

Herzlich willkommen
zu dem Vortrag:
Laktatverbesserung bei
Sportlerinnen und Sportlern



Gudrun Nebel, Heilpraktikerin

Die heutige Schulung beginnt
pünktlich um 19:00 Uhr



Gudrun Nebel

- Heilpraktikerin in Kochel am See
- seit 1995 in eigener Praxis tätig
- aus dem chemischen Labor kommend
- Marketingvorstand Biolebensmittel
- Dozentin für Ernährungstherapie, Orthomolekulare Medizin, Ayurveda, Aromatherapie, Bachblüten, Fastenleiter
- leidenschaftliche Buchautorin





Darüber sprechen wir heute Abend:

- Gelum[®]-Tropfen – Kurzlebenslauf
- Gelum[®]-Tropfen– Wirkmechanismus
- Gelum[®]-Tropfen– Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit
- Praxisfälle
- Die richtige Sport Ernährung – darauf kommt es an

Gelum[®]-Tropfen Kurzlebenslauf

1958 - 1993

Arzneimittel

Adjuvans in der Krebstherapie



Ursprüngliche Anwendung:

Zur Unterstützung des Stoffwechsels bei stark belastenden und chronischen Prozessen, insbesondere bei Tumoren und Erkrankungen, die zu einer verschlechterten Sauerstoffversorgung führen. Dazu gehören u.a. Sauerstoffmangelerkrankungen, Lebererkrankungen, Sklerosen (Verhärtung von Organen durch vermehrte Bindegewebsbildung), latente Azidose, Gewebe-und Geschwulsterkrankungen.“

Gelum[®]-Tropfen Kurzlebenslauf

2011:

Zugelassene Anwendung

„Leberzirrhose mit hepatischer Enzephalopathie“

Medizinprodukte Klasse 2b, CE 0482

Zur Langzeitanwendung geeignet



Gelum[®]-Tropfen Zusammensetzung

100 g Gelum[®]-Tropfen enthalten:

- 30 g Kalium-Eisen-Phosphat-Citrat-Komplex
- 3 g L(+)-Milchsäure
- 0,1 g Kaliumsorbat (zur Stabilisierung)
- In wässriger Lösung – alkoholfrei





Gelum[®]-Tropfen Wirkmechanismus

- Gelum bindet entstehendes Ammoniak
- Gelum wird nicht resorbiert
- Gelum wird zusammen mit Ammoniak über Darm ausgeschieden
- Ammoniak muss nicht abgebaut werden
- Leber wird entlastet und hat mehr Kapazität für andere Aufgaben

Physiologie

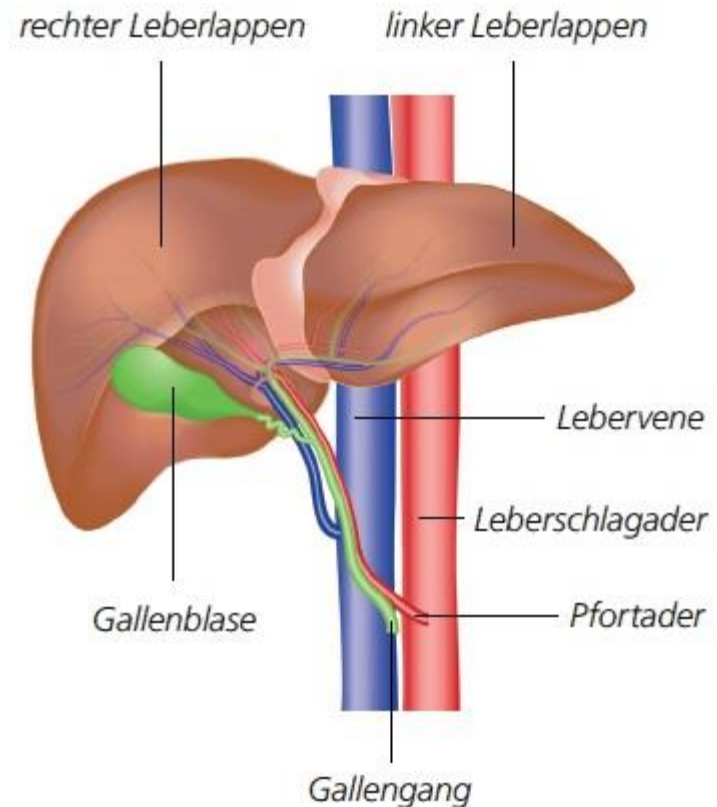
- Zellenergie durch Oxidation von Kohlenhydraten und Kohlenwasserstoffen
- Bei erhöhtem Energiebedarf entsteht Milchsäure
 - ➔ pH-Wert und Stoffwechselleistung sinken,
 - ➔ Zellen können Sauerstoff nicht optimal nutzen
 - ➔ Sauerstoffmanglerscheinungen
 - ➔ Milchsäure wird in der Leber abgebaut

Die Aufgaben der Leber

- Entgiftung
- Gallenflüssigkeit
- Speicher
- Stoffwechselgifte

Ammoniak

Laktat (Milchsäure)



Mit freundlicher Genehmigung
Dreluso Pharmazeutika



Ammoniak

- NH_3
- Darm, Niere, Muskel, Leber, Gehirn
- Baustein für Makromoleküle
- Co-Faktor für Synthesen
- starke Base
- als NH_4^+ in Konkurrenz zu K^+
- Abbau zu Harnstoff
- großer Energieverbrauch



Laktat

- Salz der Milchsäure
- Abbau von Laktat über Gluconeogenese
- hoher Energieverbrauch
- pH-Wert sauer
- polar
- Bildung auch in den Erythrozyten
- Laktat erhöht bei Sport
- Laktat erhöht bei Tumorzellen
- Laktat erhöht bei Leberversagen

Erfolgreiche Anwendung in der Therapeuten – Praxis

- Sauerstoffmangelerkrankungen
- Lebererkrankungen
- Gewebe- und Geschwulsterkrankungen
- Bei Entgiftungsmaßnahmen
- Stoffwechselstörungen
- Säure-Basen-Haushalt
- Übersäuerung
- Sauerstofftherapie
- Heilfasten
- Leistungssteigerung im Sport



Doppelblindvergleich im Leistungssport:

- Erschöpfender Belastungstest
- Fahrrad-Ergometer
- IAT (Institut für Angewandte Trainingswissenschaft, Leipzig), Prof. Neumann
- 24 Triathleten

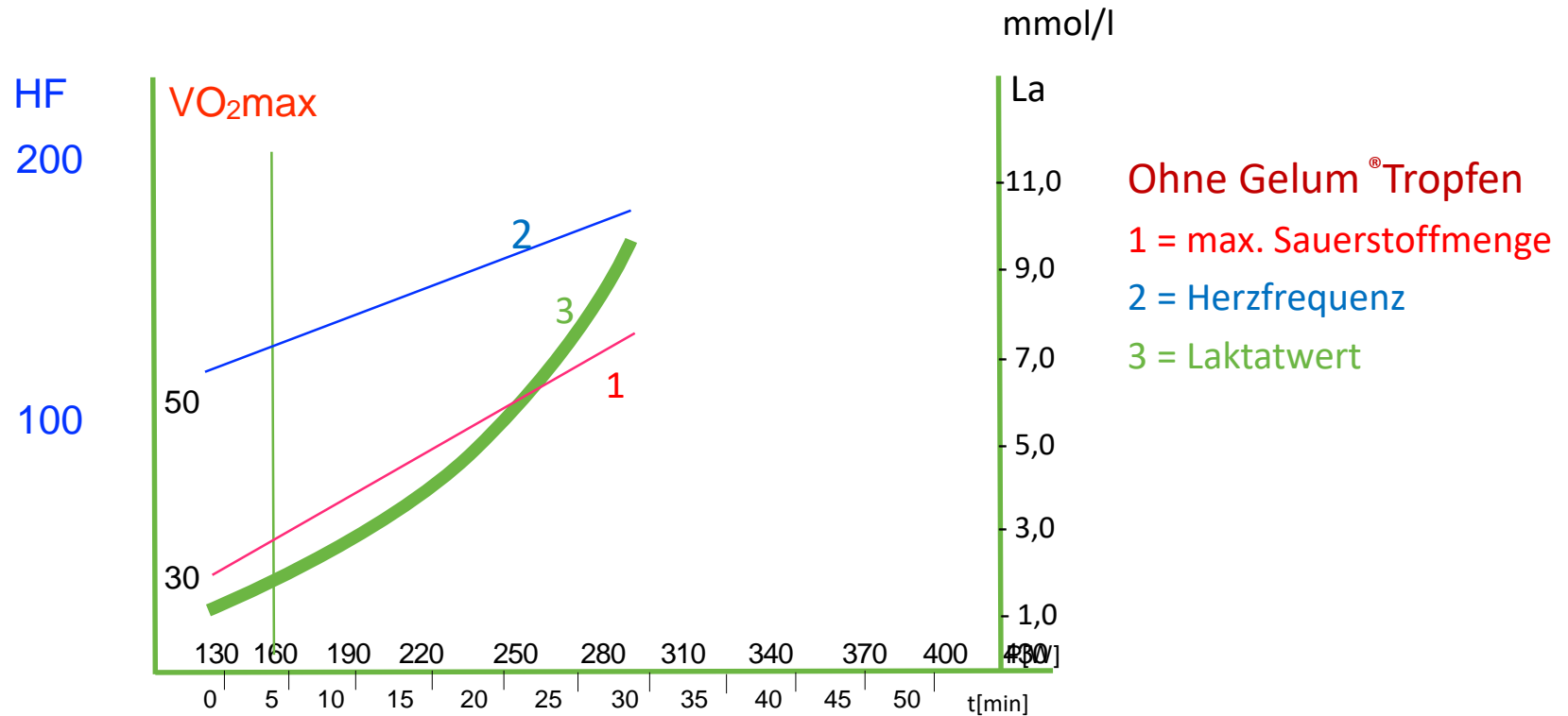


Doppelblindvergleich im Leistungssport:

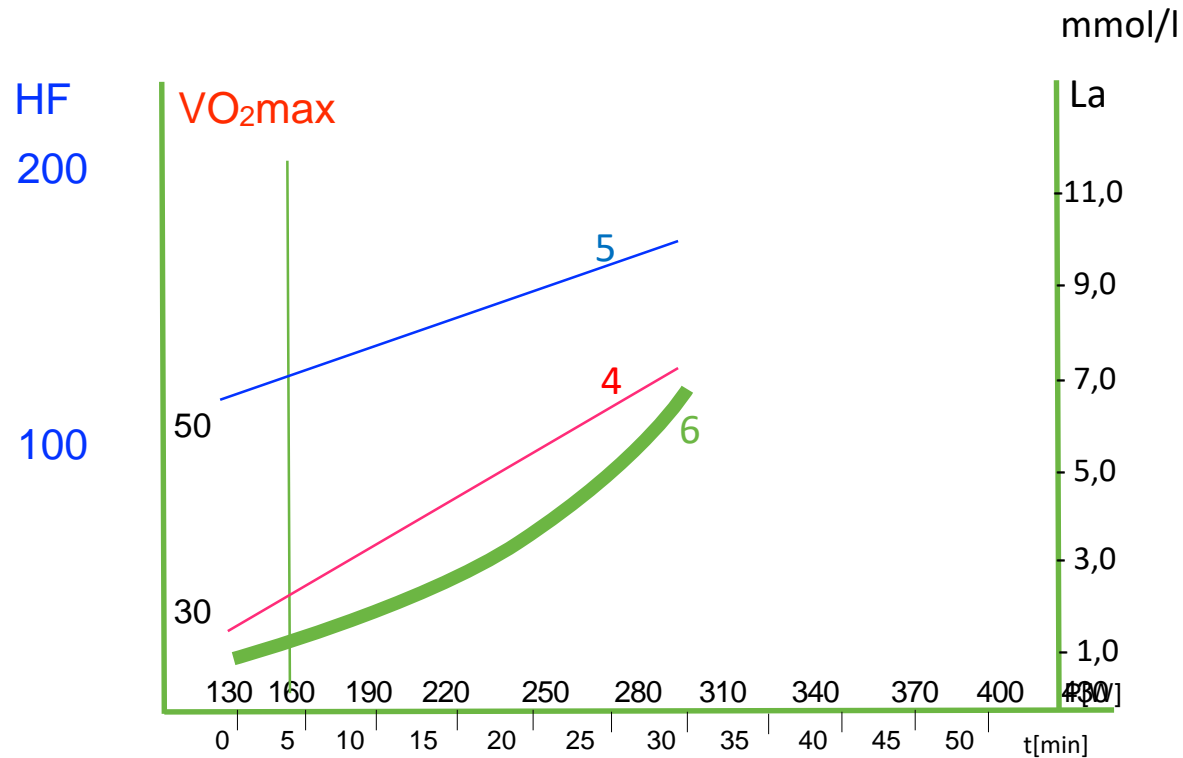
1. Erwärmung von 40, 70 und 100 Watt je 3 Minuten
2. Start bei 130 Watt
3. Alle 5 Minuten Erhöhung um 30 Watt
4. Bis zur Erschöpfung
5. Gelum[®]-Tropfen – Gabe:
 - 1 x 5 ml am 2. Tag (Zwischentag)
 - 1 x 5 ml 30 Minuten vor Start



Doppelblindvergleich im Leistungssport: Ohne Gelum[®]Tropfen



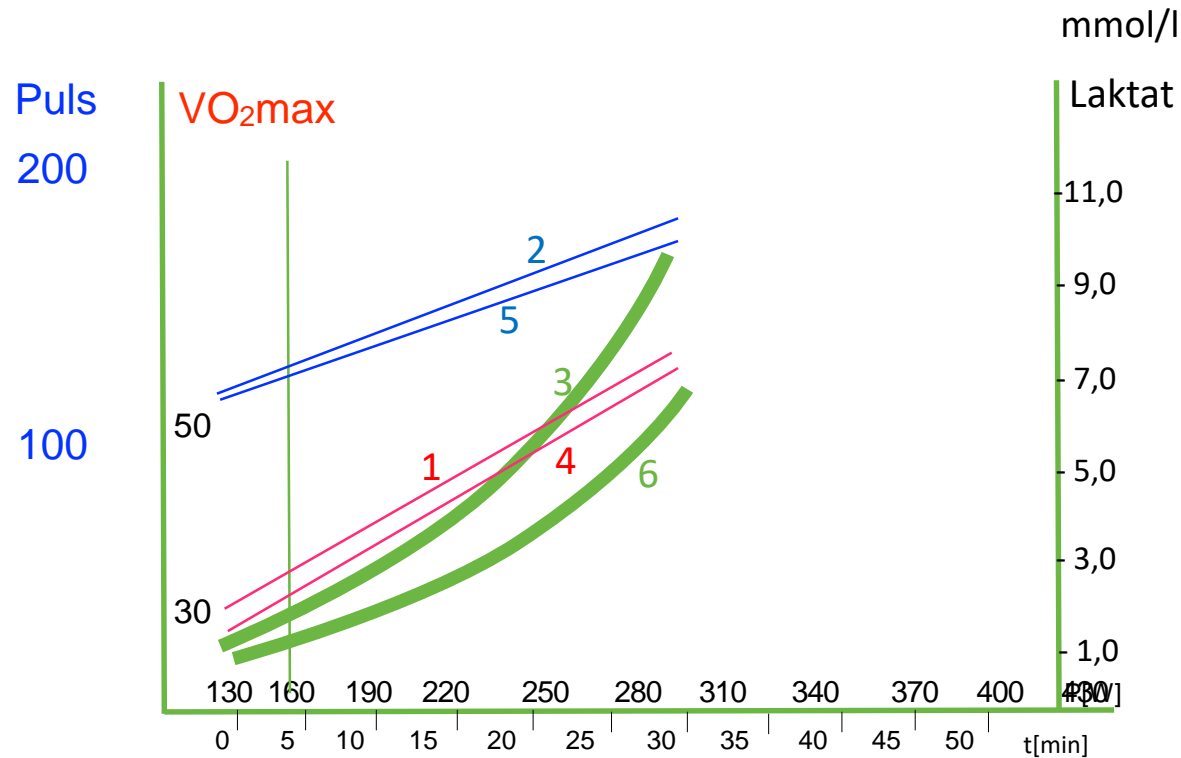
Doppelblindvergleich im Leistungssport: Mit Gelum[®]-Tropfen



Mit Gelum[®]-Tropfen
4 = max. Sauerstoffmenge
5 = Herzfrequenz
6 = Laktatwert

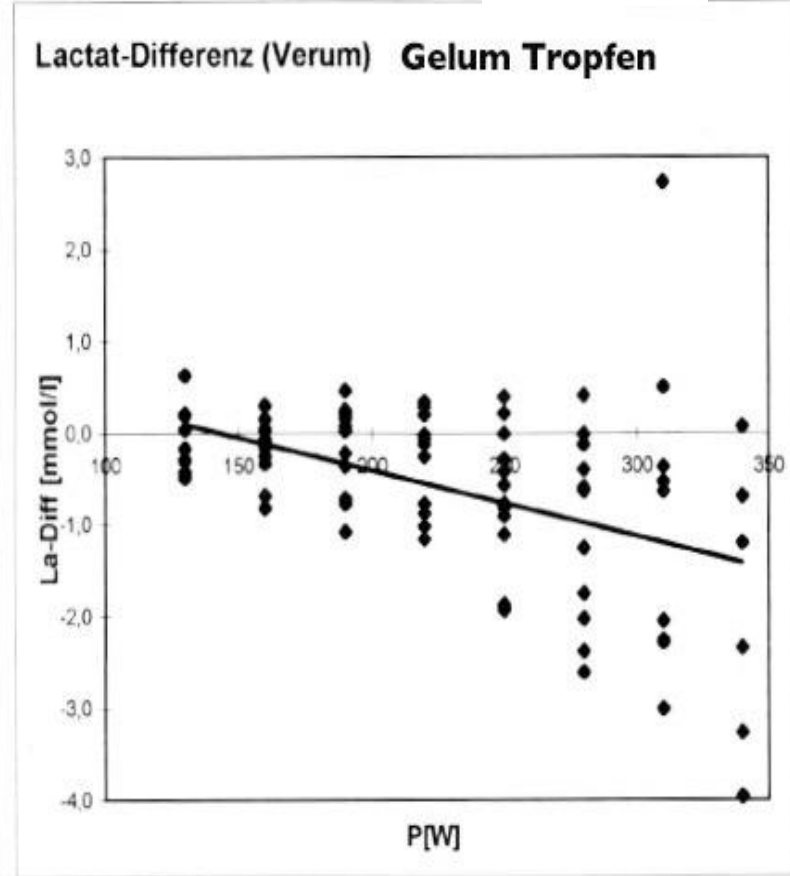
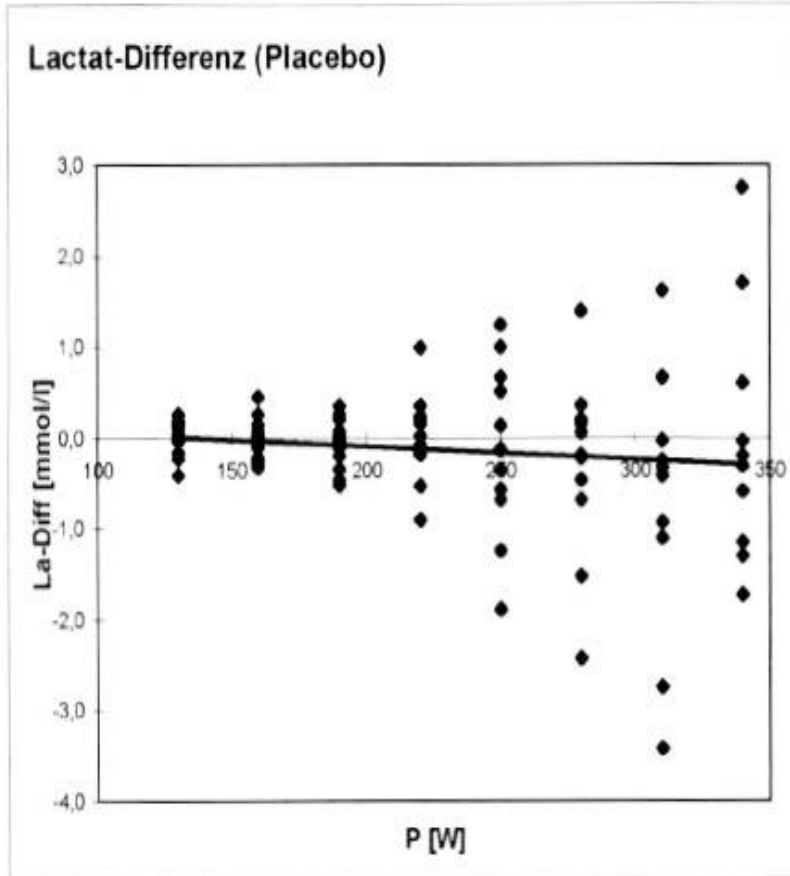
Doppelblindvergleich im Leistungssport: Mit und ohne Gelum

Ohne Gelum[®]-Tropfen :
1 = max. Sauerstoffmenge
2 = Herzfrequenz
3 = Laktatwert

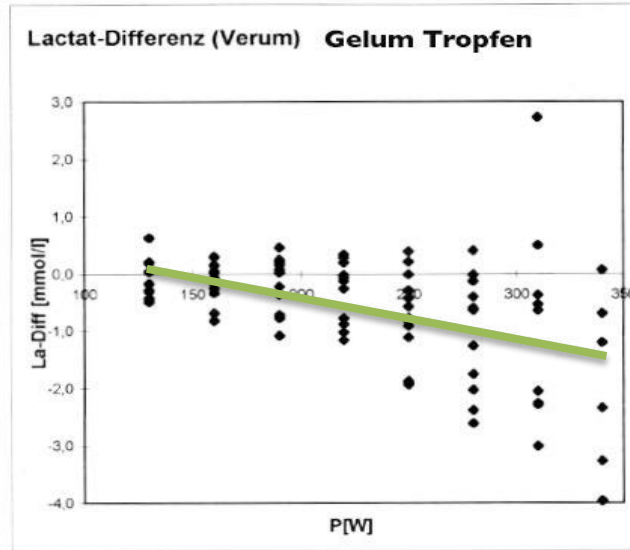
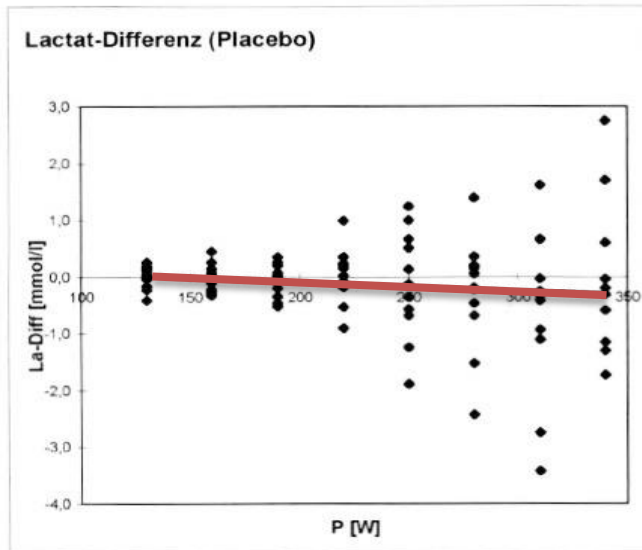


Mit Gelum[®]-Tropfen
4 = max. Sauerstoffmenge
5 = Herzfrequenz
6 = Laktatwert

Laktatverbesserung bei Sportlern



Laktatverbesserung bei Sportlern



Regenerationszeit verkürzt

($p < 0,001$)

pH-Wert normalisiert

($p < 0,001$)

Laktatkonzentration erniedrigt

($p < 0,01$)

Ergebnis:

- Signifikant weniger Laktat bei gleicher Leistung
- Mehr Ausdauer
- pH-Wert im Blut schneller normalisiert
- Schnellere Regeneration



Fazit:

- Gelum Tropfen hilft auch der gesunden Leber bei starker Belastung



Patientin, 28 Jahre, BMI 21,1

Diagnose:

Leistungssportlerin (Skilangläuferin) mit schlechter Regeneration

Müdigkeit

Depression

Schmerzen

Therapie:

Ernährungsumstellung vegetarische Vollwertkost

Verbot: Fastfood, industriell verarbeitete Nahrungsmittel, Industriefette, Alkohol

Gelum 3 x 3 ml

Basenbäder



Laktatverbesserung bei Sportlern



Patientin, 28 Jahre, BMI 21,2

Ernährungsumstellung

Getreideprodukte, wie Naturreis, Hirse, Hafer, Dinkel, Roggen

Kalzium, Phosphor, B-Vitamine,

Grüne Gemüsesorten, wie Grünkohl, Spinat,

Rucola, Brokkoli, Feldsalat

Magnesium, Bor, Vitamin K

Pilze

Vitamin D

Karotten, Pfirsiche, Aprikosen

Beta-Carotin

Paprika, Tomaten, schwarze Johannisbeeren, Sanddorn, Zitronen, Äpfel, Rosenkohl

Vitamin C



Foto: G. Nebel, eigenes Werk

Laktatverbesserung bei Sportlern



Patientin, 28 Jahre, BMI 21,2

Ernährungsumstellung

Besonders beachten:

- Gemüse
- Salate
- Kräuter
- Früchte
- Sprossen
- Wildpflanzen
- Ölsaaten
- Nüsse
- naturbelassene Öle und Fette

Entzündungshemmend:

- Basische Ernährung
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Ingwer
- Kurkuma
- Heidelbeeren
- Kirschen
- Papaya

Laktatverbesserung bei Sportlern



Patientin, 28 Jahre, BMI 21,2

Therapieverlauf:

nach 3 Tagen Verbesserung

nach 7 Tagen deutliche Verbesserung

nach 4 Wochen keine Müdigkeit, keine Schmerzen, gute Regeneration

Von Patientin beibehalten

vegane Vollwertkost

Gelum 3 x 2 ml

Basenbäder



Foto: G. Nebel, eigenes Werk

Laktatverbesserung bei Sportlern



Patient, 58 Jahre, BMI 25,7

Diagnose:

ehemaliger Leistungssportler (Rennradfahrer) mit schlechter Regeneration

Aggression

Schmerzen

Therapie:

Ernährungsumstellung Vollwertkost – mit tierischen Lebensmitteln

Verbot: Fastfood

Gelum 3 x 3 ml

Einige MNS

Laktatverbesserung bei Sportlern



Patient, 58 Jahre, BMI 25,7

Therapieverlauf:

nach 1 Woche deutliche Verbesserung

nach 4 Wochen „super“ Regeneration, weniger Aggression, kaum Schmerzen

Vom Patienten beibehalten

Frischkorngericht morgens, mehr Obst und Gemüse

Gelum 3 x 3 ml

...einige MNS 😊



Foto: G. Nebel, eigenes Werk



Sport - Ernährung

- Vorwettkampf – Ernährung
- Wettkampf – Ernährung
- **Basis – Ernährung**

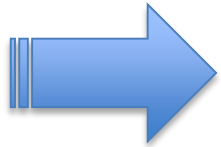


Basis - Sport - Ernährung

- Sicherung einer hohen Versorgung mit allen Vitalstoffen
- hochwertige Grundnährstoffe in ausreichender Menge und optimalem Verhältnis
- ausreichende Energiezufuhr für Appetit und Gewichtskontrolle



Basis - Sport - Ernährung



- Ovo-lacto
- Vegetabil
- Reich an Frischkost



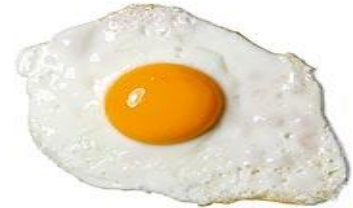
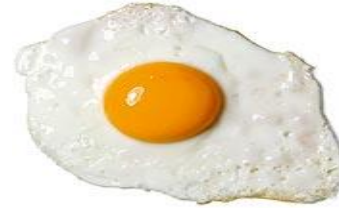
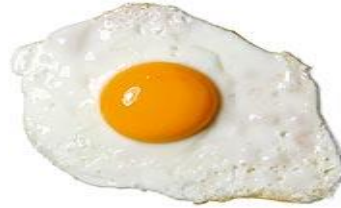
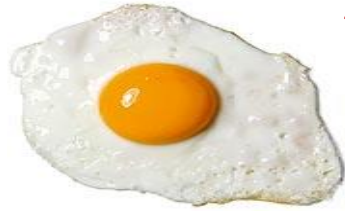
Foto: G. Nebel, eigenes Werk



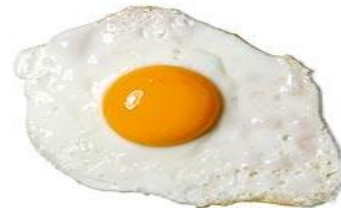
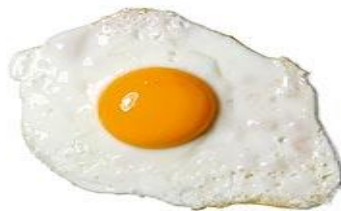
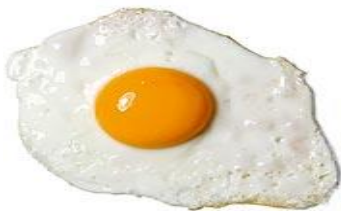
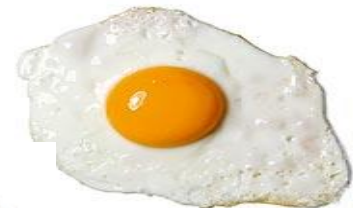
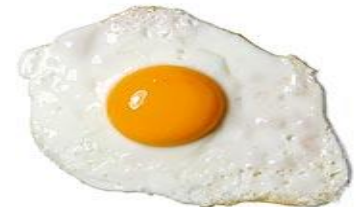
Foto: G. Nebel, eigenes Werk



Ausreichend Eiweiß ???



- Überlastungsschäden, wie Sehnenrisse, Bänderrisse, Gelenkverletzungen, Knorpelverletzungen, Knochenbrüche
- schnelle Leistungssteigerung, Muskelzuwachs
- schneller Leistungsabfall, höhere Krankheitsrate



Internet: www.dreluso.de

Fachbereich:

- Anmeldung über Doc Check oder

Einloggen über Dreluso-Zugang:

Benutzername: dreluso

Passwort: themen





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!
Schön, dass Sie an der Schulung
teilgenommen haben!

Vielleicht sehen wir uns am
Montag, 07.10.2020 ab 19:00 Uhr

Optimale Immunstärkung



Gudrun Nebel