



ZaGoMed

Gesellschaft für präventive Gesundheitsleistungen und Sportmedizin

**Mehr Leistung – mehr Gesundheit !**

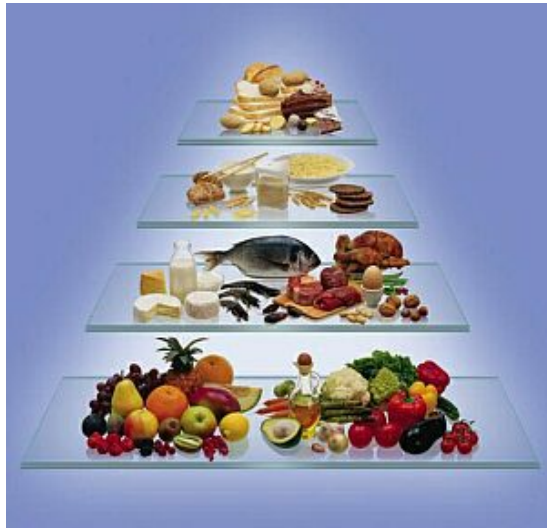
## **Intensivkurs Sporternährung und Körperfettregulation**

### **Das Problem....**

Eine Menge neuer Erkenntnisse machen bisherige Empfehlungen zur Sporternährung renovierungsbedürftig. Dies betrifft insbesondere eine individuelle stoffwechselfgerechte Ernährung, wenn es um Fragen des Fettabbaus, der Fettverbrennungskapazität, des Muskelaufbaus oder der Stabilität von Stoffwechsel und Immunsystem geht. Die bisherige einseitige, ausschließliche Beachtung der Kohlenhydrate und die ebenso einseitige Ächtung der Nahrungsfette egal welcher Sportlertyp, welche Sportart, welche Saisonzeit oder welches Trainingsziel können den individuellen Bedürfnissen des einzelnen Sportlers heute in vielen Fällen nicht mehr gerecht werden. Dabei ist gerade im Sport eine individuelle typ- und belastungsgerechte Ernährung besonders wichtig.

### **....und seine Lösung:**

Wir bieten deshalb erstmalig einen Intensivkurs zur Sporternährung und Körperfettregulation an, der - ähnlich wie unsere Kurse zur Gewichtsreduktion – kein Kurs zum Zuhören, sondern ein Kurs zum Mitmachen und Ausprobieren ist. Das heißt, dass die Teilnehmer die Kursinhalte während der 4 wöchigen Kursphase sofort praktisch anwenden und leben werden. Die dabei gesammelten Erfahrungen werden wir in jeder Stunde besprechen. Dadurch lernt jeder einzelne Teilnehmer seine individuellen Ernährungsbedürfnisse am besten kennen und erhält das Know How, wie er seine Ernährung in unterschiedlichen Belastungssituationen für sich selbst am besten optimieren kann.



### **Der Kursablauf im Überblick:**

Der Kurs findet in den Praxisräumen der **Lisztstraße 22 in Bayreuth** statt. Die begleitenden **BIA-Messungen** finden am gleichen Tag kurz vor Kursbeginn statt – ein Termin dazu wird mit Ihnen jeweils von Woche zu Woche vereinbart. Mit Beginn des Kurses erhalten Sie ausführliche Arbeitsunterlagen, die es Ihnen leicht machen, ab der ersten Stunde das Erlernte zu Hause umzusetzen.

Der Kurs erstreckt sich über insgesamt 5 Termine à 90 Minuten. Die erlernten Inhalte sollen sofort in den (Trainings-)Alltag integriert werden. In den ersten Stunden lernen Sie intensiv und konzentriert, wie Sie Ihre Nahrung konkret gestalten können, um sie an unterschiedliche Belastungssituationen oder Zielsetzungen optimal anpassen zu können. In der zweiten Hälfte des Kurses bauen wir Ihre Kompetenz im Essverhalten und in der Nahrungsauswahl anhand der Fragen, die bei den Teilnehmern während der Kursphase auftauchen, weiter aus. Die Arbeit in der Kleingruppe mit Gleichgesinnten schafft eine lockere Atmosphäre und gibt Ihnen die Möglichkeit, an den Erfahrungen der anderen mit teilzuhaben.

**Die Kurse sind von den meisten Krankenkassen anerkannt und werden bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst.**

### **Anmeldungen unter:**



ZaGoMed

**Dr. med. Jürgen Zapf**  
**Lisztstraße 22, 95444 Bayreuth**

**Tel.: 0921-1509888**  
**e-mail: info@zagomed.de**  
**www.zagomed.de**

## Die Kursinhalte

### **Ernährung nach dem eigenen Stoffwechseltyp**

Verschiedene Mahlzeitentypen (kohlenhydratreich-eiweißreich, kohlenhydratreich-fettarm, eiweißreich-fettliberal-kohlenhydratarm) beeinflussen direkt unseren Energie- und Speicherstoffwechsel, indem sie bestimmte Auf- bzw. Abbauprozesse fördern oder hemmen und unter Ruhebedingungen entscheidenden Einfluss darauf haben, ob bevorzugt Fette oder Kohlenhydrate verbrannt werden. Sie lernen zunächst, wie man mit wenigen Umstellungen in der Lebensmittelauswahl den gewünschten Mahlzeitentyp zubereiten kann und in welchen Situationen er jeweils am sinnvollsten eingesetzt wird. Wir werden dabei explizit auf die beiden Bereiche Körperfettreduktion/Fettverbrennung und Muskelaufbau eingehen, so dass Sie diese Situationen sofort in Ihrem Trainingsalltag testen können. Sie erleben gleichzeitig, wie Sie individuell auf die verschiedenen Mahlzeitentypen reagieren und bekommen dadurch bereits erste Hinweise auf Ihren eigenen individuellen Stoffwechseltyp.

### **Ernährung im Hinblick auf Trainings- und Wettkampfinhalte**

Während für den Nichtsportler, der z.B. abnehmen oder sich gesünder ernähren möchte, die Ernährung nach seinem individuellen Stoffwechseltyp ausreichend ist, muss der Sportler seine Ernährung zusätzlich noch an die Anforderungen seines Trainings- und/oder Wettkampfpfplans anpassen. Anhand konkreter Situationen aus dem Trainings- und Wettkampftag der Kursteilnehmer (sowohl aus dem Breiten- wie auch aus dem Leistungssport) werden wir mit Ihnen erarbeiten, wie Sie sowohl Ihren Speiseplan an die Trainingsbelastungen als auch umgekehrt die Trainingsinhalte an eine evtl. fest vorgegebene Essenssituation anpassen und optimieren können. Dabei ist vorgesehen, dass alle Teilnehmer ein Carboloadung mit vorgeschalteter low-carb Phase unter Anleitung durchführen und die Effekte anhand vor- und nachgeschalteter Belastungstests (ist auch im eigenen Training möglich) am eigenen Befinden und Leistungsvermögen selbst spüren und messen können.



### **Ernährung unter Berücksichtigung der eigenen Genetik zur Optimierung des Immunsystems und Minimierung oxidativen Stresses**

Der dritte Kursschwerpunkt betrifft Neuentwicklungen im Bereich der Laboranalytik. Mit Hilfe von Blutwerten lässt sich für jeden Menschen die aktuelle Stoffwechselsituation, in der er sich befindet, sehr genau beschreiben. Darüber hinaus gibt es seit kurzer Zeit die

Möglichkeit, anhand der Analyse einiger genetischer Eigenschaften den individuellen Stoffwechseltyp eines Menschen recht genau zu charakterisieren. D.h. man kann damit feststellen, ob Sie eher ein Jäger-Sammler-Typ sind, der Fett und Eiweiß gut verstoffwechseln kann oder ein Ackerbautyp, der im Gegensatz dazu einen hohen Kohlenhydratgehalt in der Nahrung besser toleriert. Gleichzeitig bekommt man Aussagen über die Kapazität des eigenen Körpers, Fette aufzunehmen und zu verbrennen, sowie über die individuelle Neigung zu Entzündungsreaktionen, die ja in der Verletzungs- und Erkrankungsvorbeugung sowie in der Gesamtbelastungsverträglichkeit eine große Rolle spielen.

Anhand solcher Tests lassen sich auch oxidative Stressbelastungen und die antioxidative Schutzkapazität des Körpers messen und so der Bedarf an Mikronährstoffen bzw. eine eventuelle Notwendigkeit einer gezielten Nahrungsergänzung beurteilen und konkretisieren

### **Kompetente Betreuung in Kleingruppen !**

Wir arbeiten in mit Ihnen in Kleingruppen von maximal 15 Teilnehmern. Nur dadurch können wir Ihnen eine praxisorientierte und gleichzeitig individuelle Betreuung gewährleisten. Damit kombinieren wir die Vorteile der Gruppenbetreuung (Dynamik, Gedankenaustausch, Fragen aus anderen Perspektiven) mit den Vorteilen der Einzelbetreuung (Berücksichtigung der eigenen individuellen Situation und Besonderheiten), so dass jeder Teilnehmer maximal davon profitieren kann. Die Kurse werden persönlich von Dr. med. Jürgen Zapf, Ernährungsmediziner der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Ernährungsbeauftragter Arzt der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin betreut. Profitieren Sie von der lockeren Atmosphäre der Kleingruppe!

Das Konzept hat sich seit dem Jahr 2004 in der Betreuung zur Gewichtsreduktion Übergewichtiger Menschen bereits bestens bewährt und hat dort auch scheinbar hoffnungslosen Fällen zu großem Erfolg verholfen.

### **Mit der BIA-Messung sind Sie immer einen Schritt voraus!**



Die BIA Messung ist ein einfaches, angenehmes Verfahren, mit der wir im Kurs regelmäßig den Fett-, Muskel- und Wasseranteil Ihres Körpers bestimmen. Im Kurspreis sind die BIA-Messungen zu jedem Kurstermin enthalten. Die BIA-Messung ermöglicht Ihnen eine optimale Kontrolle Ihrer Muskelmasse und Ihres Körperfettgehaltes. Mit der BIA-Messung können wir Sie von Woche zu Woche individuell gezielt be-

raten und einstellen, insbesondere wenn es um die Ziele Körperfettreduktion oder Muskelaufbau geht.