



MAP® – Master Amino Acid Pattern®

**Acht essentielle Aminosäuren zur Protein- bzw. Eiweißernährung
Diätetisches Lebensmittel**

... die Eiweiß-Revolution

MAP® ist ein reines Lebensmittel und besteht zu 100% aus reinsten, frei-kristallinen Aminosäuren
MAP® wird aus gentechnikfreien Hülsenfrüchten gewonnen, enthält keinerlei Zusatzstoffe oder Dopingsubstanzen, ist kein Medikament und ohne jegliche Kontraindikation
MAP® liefert ein für das menschliche Ernährungsmuster optimales Verhältnis der acht essentiellen Aminosäuren L-Leucin, L-Valin, L-Isoleucin, L-Lysin, L-Phenylalanin, L-Threonin, L-Methionin, L-Tryptophan
MAP® erreicht deshalb 99% Netto-Stickstoff-Verwertung [NNU*]
MAP® bildet infolgedessen lediglich 1% Stickstoffabbaugifte (Ammoniak, Harnstoff)
MAP® ist fast gänzlich frei von Kalorien (nur 0,4 kcal in 10 Presslingen) und führt Ihrem Körper dabei aber die gleiche Menge tatsächlich aufbauend verwertbarer Aminosäuren zu wie 350g Fleisch, Fisch oder Geflügel.
MAP® wird innerhalb von 23 Minuten im Dünndarm komplett resorbiert. Es ist bereits aufgespalten und benötigt keinerlei Spaltenzyme (Peptidasen). Die Übergangszeit üblicher Nahrungsproteine in den Körper dauert 5 bis 13 Mal länger. Außerdem hinterlässt MAP® keinerlei Verdauungsendprodukte.

* NNU = Net Nitrogen Utilization = Proteinnährwert

Kann MAP® Übergewicht reduzieren oder Masse aufbauen, ohne die Gesundheit zu gefährden?

Ja, die Anwendung von MAP® als diätetisches Lebensmittel im Rahmen einer Diät – sei es zur Gewichtsreduktion in der Wettkampfphase oder zum Aufbau von Magermasse – ist eine hochwirksame Methode, um schnellstmöglich und gesund abzunehmen, oder bei entsprechend höherer Dosierung und Trainingsleistung, an Masse und Dichte zuzunehmen. Eine 10 g Dosis MAP® (zehn Presslinge) liefert genauso viele Bausteine für die Proteinsynthese (99% Nettostickstoffverwertung) wie 350 g Fleisch, Fisch oder Geflügel – und das bei nur 0,4 kcal. Im Gegensatz zu pflanzlichen Nahrungsproteinen (Soja- und Molkeprodukte), die mind. 84% und mehr Stickstoffabfall (Ammoniak, Harnstoff) liefern, erzeugt MAP® lediglich 1% der über Leber und Nieren zu entsorgenden toxischen Abbauprodukte. Durch die Einnahme von MAP® im Rahmen einer Diät oder Wettkampfphase wird das Hungergefühl drastisch verringert, weil die Eiweißsättigung vom Organismus als vorrangig eingestuft wird. Dadurch kann die Fettreduktion und der Wasserhaushalt und damit das Körpergewicht optimiert werden. Haut und Muskeln werden dabei gefestigt und gestrafft. Aufgrund nicht vorhandener Verdauungsendprodukte entlastet es nicht nur die Verdauungsorgane, sondern darüber hinaus auch das Herz-Kreislaufsystem, was insbesondere bei sportlichen Höchstleistungen oder erheblichem Übergewicht ein großer Vorteil ist.

Wie lange muss MAP® angewendet werden, bis die ersten Erfolge sichtbar sind?

Die ersten Erfolge spüren Sie je nach Ernährungslage und Trainingsintensität relativ schnell. Durch regelmäßiges Training werden Sie nach einigen Wochen eine Steigerung Ihrer Muskelkraft, Ihrer Muskelausdauer sowie Ihrer Muskeldichte feststellen. Muskelvolumen (Masse) bauen Sie aber nur auf, wenn Sie die Trainingsgewichte dynamisch-progressiv erhöhen, in jedem anderen Fall – z.B. bei Erhöhung der Trainingsrate und gleichbleibendem Gewicht oder bei Erhöhung der Ausdauerleistung – werden Ihre Muskeln fester (Dichte), nicht größer. Ähnlich verhält es sich mit der Ausdauerleistung. Auch hier ist eine dynamisch-progressive Steigerung erforderlich, um die Leistung zu verbessern. Die Ergebnisse, die sie mit MAP® erzielen, erreichen Sie aufgrund eines natürlichen physiologischen Vorgangs: nämlich durch eine verbesserte Proteinsynthese.

Wie hoch ist die empfohlene tägliche Dosis MAP®, wenn das Produkt als Ergänzung zu Nahrungsproteinen im Rahmen einer Wettkampf vorbereitenden Diät verzehrt wird?

Nehmen Sie 8 bis 10 Presslinge als Ersatz für das Mittagessen oder Abendessen, falls Sie Ihr Körpergewicht auf ein bestimmtes Wettkampfgewicht reduzieren wollen. Abends ist eher zu empfehlen, da es das »Schlankwerden« im Schlaf durch die Zunahme von abbauenden Prozessen während der Nacht zusätzlich unterstützt. Natürlich zusammen mit den erforderlichen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Es sollten daher täglich mindestens 500 g frisches Obst und Gemüse sowie evtl. weitere vitalstoffreiche Nahrungsergänzungen auf dem Speiseplan stehen. Bitte beachten Sie unbedingt die im Gegensatz zu extremen LowCarb-Diäten empfohlene Mindestmenge an essentiellen Zuckern.

dr. reinwald healthcare gmbh+co kg

Am Baumgarten 6
D-90602 Seligenporten

Tel. +49 (0)9180 90023
Fax +49 (0)9180 90025

Mail shop@drreinwald.de
Web www.shop.drreinwald.de



... für eine Gesundheit in Balance

In der **dr.reinwald metabolic regulation**® ebenso wie in unseren Empfehlungen zur Sporternährung wird besonderer Wert auf eine **ausgeglichene Balance aller Vitalstoffe** gelegt. Das gilt auch für Glyconährstoffe, die für die Versorgung unseres Gehirns zwingend erforderlich sind. Obwohl nur 2% der Gesamtkörpermasse, benötigt unser Gehirn 20% an Energie durch essentielle Zucker. Ein Versäumnis dieser Nährstoffversorgung führt zu Verminderungen der Gedächtnisleistung und zu Konzentrationsstörungen. In besonders schlimmen Fällen – etwa durch längeres Fasten oder erzwungene Hungerkuren zur Erlangung eines bestimmten Wettkampfgewichts – können sogar cerebrale Schrumpfprozesse, d.h. eine Verringerung der Hirnmasse die Folge sein.

Wie hoch ist die empfohlene Dosis MAP® für einen Athleten, der in kürzester Zeit optimale Ergebnisse erzielen möchte?

Aufgrund der Unterschiede hinsichtlich Geschlecht, Alter, Ernährung, Intensität und Häufigkeit der körperlichen Aktivität sowie der jeweils unterschiedlichen Fähigkeiten von Individuen Muskelmasse aufzubauen (hard gainer – easy gainer) werden folgende Dosierungen empfohlen:

Anfänger:

5–10 Presslinge MAP® als diätetische Nahrungsergänzung zusammen mit den erforderlichen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sowie der ebenfalls erforderlichen Energiezufuhr durch essentielle Zucker. Die Einnahme erfolgt am besten 30 Minuten vor dem Training.

Fortgeschrittene:

10 Presslinge MAP® als diätetische Nahrungsergänzung zusammen mit den oben erwähnten Vitalstoffen. Die Einnahme erfolgt am besten 30 Minuten vor dem Training.

Nach dem Training, Mindestabstand zur vorherigen Einnahme 3 Stunden: 5 Presslinge MAP® zur verbesserten Regeneration, am besten zusammen mit der nächsten Mahlzeit, d.h. mit den erforderlichen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Hochleistungssport:

Profis nehmen 10 Presslinge MAP® als diätetische Nahrungsergänzung zusammen mit den oben erwähnten Vitalstoffen sowie 10 Presslinge 3–4 Stunden später zwecks Regenerationsoptimierung. Eine Aminosäurespeicherung im Körper ist nicht möglich, weshalb die AS-Vorräte im Serum nach max. 3 Stunden sportlicher Anstrengung aufgebraucht sind. Je nach Sportart und Belastung sind bei Profis bis zu 30 oder mehr Presslinge pro Tag erforderlich. Bitte beachten Sie auch, dass gerade extreme Ausdauerleistungen einen hohen Proteinbedarf erfordern, nicht nur reine Muskelkraft. Der Adenosintriphosphatstoffwechsel (ATP), d.h. die Zellatmung, ist nämlich wesentlich von Proteinen abhängig. Ein Hochleistungs-Body Builder mit 120 kg Gewicht und entsprechender Trainingsleistung kann andere, die Leber und Nieren mit toxischen Abbauprodukten belastende Nahrungsproteine vollständig substituieren und sich so auf gesunde Weise hochproteiniert ernähren, d.h. ohne sich mit Stickstoffgiften zu überfrachten. Testen Sie dies anhand der Konzentration Ihres Urins (Färbung), wenn Sie Fleisch oder Fisch essen bzw. wenn Sie MAP® zu sich nehmen.

Weshalb berührt MAP® keinerlei Doping-Bestimmungen?

MAP® besteht zu 100% aus essentiellen Aminosäuren, die aus Hülsenfrüchten gewonnen werden.

MAP® ist ein zu 100% reines Lebensmittel, es ist kein Medikament. Daher gibt es zu MAP® keine Kontraindikationen.

MAP® enthält keine Zusatzstoffe und ist frei von jeglichen Dopingsubstanzen (entsprechende Testungen der Sporthochschule Köln liegen vor).

Wie sieht der Unterschied der Wertigkeiten bzw. Abbaubelastungen von MAP® zu anderen Sport-Eiweißen aus?

Bitte vergleichen Sie hierzu auch die Graphik aus der MAP® Basisinformation.

Nachfolgender Vergleich setzt eine aufbauwirksame Proteinausbeute von 9,9 g voraus und soll aufzeigen, wieviel Aufnahmemenge des jeweiligen Nahrungsproteins dafür gegessen werden muß, in welcher Menge zu entsorgende Abbauprodukte anfallen und wie sich die Organbelastung dabei im Verhältnis zu MAP® darstellt:

Herkunft	Verzehrmenge Nahrungsprotein	NNU	Ausbeute Zellaufbau	Stickstoffabfall	Verhältnis Belastung von Nahrungsprotein: MAP®
MAP®	10,0 g	> 99%	> 9,9 g	< 0,1 g	
Spirulinaprotein	55,0 g	18%	9,9 g	45,1 g	451 : 1
Sojaprotein	58,2 g	17%	9,9 g	48,3 g	483 : 1
Molkeprotein	61,9 g	16%	9,9 g	52,0 g	520 : 1

Beispiel: Menge Stickstoffabfall von Soja im Vergleich zu MAP = 483 : 1

Bei höherem Konsum von billigen Eiweißen aus Soja- und Molke-Quellen sind die Abbauorgane also hohen Belastungen ausgesetzt. Stoffwechsel-Beeinträchtigungen und gesundheitliche Schäden können die Folge sein.

Für weitere interessante Details zum wichtigsten Baustein der Sporternährung holen Sie sich die Informationsschrift »Basiswissen Proteine«.

Ebenso finden Sie weiteres zu den Einsatzmöglichkeiten von MAP® unter www.map-protein.de – dort: »Downloads«

