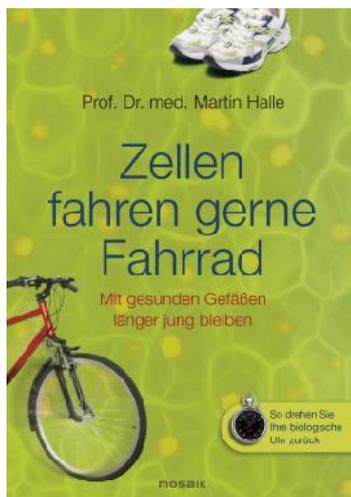


„Zellen fahren gerne Fahrrad“

**Buch-Neuerscheinung von Präventivmediziner
Professor Martin Halle. Wie die „richtige Kombination“
aus körperlichem Training und einer optimalen Ernährung
die Alterungsprozesse des Körpers beeinflussen kann.**



Mosaik Verlag, Professor Martin Halle, „Zellen fahren gerne Fahrrad – Mit gesunden Gefäßen länger jung bleiben“, gebundene Ausgabe mit 208 Seiten, Format 17 x 24 cm, circa 60 farbige Abbildungen, ISBN 978-3-442-39225-4, € 19,99, Erschienen im Juli 2012.

München, Dezember 2012 – Professor Martin Halle (50) erklärt in seinem neuen Buch „Zellen fahren gerne Fahrrad“, wie ein **gesunder Lebensstil Gefäße und Organe jung erhalten und so Alterungsprozesse verlangsamen** kann. Der Mediziner stellt den sogenannten E-Faktor vor, mit dem jeder durch Präventivmaßnahmen seine körpereigenen Potenziale für die Jungerhaltung aktivieren kann. Dabei beruft sich Halle auf **neueste wissenschaftlichen Studien**. Spannend ist auch die Umsetzung in die Praxis: Das sogenannte **E-Punkte-Programm** zeigt auf, wie man Ernährung und körperliches Training optimal aufeinander abstimmt. Den Abschluss bildet der **Test zur Bestimmung des „biologischen Gefäßalters“** (≙ „So jung bin ich wirklich“). Zahlreiche Grafiken und Bilder verdeutlichen die einzelnen Kapitel anschaulich.

Altern geht über die Gefäße – der E-Faktor

Die Endothel-Zellen (E-Zellen) im Inneren der Gefäße sind an der Versorgung aller anderen Körperzellen beteiligt. Der

Zustand der Gefäße ist entscheidend für eine optimale Versorgung der Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Sie sind Dreh- und Angelpunkt, wenn es darum geht, wann der Körper zu altern beginnt und sie bestimmen die Geschwindigkeit dieser Prozesse. Die E-Zellen können ihre Funktionen nur dann optimal ausüben, wenn der zentrale Botenstoff der Zelle, das Stickstoffmonoxid, im Buch „E-Faktor“ genannt, ausreichend verfügbar ist.

Alterungsfaktoren für die E-Zellen sind körperliche Inaktivität, Stress, Fehlernährung, Übergewicht, Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes und erhöhte Blutfette. Dabei sind schlechte Fitness und Rauchen die beiden gravierendsten Faktoren.

Verjüngung der Gefäße: „E-Zelle aktivieren“ plus „E-Zellen gesunde Ernährung“

Der einzige Weg, der nachweislich die Alterungsfaktoren verbessert und Verjüngungsprozesse einleitet, ist der, die aus den Fugen geratene Energiebilanz in ihr ursprüngliches Gleichgewicht zurückzuführen. Dies gelingt durch mehr Bewegung und Energieverbrauch bei gleichzeitig verringerter Energieaufnahme mit den richtigen Inhaltsstoffen. Nur die Kombination aus „E-Zelle aktivieren“ plus „E-Zellen gesunde Ernährung“ bringt die Verjüngungsmechanismen in Schwung.

Hierfür hat Professor Halle je einen Zehn Punkte-Plan für gefäßgesundes Essen und optimales körperliches Training entwickelt.

Der Zehn Punkte-Plan für gefäßgesundes Essen:

1. **Farbig essen:** viel Gemüse, mehrmals am Tag. Lieber Nudeln, Kartoffeln oder Knödel weglassen und dafür Gemüse und Salat essen.
2. **Obst als Nachtisch** und weniger zwischendurch.
3. **Saisonal einkaufen**, um einen hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen zu gewährleisten.

4. Drei Mal Fisch pro Woche, da die darin enthaltenen ungesättigten Fettsäuren entscheidend für die E-Zelle sind.
5. Hülsenfrüchte, etwa in Suppen und Eintöpfen, sind die Antwort der Pflanzen auf den Gehalt an ungesättigten Fettsäuren in Fischen.
6. Keine Zwischenmahlzeiten, da eine Zeitspanne von vier bis fünf Stunden nötig ist, um niedrige Insulin- und hohe Glukagon-Spiegel zu erreichen, die die körpereigenen Fettdepots leeren helfen.
7. Wasser und Tee statt Cola und Apfelsaftschorle.
8. Kein Essen nach der Tagesschau, da nur ein niedriger Insulinspiegel die nächtliche Fettverbrennung ankurbelt.
9. Zwei Liter Wasser pro Tag trinken – zu jeder Zeit und immer zum Essen.
10. Langsam essen und gut kauen, so dass das Sättigungsgefühl schneller einsetzt.

Der Zehn Punkte-Plan für optimales körperliches Training:

1. Gesundheitscheck beim Arzt vor Trainingsbeginn.
2. Regelmäßigkeit: Das Training in den ersten drei bis vier Wochen ist ein Training zur Verhaltensänderung.
3. Langsam starten: Trainingsumfang nur um eine Minute pro Woche steigern, da sonst die Gefahr besteht, dass das Training wieder abgebrochen wird.
4. Intervalltraining, zum Beispiel ein Wechsel aus Gehen, Walken und Joggen während einer Trainingseinheit.
5. Optimaler Puls – optimale Wirkung: lieber mit niedriger Intensität und in längeren Einheiten trainieren.
6. Auch zehn Minuten sind Training: Zehn Minuten Radfahren zur Arbeit, zehn Minuten Walking oder Krafttraining sind optimale Belastungen für Untrainierte als Training



sowie für Trainierte, um Trainingsanpassungen aufrecht zu halten.

7. Koordination geht überall, etwa beim Zähneputzen auf einem Bein stehen oder an der roten Ampel im Auto die Bauchdecke rhythmisch anspannen.
8. Krafttraining, aber bitte dynamisch: Ein Ausdauertraining sollte durch leichtes und dynamisches Krafttraining ergänzt werden, das heißt, dass die einzelnen Belastungen mit häufigen Wiederholungen und geringen Gewichten durchgeführt werden.
9. Das Rahmenprogramm: fünf bis zehn Minuten Warm-up vor Beginn des Trainings und abschließend Cool-down.
10. Abwechslung gegen den Schweinehund: Vor allem in den ersten sechs Wochen braucht man Unterstützung, etwa durch Verabredungen zum gemeinsamen Sport mit Freunden, dem Partner oder in der Gruppe.



Immer aktiv – Professor Martin Halle geht mit gutem Beispiel voran.

Das Training für die E-Zelle ist ein Herz-Kreislauf-Trainingsprogramm für jedes Alter. Entscheidend ist dabei, ein Training durchzuführen, das den Stoffwechsel aktiviert, die Alterungsfaktoren wie Bluthochdruck reduziert und eventuell noch Gewicht umverteilt (vom Bauchfett in die Muskulatur) mit dem Ziel, die E-Zellen zu aktivieren, Gefäße wieder geschmeidiger zu machen und so die Nährstoffzufuhr in alle Organe zu gewährleisten und zu optimieren.

Das E-Punkte-Programm

Das E-Punkte-Programm hilft dauerhaft, seine **Zellverjüngung anzuregen** und die E-Zellen bis ins hohe Alter in einem optimalen Zustand zu halten. Hierfür sollten pro Woche 100 E-Punkte (EP) gesammelt werden bzw. durchschnittlich rund 15 Punkte pro Tag. Die Berechnung der **E-Punkte-Formel** berücksichtigt den **Einfluss von Ernährung und Bewegung auf die E-Zellen-Funktion**, welcher im **Verhältnis von 1:2** steht. Somit sollten optimal fünf EP mit Ernährung und zehn EP mit Bewegung erzielt werden. Einen E-Punkt gibt es beispielsweise für das Weglassen einer Zwischenmahlzeit, von gesüßten Getränken oder Fastfood bzw. Fertiggerichten sowie für den Verzehr von Obst, Gemüse und Fisch.

30 Minuten zügiges Spaziergehen entspricht sechs EP, mit zehn Minuten Joggen können zwei EP erworben werden, aber auch für Alltagsaktivitäten wie Gassi gehen mit dem Hund können mittels eines Schrittzählers Punkte gesammelt werden.

Unter www.das-biologische-alter.de gibt es weitere Informationen zum Buch, den Test zur Bestimmung des „biologischen Gefäßalters“, individuelle Trainingskonzepte, wissenschaftliche Studien und Videos.

Zum Autor:



Professor Martin Halle (50) ist Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München. Er ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin. Sein Spezialgebiet umfasst die Prävention und Rehabilitation internistischer Erkrankungen, insbesondere von Herz-Kreislauf-erkrankungen.



PRESSE-INFO

**Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München,
Uptown München-Campus C, Georg-Brauchle-Ring 56,
80992 München. Telefon: 089 / 289 244 41. Internet:
www.sport.med.tum.de.**

Pressekontakt für Fragen, Interviewwünsche, Rezensionsexemplare:

Heidi Willmann, Gesprächsstoff, Marketing- und PR- Beratung, Schloßstraße
9b, 82140 Olching, Tel.: 08142 / 284 25 54, 0179 / 39 86 809,

E-Mail: h.willmann@gespraechsstoff.com, www.gespraechsstoff.com.