© AdobeStock_21463424

Nützliche Ernährungstipps bei **EMS-Anwendungen**

Optimale (EMS-) Bewegung plus gesunde Ernährung sind verantwortlich für die ideale Leistungsfähigkeit und die richtige Energie in Beruf und Alltag. In diesem Bericht von Stephan Müller gibt es eine kleine Übersicht, welche Tipps, in Bezug auf Ernährung, bei EMS-Anwendungen sinnvoll sind.

Gewöhnen Sie sich und Ihren EMS-Kunden/Patienten von Anfang an daran, genügend kohlensäurearmes oder stilles Wasser mit einem guten Nährstoffgehalt vor, während und vor allem nach der EMS-Anwendung aufzunehmen. Da beim EMS-Training auch geschwitzt wird, sollte das Wasser genügend Mineralstoffe beinhalten. Achten Sie darauf, dass bei diesen Wassersorten ein gutes Verhältnis zwischen Magnesium und Calcium besteht (z. B. 200 mg Calcium und ca. 60 – 70 mg Magnesium).

Wasser mit Obst kombinieren

Ein paar Scheiben Ingwer und etwas frisch gepressten Zitronensaft in das kohlensäurearme Mineralwasser kann den Regenerationseffekt bei EMS-Anwendungen deutlich erhöhen, da Ingwer vor allem durch die Bestandteile Vitamin C und Gingerol antibakteriell und entzündungshemmend wirkt und so einen idealen Ausgleich für das EMS-Training und die EMS-Therapie bedeutet.

Wenn Sie jetzt noch, vor allem nach dem EMS-Training, zu Ihrem Mineralwasser etwas Obst (Banane, Kiwi oder Apfel) zuführen, können Sie das im Mineralwasser vorkommende Magnesium deutlich besser verwerten. Zusätzlich haben Sie durch das Obst eine positive Kaliumversorgung, die für die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns und für die optimale Nervenversorgung nach einer EMS-Einheit wichtig ist und so auch die Versorgung der Muskulatur mit unterstützt.

Die Regeneration unterstützen

Neben einem guten Mineralwasser bieten sich zur Versorgung mit Flüssigkeit auch Tees, verdünnte Fruchtsäfte (z.B. Traubensaft), und Ingwerwasser an; diese Getränke enthalten zahlreiche Antioxidantien, Katechine und Polyphenole, die eine schnellere Regeneration, nach einer EMS Anwendung, fördern.

Ganz besonders wertvoll für den Körper sind die im japanischen Grüntee enthaltenen Katechine, was auch durch Studien bestätigt wurde. Grüntees ohne Zuckerzusätze sind sinnvoll für die Versorgung, den Ausgleich und für eine schnellere Regeneration. Entweder stellen Sie den Grüntee selber her oder kaufen z.B. als Alternative Tea Pure von der Firma Pfanner (gibt es im Lebensmittelgeschäft) – ohne Zucker, ohne Süßstoffe und ohne Kalorien. Gekühlt mit etwas frisch gepresster Zitrone – einfach lecker!

Das richtige Fett/Öl für einen aktiven Stoffwechsel

Nahrungsfette und -öle müssen richtig gelagert werden, sonst können durch chemische Zerfallsprozesse oder durch das „ranzig werden", Abbauprodukte entstehen, die Entzündungen und degenerative Zell- und Gewebeveränderungen fördern, was für die Leistungsfähigkeit Einschränkungen bringen kann.

Wärme und Licht beschleunigen die Oxidation von Fetten und Ölen; durch Kühlschranklagerung oder Aufbewahrung an einem kühlen, dunklen Ort ohne Kontakt zu Sauerstoff wird das „ranzig werden" dagegen verzögert. Kleine Flaschen Leinöl können beispielsweise auch sehr gut eingefroren und bei Bedarf einzeln wieder aufgetaut und verwendet werden.

>>> Sinnvolle Öl- und Fettträger sind u. a.

- >>> Avocado-Öl
- >>> Leinöl (am besten ein frisch gepresstes Leinöl, dann ist der Geschmack sehr neutral)
- >>> Olivenöl (mit einer Ölsäure von 0,2 bis maximal 0,8 % pro 100 ml)
- >>> Albaöl (Vorteil, dass es erhitzbar ist)
- >>> Kokosöl (Vorteil, dass es erhitzbar ist)
- >>> Fischöl
- >>> Rapsöl
- >>> Nussöl, Chiaöl, Hanföl
- >>> Ghee
- >>> Mandelbutter
- >>> Cashewmus
- >>> Butter aus Weidemilchherstellung
- >>> Algen oder Fisch

Vermeiden Sie es, Olivenöl (kalt gepresst) zu stark zu erhitzen. Die in Olivenöl vorkommende Omega-9-Fettsäure wird bei starker Hitze zerstört und ist dadurch leider eher schädlich für den Körper. Zum Braten oder Andünsten eignet sich Kokosöl oder Albaöl deutlich besser.

Nüsse und Chiasamen

Bei Nüssen handelt es sich um ein absolutes Powerfood, dass auch nach EMS-Anwendungen leicht aufgenommen werden kann. Nüsse haben zwar viele Kalorien, machen aber lange satt und sind sehr gesund. Außerdem helfen Sie, bei einer regelmäßigen kleinen Einnahme, beim Abnehmen.

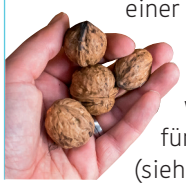
Laut einer großen Studie aus dem Jahr 2016 (Aune et al.) bestehen bei der regelmäßigen Aufnahme einer Handvoll Nüsse pro Tag folgende Vorteile für den Körper:

- >>> Der Körper wieder eher schlank
- >>> Das Risiko von Erkrankungen an Krebs wird um 15% gesenkt
- >>> Das Risiko von Erkrankungen an Herzkreislauf-Erkrankungen wird um 30% gesenkt
- >>> Das Sterblichkeitsrisiko Aufgrund von Diabetes Mellitus wird um 40% gesenkt
- >>> Und das Sterblichkeitsrisiko aufgrund Infektion sogar um bis zu 75% gesenkt!

Zusätzlich können Nüsse mit vielen Speisen optimal kombiniert werden. Je nach Nusssorte sind unterschiedliche Nährstoffe enthalten, wie Vitamine und Spurenelemente, darunter vor allem Folsäure, Vitamin B und Vitamin E, ungesättigte Fettsäuren, hochwertiges pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe, Kalzium, Kalium, Zink, Magnesium, Eisen und Selen, die nach EMS Anwendungen einen optimalen Ausgleich liefern.

Chiasamen sind besonders reich an Antioxidanzien, Proteinen, Ballaststoffen, den Vitaminen A und B sowie den Mineralstoffen Eisen, Zink, Kalzium und Magnesium. Zudem enthalten sie eine große Menge an Omega-3-Fettsäuren. Das gute Verhältnis von entzündungshemmenden Omega-3- zu entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren macht Chiasamen so wertvoll.

Tipp: Geben Sie Ihren Kunden nach der EMS Anwendung eine Tüte mit einer Handvoll Nüsse mit nach Hause und erklären Sie Ihm, welche Vorteile dies für Ihn persönlich bringt (siehe obere Tabelle).



Eiweiß für ein schönes Gewebe und stabile Muskulatur

Damit der Körper nach einer EMS-Anwendung genügend Strukturen wiederaufbauen kann, ist es wichtig, die biologische Wertigkeit von Eiweißen zu beachten. Biologische Wertigkeit bedeutet: Wie viel Gramm Körpereiweiß kann der Mensch aus 100 g aufgenommenem Fremdeiweiß aufbauen? Je höher die biologische Wertigkeit, desto weniger Eiweiß braucht der menschliche Körper, um seine Bilanz aufrechtzuerhalten.

Prinzipiell ist tierisches Eiweiß für den Menschen biologisch hochwertiger als pflanzliches. Die biologische Wertigkeit steigt, wenn viele Eiweiße sich in ihrem Aminosäurespektrum ergänzen und aufwerten können, sodass durch bestimmte Kombinationen verschiedener Eiweiße mehr Körpereiweiß aufgebaut werden kann als durch ein einzelnes Eiweiß allein.

Gute tierisch/pflanzliche Eiweiß-Kombinationen sind:

- >>> Salat mit Fleisch
- >>> Gemüse mit Fisch
- >>> Eier mit Süßkartoffeln
- >>> Obst mit Mandelmilch

Lebensmittel mit einem sehr guten Eiweißanteil sind:

- >>> Nüsse
- >>> Mandelmehl, Kokosmehl, Leinsamenmehl
- >>> Fleisch wie Lamm, Wild, Pute und Hähnchen und Rind (am besten aus Bioaufzucht)
- >>> Fisch (sämtliche Sorten, vor allem Seefisch) und alternativ gerne auch Algen
- >>> Eier (aus Freilandhaltung oder Bioaufzucht)

Natürlich gibt es noch zahlreiche weiter spezielle Ernährungstipps für EMS-Anwender, die wir aber hier aufgrund des begrenzten Platzes nicht auflisten konnten. Das GluckerKolleg bietet spezielle Ernährungsausbildungen für EMS-Trainer und EMS-Anwender an. Dort erhalten Sie auch weitere Informationen zur optimalen EMS Ernährung.

Stephan Müller

Autor
Der Vorstand des Bundesverband Personal Training (BPT e.V.) Stephan Müller bildet als Inhaber mit dem GluckerKolleg (Marktführer für EMS Aus- und Weiterbildungen) seit über zwölf Jahren EMS-Trainer weltweit aus. Der mehrfache Buchautor ist regelmäßig Live als Experte bei ARD und SWR im Radio und Fernsehen im Einsatz.
www.gluckerkolleg.de