein Krankheitsbild sehr verschlechtert, so daß ich inzwischen Frührentnerin bin. Im Januar 2006 wurde mir die Pflegestufe 1 zugestanden. Inzwischen mußten sich mein Mann und unser Sohn die Hausarbeit aufteilen. Zudem hatte mein Mann jeden Morgen die Aufgabe, mich zu waschen, zu kämmen, anzuziehen, Frühstück und generell alle Mahlzeiten für mich zu richten, da ich selbst dazu nicht mehr in der Lage war. Unseren Sohn mußte ich des Öfteren aus der Schule nachhause rufen lassen, da ich sonst weder zur Toilette gehen konnte noch wieder zurückkam. Rollstuhl, AOK-Pflegebett und Pflegestufe 2 waren bereits beantragt.

An manchen Tagen, wenn ich einen Schub hatte, konnte ich mich nur noch auf allen Vieren fortbewegen, gestützt auf die Ellenbogen, weil meine Hände so schmerzten. Beim Röntgen der Hände konnte man die Knochenstruktur kaum mehr erkennen, weil die Entzündungen alles überlagerten. Erste Verformungen und Verknorpelungen waren bereits deutlich sichtbar. Und das alles, obwohl die Schulmedizin mich – nach ihrer Meinung – gut medikamentös eingestellt und versorgt hatte. Vor drei Jahren hatte ich bereits eine Azulfeldine Kur hinter mich gebracht, ohne Erfolg! Dann begannen die Ärzte, mir hochdosiert Cortison, Schmerzmittel und Metrotrexat zu verabreichen. Das ist ein Medikament, das bei Blutkrebs als Chemotherapie gegeben wird, hatte man mir gesagt, weil ich fragte, weil mir die Haare verstärkt ausgingen und ich Schäden an der Haut in Form von Altersflecken bemerkte, wenn längere Zeit Sonnenstrahlung in mein Gesicht schien.

Nachdem keine Besserung eintrat, im Gegenteil, wollten sie mir eine weitere Therapie verabreichen, die ich aber dann vehement abgelehnt habe. Und dann lief mir über einen kleinen Umweg ein Vortrag zur Gewichtsreduktion mit dem Stoffwechselprogramm auf der Basis von MAP über den Weg. Die Argumente des Vortragenden haben mich sofort überzeugt und ich befolgte genau die Anweisungen. Ich konnte kaum glauben, was wenige Tage später mit mir geschah! Die Morgensteifigkeit hat langsam nachgelassen. Dies war das erste, was mir sofort auffiel. Nach bereits zwei Wochen konnte ich die Pflegestufe 1 wieder abgeben und sämtliche Schmerzmittel absetzen. Das war ein großer Freudentanz bei uns, da nun meine Männer auch wieder ihre Lebensqualität zurückerhalten haben. Natürlich konnte ich das Cortison nur langsam abbauen, doch das fiel mir zusehends leichter. Mit meinen Füßen habe ich nun keine Probleme mehr.

Als tollen Nebeneffekt habe ich in relativ kurzer Zeit auch noch einige Kilos abgenommen. Und es geht noch weiter mit dem Gewicht nach unten. Inzwischen geht es mir sehr gut, das Stoffwechselprogramm und die Ernährungsumstellung mit MAP haben mich mehr als überzeugt.

Übergewicht, Degenerative Rheumatoide Arthritis

Roswitha Folkers-Wein
aus Schortens [Middelsfähr] – strenge Veganerin

Moin moin ...,
ich hatte in den letzten drei Wochen so'n bisserl viel um die Ohren, daher bitte ich um Nachsicht, daß ich mich noch nicht gemeldet habe. MAP hatte ich mir ja noch mal nachbestellt und habe die letzten dann zum Ende unseres Urlaubs genommen. Alles andere habe ich auch weitergemacht.

Fazit der Zeit: Ich habe nur etwa zehn mal im letzten Vierteljahr meine Schmerzbomben nehmen müssen. Das ist – im Gegensatz zu der Zeit davor – ein Wahnsinnsgewinn. Ich mußte ja manchmal schon nachts eine einwerfen, damit ich morgens wenigstens einigermaßen wieder hochkam. An den abgenommenen etwa zehn Kilogramm hat sich nix geändert, habe allerdings auch mal [...] gesündigt. Im Großen und Ganzen halte ich mich aber an die Nahrungsaufnahme, wie ich sie nun in der letzten Zeit praktiziert habe.

Die »richtigen« Schmerzen sind erheblich weniger geworden!!!! Schübe habe ich wohl mal gehabt, aber so minimal, daß ich sie in die Kategorie »es gibt Schlimmeres« ablegen kann. Es scheint, daß meine Rheumatoide Arthritis wohl eingedämmt ist, wenn ich das mal so bezeichnen kann. Das ist doch wohl irre toll!!!

Das, was schon kaputt ist, kann nicht mehr repariert werden vom Körper, das ist klar. Und mit den Schmerzen, wenn sie denn SO bleiben, kann ich umgehen.

Darf ich Ihnen jetzt für Ihre Bemühungen um mich von Herzen danken? Tue ich hiermit. Es war zwar, um ganz ehrlich zu sein, keine billige Angelegenheit, aber mein Leben und meine angeschlagene Gesundheit waren es wert!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Muskelschwund, Polyneuropathie

Jürgen Stappenbeck, 73 Jahre,
Rentner aus Erlangen

Bereits mit 52 Jahren stellte ich fest, daß ich beim Volleyball-Spielen nicht mehr schnell genug hochspringen konnte, um den gegnerischen Ball abzuwehren. Ich spürte eine Zeitverzögerung zwischen Absicht im Kopf und Ausführung in den Beinen. Gleichzeitig begannen, besonders beim Einschlafen, die Füße zu schmerzen. Im Laufe der nächsten Monate schob sich der Schmerz langsam nach oben über die Fußknöchel, während

die Füße taub wurden. Die Neurologin stellte eine stark verringerte Leitgeschwindigkeit in den Beinnerven fest. Diagnose: Polyneuropathie. Die Neurologische Abteilung der Universitätsklinik Erlangen fand in einer drei wöchigen Untersuchung keine Erklärung für meine Erkrankung. Meine Versuche, durch Schilderungen meines Vorlebens – langjähriger Konsum Arsen-haltigen Mineralwassers im Ausland – zur Klärung beizutragen, wurden von den Klinik-Ärzten als unpassend überhört. Entlassung ohne Indikation.

Nach weiteren sieben Jahren war die Lähmung in beiden Beinen bis knapp unter die Knie gestiegen. Es machte sich starker Muskelschwund bemerkbar. Auf Anraten eines Nervenarztes begab ich mich noch einmal in die Klinik in Erlangen. Diesmal verabreichte man mir hohe Dosen Cortison über einen Zeitraum von drei Monaten. Ich bekam alle denkbaren Nebenwirkungen durch die langanhaltende Cortison-Einnahme zu spüren. Zu guter Letzt stieg auch noch der Blutzuckerspiegel extrem hoch an. Ich habe das Experiment »tägliche Cortisongabe« sofort abgesetzt. In der Folge lernte ich eine Privat-Ärztin kennen, die mir flüssiges Magnesium in die Armvene einführte. Diese Kur, die einen Sommer lang dauerte und meine Ersparnisse aufzehrte, brachte die Lähmung zum Stillstand. Die Beinmuskeln aber blieben weiterhin dünn.

Im Mai 2002 lernte ich dann in einem Vortrag ein einzigartiges Aminosäurenpräparat namens MAP kennen. Ich erfuhr in diesem Vortrag interessantes über Mangelernährung und auch von den Folgen einer zu geringen Proteinzufuhr. Außerdem wurde darüber gesprochen, daß chronische Erkrankungen fast immer mit einer mangelnden Pufferkapazität im Säuren-Basen-Haushalt zusammenhingen, insbesondere aber mit einer latenten Bindegewebsazidose sowie einem starken Anstieg sog. Freier Radikaler. Dazu kam die Möglichkeit einer zu starken Toxinbelastungen. Das leuchtete mir ein und ich beschloß, meine Ernährung mit MAP und dem vorgestellten Antioxidans zu ergänzen und eine Entgiftung einzuleiten.

MAP ist eine Aminosäurenkombination, die nicht nur einen hohen Proteinnährwert hat, sondern auch nahezu keine Stickstoffabbauprodukte produziert. Ich folgte also dem Rat und ich denke, daß die Kombination aus MAP und den mir gebotenen Antioxidantien das Fortschreiten der Lähmung endgültig zum Stillstand gebracht hat. Interessant war, daß auch die »Fühligkeit«, die Sensibiltät der Unterschenkel und der Fußsohlen wieder zugenommen hat, obwohl die Schulmedizin behauptet, daß sich Nerven nicht wieder regenerieren können.

Übergewicht und Gelenkschmerzen

Dr. Gerhard H., 52 Jahre
aus Oberfranken

Ich bin 195 cm groß und wog 130 kg. Aufgrund meines starken Übergewichts hatte ich häufig Gelenkschmerzen mit zeitweise auftretenden Muskelkrämpfen sowie eine akute Gehbehinderung. Mehrmals täglich hatte ich regelrechte Heißhungerattacken und nachts schlief ich schlecht. Durch eine Kollegin wurde ich auf das Stoffwechselregulierungsprogramm aufmerksam gemacht, das im Bereich der Proteinernährung auf MAP, einem speziellen Aminosäurenpräparat aufgebaut ist. Die Ausführungen und die Hintergründe der Funktionsweise des Stoffwechselprogramms haben mich überzeugt und ich begann umgehend damit, meine Ernährung umzustellen.

Bereits nach einer Übergangszeit in der Kostumstellung von drei Tagen verspürte ich keine Unruhe und keine Heißhungerattacken mehr. Und schon nach vier Wochen, in denen ich Nahrungsproteine teilweise durch MAP ersetzt habe und auch sonst am Programm festhielt, wog ich acht Kilogramm weniger auf der Waage. Dabei hat sich mein Bauchumfang so deutlich verringert, daß ich meinen Gürtel um drei neu gebohrte Löcher enger schnallen konnte, ein Umstand, der mich sehr beflügelte. Mein früher häufig auftretendes »Frustessen« hat sich verringert, und ich verspürte eine deutliche höhere psychische Stabilität. Auch meine physische Leistungsfähigkeit nahm deutlich zu. Ich kann meinen anstrengenden Berufsalltag viel besser meistern und bin weniger erschöpft und fühle mich leistungsfähiger. Auch die früheren Schweißausbrüche sind weniger geworden und nachts kann ich besser schlafen.

Oberschenkelhalsbruch
Chronisch lymphatische Leukämie

Antonie Theisen, 53 Jahre
aus Stolberg

Im April 2013 erlitt ich bei einem Fahrradunfall einen schweren Bruch des Unterschenkelhalskopfes. Aufgrund der Verletzung durfte ich mein linkes Bein drei Monate nicht belasten. Die vorausgegangene Behandlung einer schweren chronisch lymphatischen Leukämie (CLL) mit einer Krebsimmuntherapie hatte meinen Körper zudem stark geschwächt. Ich hatte einen starken Gewichtsverlust durch eine schwere Lungenentzündung und wog bei 167 cm nur noch 58 kg. Häufige Durchfälle aufgrund der dadurch erforderlichen Antibiotikabehandlung taten ihr Übriges.

Mein Physiotherapeut, der mich nicht nur körperlich wieder aufbaute, sondern auch mental anspornte wieder fit zu werden, riet mir zusätzliches Eiweiß zuzuführen und empfahl mir dazu das Aminosäurenpräparat MAP. Auch meine Ernährung hatte ich umgestellt, die Kohlenhydrate reduziert, Fette und Eiweiße erhöht, damit mein Körper besser Muskelmasse aufbauen konnte. Körperliches Training im Milon Kraft-Ausdauer Zirkel und der

Wille bald wieder Rad zu fahren haben mir sehr geholfen. Der Glaube an die eigenen Kräfte hat mich bestärkt, immer wieder aufzustehen und am Ball zu bleiben. Während der vier monatigen Einnahme von MAP hatte ich zunehmend weniger Probleme mit Muskelschmerzen und zusammen mit der Behandlung und Bewegung verbesserten sich meine Blutwerte, mein Gewicht stieg auf 62 kg. So konnte ich schon Mitte September wieder Rad fahren und wieder normal gehen und mit meinem Mann Radtouren und Wanderungen machen. Seit Anfang 2014 ist keine CLL mehr im Blut nachweisbar. Die Ärzte sprechen von einem nicht zu erklärenden Befund.

Meine Blutwerte haben sich im Zeitraum zwischen Mai und Juli 2013, d.h. nach Beginn der Einnahme von MAP und der Bewegungstherapie massiv verbessert.

Parameter	Mai	August	Referenzwert
Leukozyten	9,7	4,8	4.000–10.000 / µl
Erythrozyten	4,2	4,3	4,3–5,2 Mio. / µl
Hämoglobin	10,3	12,2	12–16 g/dl
Thrombozyten	204	309	150.000–400.000 /µl