

Prof. Dr. Ingo Froböse

STOFF WECHSEL RESET

Das 8-Wochen-Programm



**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

Abnehmblockaden überwinden
Grundumsatz steigern
Nachhaltig Gewicht verlieren

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

Projektleitung: Stella Schossow

Lektorat: Sylvie Hinderberger (2014), Ulrike Schöber (2024)

Bildredaktion: Fabian Riedel

Covergestaltung: GROOTHUIS. Gesellschaft der Ideen und Passionen mbH; groothuis.de

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäscher

 ISBN 978-3-8338-9640-8

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Illustrationen: GU/Pia Bublies

Fotos: Autorenporträts: Sebastian Bahr

Fotoproduktionen: Übungen: GU-Archiv/Johannes Rodach

Rezepte: GU-Archiv/Fotos mit Geschmack

Adobe Stock; Getty Images; Pia Bublies; Science Photo Library/Steve Gschmeissner; Seasons Agency/GU/Mathias Neubauer; Seasons Agency/GU/Nicolas Olonetzky; Shutterstock; Unsplash/Daiga Ellaby; Unsplash/Kobe Tang; Unsplash/Madalyn Cox; Unsplash/Reproductive Health Supplies Coalition

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München

www.imageprofessionals.com

GuU 8-9640 12_2024_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen

vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis:

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Was den Stoffwechsel-Reset von Diäten unterscheidet

- ▶ Diäten scheitern fast immer. Denn um erfolgreich und vor allem dauerhaft abzunehmen, müssen Sie mit Ihrem Körper arbeiten und nicht gegen ihn. Diäten dagegen fahren den Stoffwechsel herunter und bauen wichtige Muskelmasse ab.
- ▶ Der Körper ist in der Lage, überflüssige Pfunde aus eigener Kraft wieder loszuwerden. Sie müssen dazu nur den Stoffwechsel richtig auf Trab bringen, dann schaffen Sie es.
- ▶ Regelmäßige Bewegung und eine auf unseren Biorhythmus abgestimmte Ernährung sorgen für eine gute Fettverbrennung.
- ▶ Durch die Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining steigt der Grundumsatz und der Körper verbrennt richtig viel Fett.
- ▶ Bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung – mit dem Stoffwechsel-Erfolgsprogramm in nur acht Wochen!

So kurbeln Sie den Stoffwechsel an 10 Dos

Diese zehn Regeln sind die Grundlage dafür, dass Ihr Stoffwechsel ein Leben lang im Turbo laufen kann. In der hinteren Buchklappe erfahren Sie, was den Stoffwechsel dagegen ausbremst.

❶ SIE MÜSSEN ESSEN

Essen Sie jeden Tag mindestens so viel, dass Ihr Grundumsatz gedeckt ist. Hungern und extremes Kaloriensparen sind auf keinen Fall sinnvoll!

❷ ESSEN SIE IM BIORHYTHMUS

Setzen Sie morgens verstärkt auf Kohlenhydrate, mittags auf eine bunte Vielfalt und abends auf Eiweiß. Der Organismus braucht die Nähr- und Vitalstoffe entsprechend seinem biorhythmischen Bedarf über den Tag verteilt.

❸ EIWEISS ALS STOFFWECHSELQUELLE NUTZEN

Essen Sie täglich Ihre Eiweißportionen, damit der Stoffwechsel und alle Auf- und Abbauprozesse funktionieren. Bis zum 40. Lebensjahr müssen es 1,0 bis 1,2 Gramm pro Kilo Körpergewicht und Tag sein, bis 50 Jahre 1,2 bis 1,3 Gramm und ab dem 50. Lebensjahr sogar 1,3 bis 1,5 Gramm.



4 ESSEN SIE VIEL GEMÜSE

Durch nährstoffdichte und gleichzeitig kalorienarme Lebensmittel wird Ihr Organismus bestens versorgt, ist länger mit der Verarbeitung beschäftigt und auch länger satt. Greifen Sie also bei Gemüse kräftig zu!



5 TRINKEN SIE GANZ VIEL WASSER

Wasser wird für alle Stoffwechselvorgänge benötigt und ist damit der wichtigste Transporteur für alle

lebenswichtigen Vital- und Nährstoffe. 30 Milliliter pro Kilo Körpergewicht sollten es täglich mindestens sein. Zwei Drittel davon trinken Sie am besten schon vormittags.



6 BAUEN SIE MUSKELMASSE AUF

Die Muskulatur ist Ihr größtes Stoffwechselorgan, das Sie daher ganz gezielt trainieren müssen. Bauen Sie also Muskeln auf, damit der Turbo gezündet werden kann.

7 ERHÖHEN SIE DIE MITOCHONDRIENZAHL

Die Kraftwerke der Zellen können Sie nur durch gezieltes Ausdauertraining vermehren. Dabei gilt: Je länger Sie trainieren, desto besser! Und vor allem: Achten Sie immer auf eine ausreichende Sauerstoffversorgung.



8 AKTIVIEREN SIE DIE MYOKINE

Myokine sind eine echte »Wunderwaffe«: Sie sorgen dafür, dass die ungeliebten Fettreserven angezapft werden, lassen Muskeln wachsen, erhöhen den Grundumsatz und den Stoffwechsel und verbessern außerdem die Zellarbeit, zum Beispiel im Immunsystem. Allerdings werden Myokine vom Körper nur dann ausgeschüttet, wenn Sie selbst aktiv werden. Jede Muskelkontraktion lohnt sich also.

9 TRAINIEREN SIE AUCH DIE SCHNELLEN FASERN

Muskeln bestehen aus roten (den langsamen) und weißen (den schnellen) Fasern. Um Muskeln vollständig zu aktivieren, sind deswegen beim Muskeltraining auch hohe Belastungen und Intensitäten notwendig. Trainieren Sie also nicht nur im »Schongang«.

10 GEHEN SIE MIT GENUSS RAN

Probieren Sie neue Rezepte und Lebensmittel aus, entdecken Sie neue Geschmacksrichtungen und genießen Sie, was auf den Teller kommt. Nur dann kann eine Ernährungsumstellung langfristig gelingen.

Das bremst den Stoffwechsel

- 10 Don'ts

Folgende zehn Dinge sollten Sie auf jeden Fall vermeiden, damit Ihr Stoffwechsel tatsächlich in den Turbo schalten kann.

❶ AUFS FRÜHSTÜCK VERZICHTEN

Spätestens zwei Stunden nach dem Aufstehen sollten Sie Ihren Körper durch eine Portion Kohlenhydrate stärken, sonst hat er nicht genug Energie für den neuen Tag.

❷ ZWISCHENMAHLZEITEN

Zwischen den drei Hauptmahlzeiten bitte auf Snacks verzichten. Ihr Körper sollte sich an vier bis sechs Stunden Pause ohne Nährstoffzufuhr gewöhnen.

❸ ZUCKERHALTIGE GETRÄNKE

Trinken Sie Wasser oder Tee (schwarz, grün oder Kräuter) statt Cola, Limonade, Energiedrinks und Säfte. Denn zuckerhaltige Getränke sind echte Kalorienbomben und müssen daher wie eine Mahlzeit betrachtet werden.



4 LÄNGER ALS 60 MINUTEN STILL SITZEN

Da der Stoffwechsel bei Inaktivität immer langsamer wird, sollten Sie spätestens alle 60 Minuten aktiv werden. Also raus aus dem Stuhl und in Bewegung kommen!

5 ZU SCHNELL LAUFEN ODER WALKEN

Zwar werden bei einem intensiveren Lauf absolut betrachtet mehr Fettsäuren verbrannt. Sie wollen aber den Fettstoffwechsel nachhaltig verändern, indem Sie die Mitochondrienzahl erhöhen. Das funktioniert nur bei langsamem Tempo, wenn die Zellen genug Sauerstoff bekommen.



6 IMMER SOFORT ESSEN

Lassen Sie Hunger gelegentlich zu! Dadurch verschieben Sie Ihren »Hunger-Regler« und brauchen zwischendurch nicht ständig Snacks.

7 REGELMÄSSIGES DINNER-CANCELLING

Wenn Sie unbedingt einmal auf eine Mahlzeit verzichten möchten, dann streichen Sie am besten das Abendessen. Aber denken Sie daran, dass dies für den Eiweißstoffwechsel eher ungünstig ist. Die Pause bis zur nächsten Mahlzeit sollte maximal 18 Stunden betragen, weil sich sonst der Stoffwechsel verlangsamt.

8 LEERE KALORIEN

Dazu zählt »Junkfood« wie Chips und Süßigkeiten. Es befriedigt kurzfristig den Appetit. Aber es enthält keinerlei für Ihren Körper nützliche Inhaltsstoffe und macht auch nicht lange satt.

9 ZU WENIG SCHLAFEN

Kurze oder schlaflose Nächte bringen den Stoffwechsel aus dem Rhythmus. Denn dann wird das Hormon Ghrelin angefacht und das verursacht Heißhunger. Außerdem sinkt der Grundumsatz am darauf folgenden Tag, weil der Körper sich nicht regenerieren konnte. Ausreichender Schlaf ist daher für einen intakten Stoffwechsel absolut wichtig.

10 WÄRME UND KÄLTE MEIDEN

Die Thermoregulation, also das Einstellen der Körpertemperatur, ist eine der wichtigsten Aufgaben des Stoffwechsels. Trainieren Sie diese Dynamik durch Saunagänge oder tägliches Wechselduschen. Überheizen Sie auch Büro und Wohnung nicht, sonst muss der Organismus nicht mehr arbeiten. 21 °C Raumtemperatur sollte ausreichen.





Vorwort

Sie versuchen seit Jahren, Gewicht zu verlieren, aber was auch immer Sie probieren, nach wenigen Wochen wiegen Sie wieder genau so viel wie vorher oder die Fettpolster sind sogar noch etwas größer geworden? Mit diesem Schicksal sind Sie nicht allein und das liegt nicht daran, dass Sie und alle anderen Betroffenen sich nicht anstrengen oder das Ganze zu lasch angehen. Im Gegenteil: Viele Diäten erfordern extreme Anstrengungen, denn sie achten nur auf eine möglichst geringe Kalorienaufnahme. Genau das aber ist falsch: Dreh- und Angelpunkt unseres Körpergewichts ist der Stoffwechsel und den fahren Sie mit zu wenig Kalorien an die Wand! Wenn er nicht bekommt, was er braucht, fängt er an zu stottern. Er schaltet in den Sparmodus und nutzt das Wenige, was Sie ihm geben, bestmöglich, sodass Sie gar nicht abnehmen können.

Der Metabolismus, also unser Stoffwechsel, ist eines der geheimnisvollen Phänomene unseres Körpers. Er ist ein Wunderwerk, weil er alles, was im Körper geschieht, ermöglicht und kontrolliert. Stoffe werden verteilt und die Energie wird genau dorthin gebracht, wo sie benötigt wird. Alles nur, damit wir leben können! Doch der Stoffwechsel wird durch unseren Lebensstil so stark beeinflusst, dass ich heute wirklich sagen kann: Wir haben es selbst zu verantworten, ob der Metabolismus langsam oder schnell läuft, ob er viel oder wenig Energie verbraucht, ob sich Alterungsprozesse früh oder spät einstellen und ob unser Leben vital oder energieraubend abläuft.

Mit diesem Buch gehe ich mit Ihnen an die Wurzeln des Stoffwechsels und zeige Ihnen mit den zwei großen Komponenten Bewegung und Ernährung, wie leicht es doch sein kann, den Stoffwechsel zu einem richtigen Turbo werden zu lassen. Es ist eine komplett überarbeitete und mit neuen Erkenntnissen aus der Wissenschaft und Forschung der letzten Jahre ergänzte Version meines Buches

»Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip«, das sehr erfolgreich war und Tausenden von Lesern beim Abnehmen geholfen hat.

Gerade wenn Sie seit vielen Jahren vergeblich versuchen, Ihr Gewicht in den Griff zu bekommen, werden Sie nach dem Lesen verstehen, wo die Ursachen dafür liegen. Mit meinem 8-Wochen-Stoffwechsel-Programm werden Sie es selbst im stressigen Alltag schaffen, Ihren Metabolismus wieder in die richtigen Bahnen zu lenken. Sie werden rasch sehen, dass es sich lohnt, ab heute den Stoffwechsel zu beachten und ihm jeden Tag das zu geben, was er braucht. Dann werden Sie auch zukünftig auf der »Autobahn« des Lebens voller Lebensfreude und Energie unterwegs sein können. Folgen Sie mir und vertrauen Sie mir.

Ihr Ingo Froböse





Wissenswertes zum Thema Abnehmen

Einmal abnehmen und dann das Gewicht für immer behalten! Das muss kein schöner Traum bleiben, sondern klappt, wenn Sie es richtig machen. Dafür ist es gut zu wissen, wie Ihr Körper mit der Nahrung umgeht, die Sie ihm geben – oder eben auch nicht. Dann verstehen Sie auch, warum es mit Ihren Diätversuchen bis jetzt nicht funktioniert hat.



Jetzt ist endlich Schluss mit Diäten

Sind Sie frustriert, weil Sie schon alle möglichen Diäten und Abspeckprogramme probiert und auf viele leckere Dinge verzichtet haben, das Ganze aber, zumindest längerfristig, fast gar nichts gebracht hat? Ist Ihr Körpergewicht im Gegenteil sogar immer mehr angestiegen, weil nach jedem mühseligen Abnehmversuch auch noch der gefürchtete Jo-Jo-Effekt erbarmungslos zuschlug? Und das, obwohl Sie sich wirklich weiterhin mit dem Essen zurückhalten und alles dafür taten, wenn es nur endlich klappen würde? Da gibt es nur eins: ab sofort keine Diät mehr! Nie wieder! Denn Diäten sind die Hauptursache dafür, dass es mit dem Abnehmen so schlecht läuft und Sie immer mehr zunehmen. Das klingt zwar zunächst paradox. Aber Diäten mit ihren über viele Wochen oft massiven kalorienarmen Einsparungen oder

einer völlig einseitigen Mangelernährung sind die Ursache dafür, dass der Körper sich so einstellt, dass Sie nie mehr abnehmen können. Denn Sie verschieben in Ihrem Körper die Regler für Hunger, Sättigung, Verbrauch, Verbrennung und Speicherung.

Diäten treiben es sogar so weit, dass Ihr Erbgut, Ihre Gene, angegriffen und verändert werden, wodurch Ihre Körperzellen völlig anders ticken und die Funktionen der Zellen aus dem Ruder laufen. Denn auch Gene registrieren, was um sie herum passiert, und passen sich an – besonders dann, wenn zu wenig Nähr- und Vitalstoffe zur Verfügung stehen. So ist etwa zu wenig Eisen nicht selten hauptverantwortlich für eine Schädigung der Kraftwerke der Zellen, der Mitochondrien (siehe ab [≥](#)) und deren DNA.

Einige Forscher gehen sogar so weit, dass sie die Unterversorgung mit Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen als Verstärker der zahlreichen Fehlfunktionen unserer Körperzellen sehen. Diäten sind also viel mehr als der meist vergebliche Versuch, Gewicht zu verlieren. Sie sind Verursacher und Verstärker des Problems. Und noch schlimmer: Diäten regulieren den Körper nachhaltig in eine Situation des Mangels, die man durchaus als verfahren beschreiben kann. Also Schluss damit!

Schwerwiegende Folgen

Ein Zuwenig an Vitamin B₁₂, Folsäure, Vitamin B₆ oder den Vitaminen C und E, wie es oft mit Diäten einhergeht, beschädigt die DNA.

Ihre Zellen wollen satt sein

Immer wenn Sie bei einer Diät nur sehr wenig essen und damit Ihre Kalorienaufnahme stark einschränken, reagiert Ihr Organismus massiv gegen das Abnehmen: Er fürchtet um sein Leben und tut alles, um einen Verlust an Substanz aufzuhalten oder zu erschweren. Der Körper kämpft dabei mit sämtlichen Waffen, die er besitzt, gegen den Gewichtsverlust. Er ist damit Ihr größter Gegner beim Abnehmen. Denn Ihre 60 Billionen Körperzellen und vor allem Ihre mindestens 200 Milliarden Fettzellen – je nach Gewicht sind es deutlich mehr! – haben ein Grundbedürfnis: Sie wollen satt sein. Fachleute nennen diesen Punkt, an dem die Zellen »zufrieden« sind, »Set-Point«. Wird dieser Punkt bei Diäten unterschritten, dann alarmiert und aktiviert Ihr Organismus seine Regelkreise und Abwehrmechanismen: Er fährt den Stoffwechsel herunter und stellt den ganzen Körper auf Energiesparen ein.

Ihre Gene sind knauserig, um zu überleben

Der US-amerikanische Humangenetiker James Neel entdeckte vor 60 Jahren als Erster diesen Sparmechanismus und schuf dafür den Begriff der »knauserigen Gene« (thrifty genotype). Damit meinte er nicht einzelne Gene, sondern unser gesamtes Erbgut, also alle Zellen. Denn unsere Vorfahren brauchten für das Überleben einst ein gutes Fettspeichervermögen. Seit damals versucht der menschliche Organismus unter allen Umständen, jeden größeren Verlust an Substanz und Körpergewicht zu vermeiden, denn das konnte schnell tödlich enden. Für unsere Vorfahren gab es fast nichts Wichtigeres, als zu essen und sich auf diese Weise einen möglichst großen Vorrat an Energiereserven anzulegen. Auch sinnloses Bewegen und damit ein sinnloses Verbrauchen wertvoller Energie galt es seit Menschengedenken zu vermeiden. Unsere geizigen Gene veranlassen unseren Stoffwechsel bis heute, Reserven für schlechte Zeiten anzulegen. Doch

während das früher sinnvoll war, weil Hungerzeiten nicht selten waren, tragen heute die meisten Fettspeicher mit sich, die sie niemals aufbrauchen können.

Aktuell würden wir, zumindest in unserer westlichen Wohlstandsgesellschaft, eine gänzlich andere genetische Ausstattung benötigen. Doch unsere Gene stellen sich nicht so schnell auf ein neues Zeitalter und veränderte Lebensbedingungen ein.

Die beiden Wissenschaftler Johannes Hebebrand und Claus Peter Simon haben recht übersichtlich die Unterschiede in der menschlichen Lebensweise zusammengestellt, insbesondere mit Blick auf die körperliche Aktivität und die Ernährung früher und heute. In der Tabelle auf dieser Seite können Sie auf einen Blick sehen, dass unser Organismus auf ganz anderes eingestellt ist (f), als wir ihm heute geben (h). Dadurch wird deutlich: Unsere heutige Überschussgesellschaft passt einfach nicht zu unserer genetischen Programmierung, möglichst viel Energie aufzunehmen und möglichst jede Kalorie, die einmal »gefangen« wurde, wie einen Schatz zu hüten. Denn für den Organismus ist Körperfett tatsächlich ein wertvoller Schatz für Notzeiten. Erst in Zeiten des permanenten Überflusses kann zu viel Fett verhängnisvoll werden.

Wie sich die Lebensweise des Menschen verändert hat

	sehr wenig	wenig	mittel	viel	sehr viel
körperliche Aktivität	h				f
Energieaufnahme Energiedichte Qualität		f			h
Kohlenhydrate			f		h
pflanzliches Eiweiß	f	h			

Keller, Markus, Sabersky, Annette: **Öfter mal die Sau rauslassen. Wie wir mit pflanzenbasierter Ernährung ganz entspannt gesünder leben und das Klima retten.** Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart 2022

Schocke, Sarah: **Abnehmen am Bauch - Das Rezeptbuch.** Gräfe und Unzer, München 2023

Shanahan, Catherine: **Warum unsere Gene natürliche Lebensmittel brauchen.** Riva, München 2018

Tschirner, Thorsten: **Mit 50 fitter als mit 30: Drehen Sie Ihre biologische Uhr zurück - nur 15 Minuten Muskeltraining täglich.** Gräfe und Unzer, München 2021

Adressen, die weiterhelfen

Kontakt zum Autor

Prof. Dr. Ingo Froböse

Deutsche Sporthochschule Köln

Am Sportpark Müngersdorf 6

50933 Köln

www.ingo-froboese.de

Weitere Adressen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)

Maarweg 149-161

50825 Köln

www.bzga.de

Mithilfe der Suchfunktion können Sie sich hier zu vielen aktuellen Ernährungs- und Gesundheitsthemen schlaumachen.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Godesberger Allee 136

53175 Bonn

www.dge.de

Viele Tipps und Links zu Ernährung und Gesundheit sowie Medien zum Bestellen

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (Deutscher Sportärztebund) e. V.

Königswarter Str. 16

60316 Frankfurt/Main

www.dgsp.de

Hier erfahren Sie unter anderem viel zu Prävention und dem aktuellen Stand der Sportmedizin.

Deutscher Turner-Bund e. V.

Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main
www.dtb-online.de

In der Rubrik »Sportarten« finden Sie Beschreibungen und Links zu vielen spannenden Freizeitsportarten.

fischimwasser GmbH

Habsburgerring 3
50674 Köln

www.fischimwasser.de

Denkfabrik für smarte Lösungen in den Bereichen
Bewegung, Ernährung und Regeneration, basierend auf der
Formel Frobose

Österreich und Schweiz

Österreichische Gesellschaft für Ernährung

c/o AGES Bürotrakt WH Spargelfeldstraße 191
A-1220 Wien

www.oege.at

Infos zur Ernährung mit Sonderthema Erkrankungen und
Unverträglichkeiten

Turnsport Austria (früher: Österreichischer Fachverband für Turnen)

Schwarzenbergplatz 10
A-1040 Wien

www.austriangymfed.at

Kurse, Vereine, Sportevents und -nachrichten

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5
CH-3007 Bern

www.sge-ssn.ch

Ernährungsratgeber und -tests sowie fundierte
Ernährungsinfos für viele Lebenslagen

Schweizerischer Turnverband

Bahnhofstr. 38

CH-5000 Aarau

www.stv-fsg.ch

Viele Infos zu Sportarten, Vereinen und Sportevents

Internetadressen

www.bmi-rechner.net

Hier können Sie online zuverlässig und schnell Ihren BMI ausrechnen lassen.

www.eatsmarter.de

Viele gesunde Rezeptideen zum Kochen und Backen