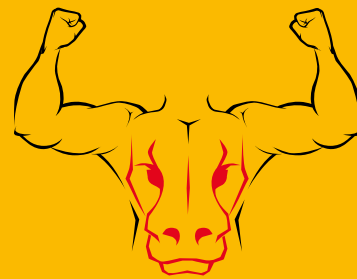


Original Knochenbrühe

Intensives über 20 stündiges Herstellungsverfahren

SNACK DICH FIT!

- **Gluten & Laktose frei**
- **ohne Geschmacksverstärker**
- **ohne Konservierungsstoffe**



MUSCLES & BONES

FITNESS - DRINK

Knochenbrühe im Fitness- & Sportbereich

Die Ernährungsexpertin und Buchautorin Constanze von Eschbach ist auf dem Fachgebiet „vollwertige Ernährung, Food und Lifestyle“ mit vielen Büchern und Fachbeiträgen vertreten. U.a. ist sie auch die Autorin des Buches: **Die magische Knochenbrühe**.

Frau von Eschbach erklärte sich bereit ein Interview zu diesem Thema zu geben.

Frage: Welche Vorteile kann eine Trinkbrühe beim Sport bieten?

CvE: Wer sich regelmäßig und ausdauernd bewegt, braucht Flüssigkeit, um den Verlust durch Atmen und Schwitzen auszugleichen. Bei Ausdauertraining oder Krafttraining, beim Walken oder Laufen ist man mit Trinkbrühe gut bedient. Sie ist ausgezeichnete Durststiller, befeuchtet den Organismus nachhaltig und liefert zudem Proteine, die unser Körper gut nutzen kann.

Frage: Wie ist es mit den Trinktemperaturen?

CvE: Als Trinkbrühe „Schlankheitstrunk“ sollte sie kühl sein, damit der Körper sich selbst aufwärmt und dabei Energie verbraucht - eine höchst einfache, preiswerte und dazu gesunde Methode, ein paar Kalorien zu verlieren. Für eine Entspannungspause eignet sich die Trinkbrühe auch angewärmt oder heiß zum Aufwärmen des Körpers.

Frage: Der Gehalt an Nahrungseiweiß in der Brühe ist nicht sehr hoch

CvE: Viel hilft ja nicht immer viel: Ernährungsmediziner betonen, dass zuviel Eiweiß ebenso schadet wie zu viel Fett und zu viel Glukose. In unserer ohnehin üppigen westlichen Ernährung geht es also um moderate Eiweißzufuhr mit allen wichtigen Proteinen. Dazu trägt Trinkbrühe bei.

Frage: Stichwort wichtige Proteine: Enthält die Trinkbrühe Kollagen?

CvE: Ja, Kollagene sind in Trinkbrühe enthalten. Wenn Sie einen reichlicheren Anteil wünschen ist Knochenbrühe als Suppenbrühe zu wählen. Kollagen ist eine ganze „Eiweiß-Familie“ mit etwa 30 verschiedenen Mitgliedern, die unterschiedliche Funktionen erfüllen; im menschlichen Körper sind diese Proteine häufiger vertreten als jedes andere Eiweiß. So machen Kollagenfasern Bänder und Sehnen dehnbar, sorgen in Knorpelmasse für mehr Beweglichkeit und erhalten die Elastizität unserer Haut.

Frage: Wie können Suppen- und Trinkbrühe zur Versorgung mit Mineralstoffen beitragen?

CvE: Grundlage beider Brühen sind Knochen und diese wiederum enthalten Mineralstoffe. Calcium wirkt im Organismus wie ein Stabilisator, indem es die Zähne kräftigt, für Knochengesundheit sorgt, uns vor Nervenflattern und Muskelzittern bewahrt. Eisen kommt im Knochenmark vor und im Muskelgewebe, das an den Knochen haftet. Dieses Spurenelement unterstützt erstens das Immunsystem bei der Abwehr freier Radikale. Zweitens bindet es den Sauerstoff in den roten Blutkörperchen und transportiert ihn in die Zellen, wo er dann für die Energieproduktion zur Verfügung steht. Das Nerven-Mineral Magnesium ist ebenfalls im Knochen selbst und im Muskelgewebe enthalten; es spielt bei der Muskelkontraktion und der Nervenreizleitung eine wesentliche Rolle. Ein Indikator für Magnesiummangel sind u. a. auch Wadenkrämpfe, Muskelzuckungen, Menstruationsschmerz, Schlafstörungen und Verdauungsstörungen.

Frau von Eschbach haben Sie Dank für die so informativen Aussagen.

Über das Thema „Knochenbrühe“ ist ein Fachbuch erschienen, das weitere Informationen und einen interessanten Rezeptteil beinhaltet. Es ist erschienen unter:

**Constanze von Eschbach - Die magische Knochenbrühe - Rottenburg (Kopp Verlag):
ISBN: 978-3-86445-300-7 - oder im Internet unter www.kopp-verlag.de**