



## Warum unsere **PROTEIN IST DIE BESTE?**

### DIE WAHRHEIT ÜBER PROTEINE

#### ENTMYSTIFIZIERUNG DER PROTEINE UND RÜCKKEHR ZUM WESENTLICHEN



Zunächst einmal, wovon genau ist die Rede, wenn man über Proteine spricht? Betrachten wir kurz ihren Ursprung und ihre Funktion näher: Nach dem Verzehr und der Verdauung verwandeln sich Proteine in Aminosäuren. Diese für uns lebenswichtigen Aminosäuren werden vom menschlichen Organismus nicht synthetisiert. Um unseren Organismus also mit den erforderlichen tierischen oder pflanzlichen Proteinen zu versorgen, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig.

Proteine stellen die Grundbausteine für den Aufbau der Muskulatur dar. Bodybuilder, Sportler und alle Leute, die etwas für Ihre Form tun, wissen, dass sie für den Aufbau und das Beibehalten der Muskulatur Proteine benötigen. Häufig greifen sie auf proteinhaltige Nahrungsergänzungsmittel zurück. Muss man sich diesbezüglich an bestimmte Regeln halten? Ja. Im Idealfall sollte die Menge der eiweißhaltigen Ergänzungsmittel ein Drittel des Tagesbedarfs nicht überschreiten.

Soviel zum Thema Menge. Betrachten wir nun den Aspekt Qualität. Es gibt in der Tat zahlreiche Proteinquellen, aber nicht alle sind qualitativ vergleichbar. So zählt beispielsweise das Eiweiß der Molke zu den besten Proteinen überhaupt. Die Molke, auch Milchserum genannt, wird durch Trennung von der Milch gewonnen, anschließend werden die Proteine durch Mikrofiltrierung ausgesondert und zu einem feinen Pulver getrocknet.

Je höher die Eiweißkonzentration, desto hochwertiger ist das Proteinpräparat. So verwenden wir zur Herstellung unserer AB's Eiweißprodukte ein optimiertes Verfahren, um die Proteine in idealen Konzentrationen zu erhalten. Ein Aspekt, dem viele Industrieunternehmen nicht genügend Aufmerksamkeit schenken. So geben sie ihren Produkten häufig Additive zu, um den Eiweißgehalt pro Packung reduzieren zu können.

Proteine sind nicht alle gleichwertig und auch Proteinprodukte haben nicht alle dieselbe Qualität! Betrachten wir genauer, was man in den verschiedenen Produkten finden kann...

#### SÜßSTOFFE: NACH DER SÜßE EIN BITTERER NACHGESCHMACK

Sucralose, Aspartam, Acesulfam-K, Saccharin... all diese eher unbekannt Namen bezeichnen synthetische Süßstoffe, die großenteils in vielen Ländern bereits verboten sind oder auf der Abschussliste der Gesundheitsbehörden stehen. Denn die Gefährlichkeit dieser Süßstoffe ist wissenschaftlich eindeutig bewiesen. Kindern und Schwangeren wird von ihrem Verzehr dringend abgeraten. Ein guter Grund für alle Erwachsenen, auf ihren Verzehr zu verzichten.

AB'S ist sich dieser Gefahren bewusst und verwendet für seine Proteinprodukte keine synthetischen Süßstoffe. Lediglich Stevia-Extrakt, ein natürlicher Süßstoff, der aus den Blättern der Stevia Rebaudania gewonnen wird, wird in unseren Produkten in minimalen Mengen verarbeitet.



**BESTELLUNGEN/INFORMATIONEN**  
**0034 965 074 610**

[www.absmxi.com](http://www.absmxi.com)

## NATÜRLICHES AROMA: NICHT WIRKLICH NATÜRLICH

Auch Sie gehören zu den Leuten, die glauben, dass natürliches Erdbeeraroma direkt aus der gleichnamigen Frucht stammt? Lassen Sie sich nicht täuschen, Erdbeeraroma wird aus den Spänen verschiedener Hölzer und anderen Zutaten mit Koch- und Gärverfahren hergestellt, um einen mit Erdbeeren vergleichbaren Geschmack zu erzeugen. Da es sich bei Holz um einen natürlichen Inhaltsstoff handelt, wird das daraus erzeugte Aroma gesetzlich vollkommen zulässig ebenso als natürliches Aroma bezeichnet. Um nur ein Beispiel zu nennen.

Außerdem sind die sogenannten "natürlichen" Aromen im Unterschied zu den Aussagen der Hersteller für die Gesundheit keineswegs unbedenklich: Eine Erdbeere oder gekochtes, gegorenes Holz zu essen ist schließlich nicht dasselbe. Und wenn sich ihr Gaumen auch täuschen lässt, Ihr Organismus spürt den Unterschied. Natürlich ja, aber nicht unverfälscht.

Bei AB'S werden schlichtweg überhaupt keine Aromen verwendet, egal ob natürlich oder synthetisch. Der Geschmack unserer Produkte stammt lediglich aus großzügig dosiertem Magerkakaopulver und echten Vanilleschoten.



## ADDITIVE: EIN UNÜBERSCHAUBARER MARKT

Klären wir zunächst, wozu Additive dienen. Im Allgemeinen werden sie von Industrieunternehmen verwendet, um die Konsistenz oder das Aussehen von Produkten zu verbessern, sie haltbarer zu machen oder sie einfacher verpacken zu können. Sind sie aber wirklich unverzichtbar? Ist es so wichtig, Beschaffenheit, Farbe oder Aussehen eines Produkts zu ändern? Häufig wird von den Herstellern Missbrauch betrieben.

Nehmen wir beispielsweise die Verdickungsmittel. Einige sind vollkommen harmlos wie z.B. das aus den Samen der Guarpflanze gewonnene Guarkernmehl E412 oder das aus den Samen des Johannisbrotbaumes gewonnene Johannisbrotkernmehl E410. Gleiches gilt auch für aus Algen gewonnene Alginat. Es handelt sich bei allen um unbedenkliche Verdickungsmittel, aber sie werden von manchen Herstellern mitunter unproportional verwendet, um beispielsweise übermäßig dicke Suppen herzustellen

Andere Verdickungsmittel sind hingegen bei weitem gefährlicher. Ihre Nutzung in Lebensmitteln sollte grundsätzlich verboten werden. Das ist z.B. der Fall von Xanthan E415, das ursprünglich nur von der Kosmetikindustrie als Verdickungsmittel von Lotionen und Gels verwendet wurde. Es wird aus einem natürlichen Polysaccharid erzeugt und durch Gärung der Bakterie Xanthomonas Campestris gewonnen. Ist die Verwendung dieses Mittels in der Kosmetikindustrie annehmbar, so ist sie in der Lebensmittelindustrie vollkommen unangebracht. Wie dieser

gefährliche Zusatzstoff werden bisweilen auch andere Verdickungsmittel unter absoluter Missachtung der Lebensmittelsicherheit verwendet, um eine schnelle Verbesserung der Produktbeschaffenheit zu erwirken.

Aus diesem Grund sind wir bei unseren AB'S Produkten mit Additiven äußerst sparsam umgegangen und dabei nur die Additive mit besonderer Lebensmittelqualität ausgewählt. Folglich ist in unseren Produkten nur Guarkernmehl in geringen Dosen enthalten. Des Weiteren haben wir auf Konservierungsmittel, Farbstoffe und alle weiteren künstlichen und natürlichen Additive verzichtet. Keine überflüssigen Aromen in unseren Produkten, der angenehme Geschmack der AB'S Proteindrinks kommt allein vom wohldosierten Kakao. Um die Ergebnisse bei der körperlichen Betätigung zu verbessern und freien Radikalen entgegenzuwirken, haben wir uns anstelle eines antioxidierenden Additivs ausschließlich für das Extrakt der nicht gerösteten Kakaobohne entschieden.



**GMO: GENETISCH UNGESUNDE ORGANISMEN**

Auch wenn es einige Leute noch in Frage stellen, so sind die gesundheitsschädlichen Auswirkungen der GMO zweifelsohne nachgewiesen. So wurde kürzlich eine Studie von Gilles-Eric Seralini, Professor für Molekularbiologie an der Universität Caen, in der Zeitschrift Food and Chemical Toxicology veröffentlicht. Sie zeigt die schwerwiegenden Folgen, die der Verzehr von GMO für den Menschen haben kann. In Frankreich und vielen weiteren Ländern sind GMO nicht für den Verzehr zugelassen. Eine Entwicklung, die man nur befürworten kann. Ein weiteres Problem besteht darin, dass GMO auf indirektem Wege verzehrt werden können. So könnte beispielsweise das Fleisch eines mit Genmais gefütterten Tieres auf den Tisch kommen. Ein verlässlicher Rückverfolgbarkeitsnachweis wäre hilfreich um sicherzugehen, dass wir keine transgenen Lebensmittel verzehren.

Eine derartige Rückverfolgbarkeit haben wir in die Wege geleitet. Wir von AB'S garantieren, dass den Tieren weder genetisch modifiziertes Futter noch Mehl verabreicht wurde. Die Rückverfolgbarkeit wird zertifiziert. Die Tiere werden mit garantiert gesundem und natürlichem Futter ernährt, folglich hat auch die erzeugte Milch absolute Spitzenqualität.

**BPA (BISPHENOL A): NACH DEM INHALT WENDEN WIR UNS NUN DEM BEHÄLTNIS ZU**

Seit kurzer Zeit macht Bisphenol A (BPA) von sich reden und wird nun zu den gesundheitsschädlichen Stoffen gezählt. Es handelt sich um einen Kunststoff, der in Lebensmittelverpackungen und sogar in Saugern von Babyfläschchen häufig Verwendung findet. Dabei handelt es sich um einen hormonellen Schadstoff, der erhebliche Gesundheitsrisiken birgt und sich auch nachteilig auf die Fortpflanzung auswirken kann. Dazu ein auf Wikipedia veröffentlichtes Dokument, das die gesundheitlichen Risiken von BPA klar und übersichtlich darstellt:

[http://de.wikipedia.org/wiki/Bisphenol\\_A](http://de.wikipedia.org/wiki/Bisphenol_A)

In diesem Artikel wird erläutert, dass 95 % der bei erwachsenen Amerikanern gesammelten Urinproben beachtliche Mengen BPA14 enthielten. Dieser Stoff sammelt sich im Fettgewebe an. Die Kontamination erfolgt hauptsächlich durch den Verzehr, aber auch über die Atmung und durch die Haut. Folglich sind wir den Gesundheitsrisiken von Bisphenol A potentiell Alle ausgesetzt.

Für die AB'S Produkte gewährleistet eine Lieferantenzertifizierung, dass die zur Verpackung der Proteine verwendeten Beutel ohne Bisphenol A hergestellt werden.

**WIE KÖNNEN WIR UNS SCHÜTZEN? WER VERGLEICHT, GEWINNT**

Jahr für Jahr wird die Öffentlichkeit mit einem neuen Gesundheitsskandal konfrontiert. Heute ist es Aufgabe der Hersteller, Verantwortung zu zeigen und mögliche künftig Schwierigkeiten vorherzusehen. Diesbezüglich liegt der beste Schutz in einer besonders gewissenhaften Auswahl der Inhaltsstoffe. Diese Verantwortung steht bei AB'S an oberster Stelle und ist für unserer Produktionsteams eine Selbstverständlichkeit. Alle Inhaltsstoffe oder Verfahren, die auch nur ein geringfügiges Gesundheitsrisiko für unserer Verbraucher bedeuten könnten, kommen für uns von vornherein nicht in Frage. So ist AB'S Anbieter der wirkungsvollsten und zugleich sichersten Sporternährungsprodukte.

Was können Sie tun? Wie können Sie sich vor etwaigen Nachlässigkeiten der Hersteller schützen? Es gibt nur ein Mittel: Lesen Sie die Etiketten und vergleichen Sie die Produkte. Eine zu lange Liste mit Inhaltsstoffen sollte Sie stets hellhörig und misstrauisch werden lassen.

Vergleichen Sie und verlangen Sie weitere Auskünfte. Wir von AB'S haben stets ein offenes Ohr für Sie und stehen Ihnen mit den gewünschten Informationen jederzeit zur Verfügung. Unsere Fachleute werden Ihre Fragen schnellstmöglich beantworten.



**BESTELLUNGEN/INFORMATIONEN**  
**0034 965 074 610**

[www.absmagi.com](http://www.absmagi.com)

## NUN ZUM THEMA: WESHALB SOLLEN WIR PROTEINE EINNEHMEN?

Wie bereits erwähnt, sind Proteine vollkommen ungefährliche Nährstoffe, hinter denen kein Mysterium steckt. Wenden wir uns nun ihren Vorteilen zu. Weshalb achten alle Leute, die ihr Aussehen und ihre körperliche Fitness verbessern möchten, bei der Ernährung so genau auf eine ausreichende Eiweißversorgung? Ganz einfach, regelmäßiges Training allein reicht nicht, es muss stets in Zusammenhang mit einer angemessenen Ernährung stehen. Krafttraining und Sport stimulieren zwar den Aufbau der Muskelemente, aber die korrekte Entwicklung des Muskels und der Abbau von Fettgewebe hängen in erster Linie von einer entsprechenden Ernährung ab. Aufbau von Muskel- und Fettmasse zugleich ist sicher nicht der gewünschte Effekt, geht es doch um gestählte Körper, Fitness und Spitzenform.

Dahin führt nur ein Weg: Regelmäßiges Training und eine angepasste, ausgewogene Ernährung, bei der neben einer optimierten Eiweißzufuhr auch auf eine korrekte Versorgung mit Fetten und Kohlenhydraten geachtet werden muss.



Pflanzliche oder tierische Proteine oder tierische Derivate wie Käse, Milch oder Eier, Proteine sind ein wesentlicher Bestandteil einer speziell auf den Muskelaufbau abgestimmten Ernährung. Da pflanzliche verglichen mit tierischen Proteinen in geringeren Mengen zur Verfügung gestellt werden, muss man für dieselben positiven Auswirkungen auf den Körper mehr davon zu sich nehmen.



Tierische Proteine kommen in höheren Konzentrationen vor. Ist der tägliche Verzehr von Fleisch, darunter mageres Fleisch und Fisch, dennoch wirklich die beste Lösung? Nicht wirklich, und das aus mehreren Gründen:

Zunächst einmal ist ein übermäßiger Verbrauch von Fleisch in entwickelten Ländern Sterblichkeitsursache Nummer eins. Ein Risikofaktor für Herz-Kreislaufkrankheiten, der sich auch auf den Cholesteringehalt im Blut auswirkt, die darin enthaltenen Fettablagerungen bewirken wie bei einem verkalkten Wasserhahn Verstopfungen der Arterien. Außerdem führt ein übermäßiger Fleischverzehr hinsichtlich der Kontrolle von Nahrungsressourcen auch zu ökologischen Problemen\*.

So werden zur Herstellung von 1 kg Fleisch durchschnittlich 16000 m<sup>3</sup> Wasser benötigt, zur Erzeugung von Milch lediglich 738 m<sup>3</sup>, deutlich geringer ist auch der Bedarf an Anbauprodukten wie Weizen oder Mais. Ganz zu schweigen von den Folgen der intensiven Landwirtschaft. Es ist folglich sowohl aus gesundheitlichen als auch aus ökologischen Gründen ratsamer, Molkeproteine zu sich zu nehmen.

**Abschließend halten wir fest, dass Proteine zum Aufbau der Muskulatur und zur Optimierung der sportlichen Leistung unverzichtbar sind. Zum Erreichen dieser Ziele ist die Eiweißversorgung mit Molkeproteinen am besten geeignet. Weshalb? Da Sie mit Molkeproteinen einerseits ihre sportlichen Zielsetzungen verwirklichen können und gleichzeitig etwas Gutes für Ihre Linie, Ihre Gesundheit und den ganzen Planeten tun können.**

\* Mehr über die Umweltauswirkungen von übermäßigem Rindfleischverzehr erfahren Sie in diesem Artikel aus Wikipedia:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Fleisch#Konsum>

### MACHEN SIE MIT BEIM ABS QUALITÄTSSPIEL:

In Bezug auf diesen Artikel möchten wir von AB'S erneut unser qualitatives Engagement zum Ausdruck bringen, machen Sie mit bei unserem Lernspiel. Sie erhalten von uns einen Gratis-Proteindruck bei Gratis-Lieferung. Begeben Sie sich auf die Suche nach weiteren, handelsüblichen Proteinprodukten für Sportler, auf deren Etiketten keine der folgende Inhaltsstoffe deklariert sind: Synthetische Süßstoffe, (natürliche oder künstliche) Aromen, Xanthan, (natürliche oder künstliche) Farbstoffe. Sie werden kaum fündig werden!

BESTELLUNGEN/INFORMATIONEN  
0034 965 074 610

[www.absmaxi.com](http://www.absmaxi.com)