# Stacy T. Sims

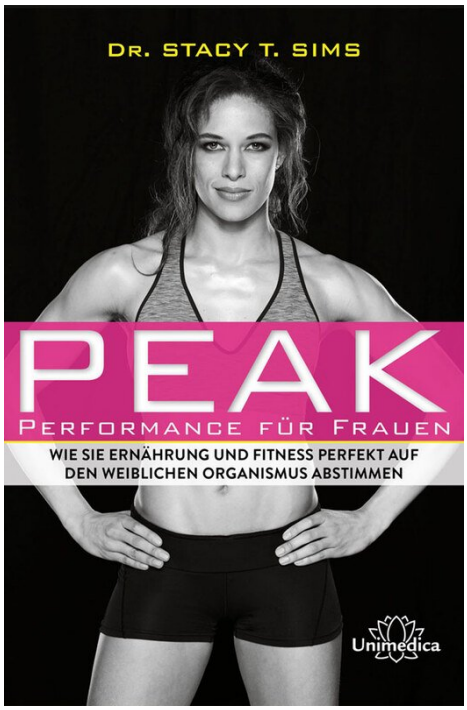
# Peak-Performance für Frauen

Leseprobe

Peak-Performance für Frauen

von Stacy T. Sims

Herausgeber: Unimedica

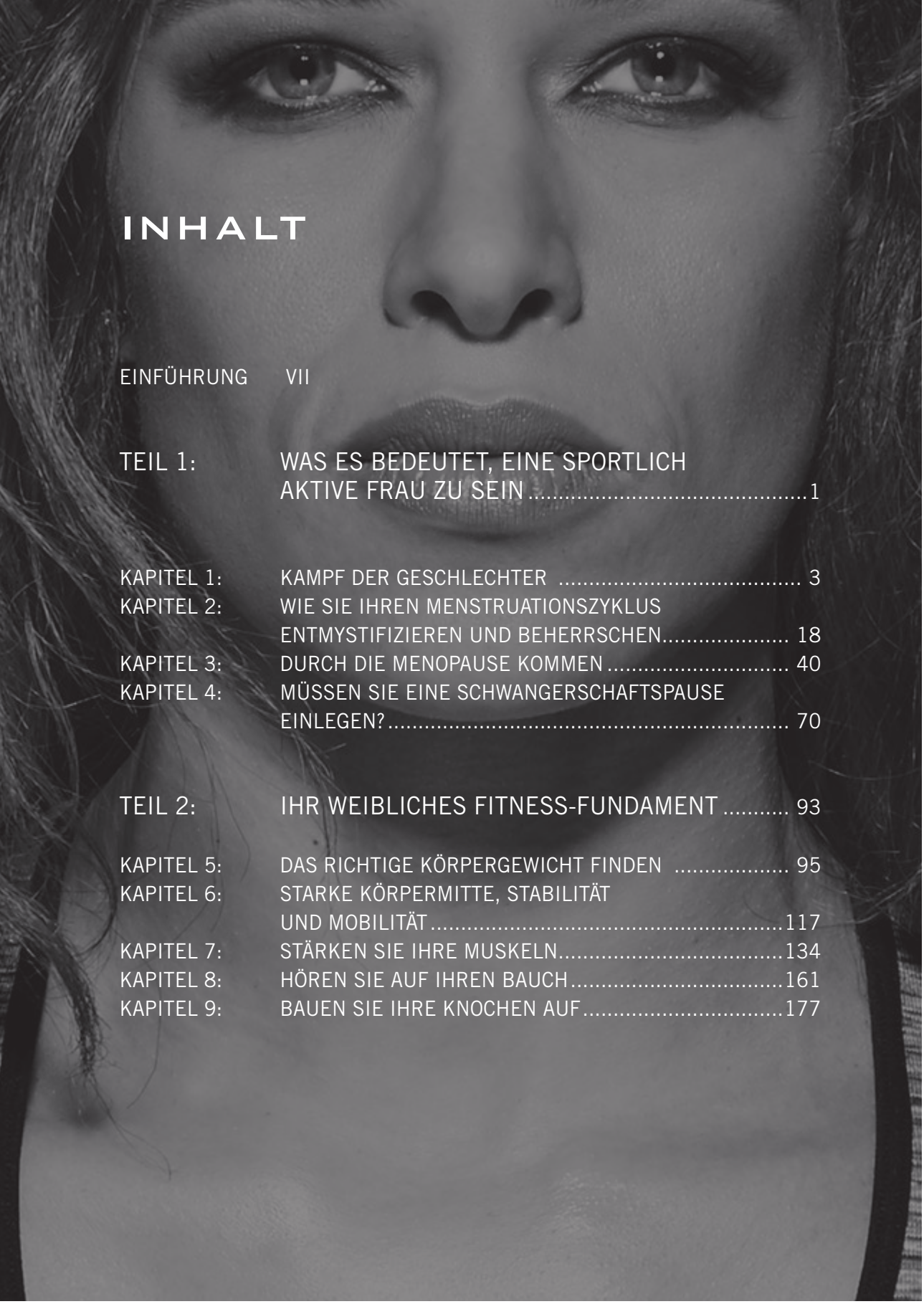



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer



# INHALT


EINFÜHRUNG VII

TEIL 1: WAS ES BEDEUTET, EINE SPORTLICH AKTIVE FRAU ZU SEIN ..... 1

KAPITEL 1: KAMPF DER GESCHLECHTER ..... 3
KAPITEL 2: WIE SIE IHREN MENSTRUATIONSZYKLUS ENTMYSTIFIZIEREN UND BEHERRSCHEN..... 18
KAPITEL 3: DURCH DIE MENOPAUSE KOMMEN ..... 40
KAPITEL 4: MÜSSEN SIE EINE SCHWANGERSCHAFTSPAUSE EINLEGEN? ..... 70

TEIL 2: IHR WEIBLICHES FITNESS-FUNDAMENT ..... 93

KAPITEL 5: DAS RICHTIGE KÖRPERGEWICHT FINDEN ..... 95
KAPITEL 6: STARKE KÖRPERMITTE, STABILITÄT UND MOBILITÄT ..... 117
KAPITEL 7: STÄRKEN SIE IHRE MUSKELN..... 134
KAPITEL 8: HÖREN SIE AUF IHREN BAUCH..... 161
KAPITEL 9: BAUEN SIE IHRE KNOCHEN AUF..... 177

TEIL 3 IHR PLAN, UM SPITZENLEISTUNGEN ZU ERBRINGEN ..... 187

KAPITEL 10: DIE TÄGLICHE BRENNSTOFFZUFUHR ..... 189
KAPITEL 11: SPORTSPEZIFISCHE VERSORGUNG DES KÖRPERS MIT BRENNSTOFF ..... 217
KAPITEL 12: HYDRIERUNG LIEFERT KRAFT ..... 238
KAPITEL 13: UNTER EXTREMEN BEDINGUNGEN TRAINIEREN ..... 251
KAPITEL 14: RICHTIG REGENERIEREN ..... 274
KAPITEL 15: HOCHLEISTUNG DURCH PILLEN? ..... 289
KAPITEL 16: GEHIRNTRAINING ..... 300
KAPITEL 17: SEIEN SIE IHRE EIGENE BIOHACKERIN ..... 311

ANHANG

REZEPTE ..... 326
DANKSAGUNGEN ..... 332
ÜBER DIE AUTOREN ..... 334
REFERENZEN ..... 336
INDEX ..... 342

# EINFÜHRUNG

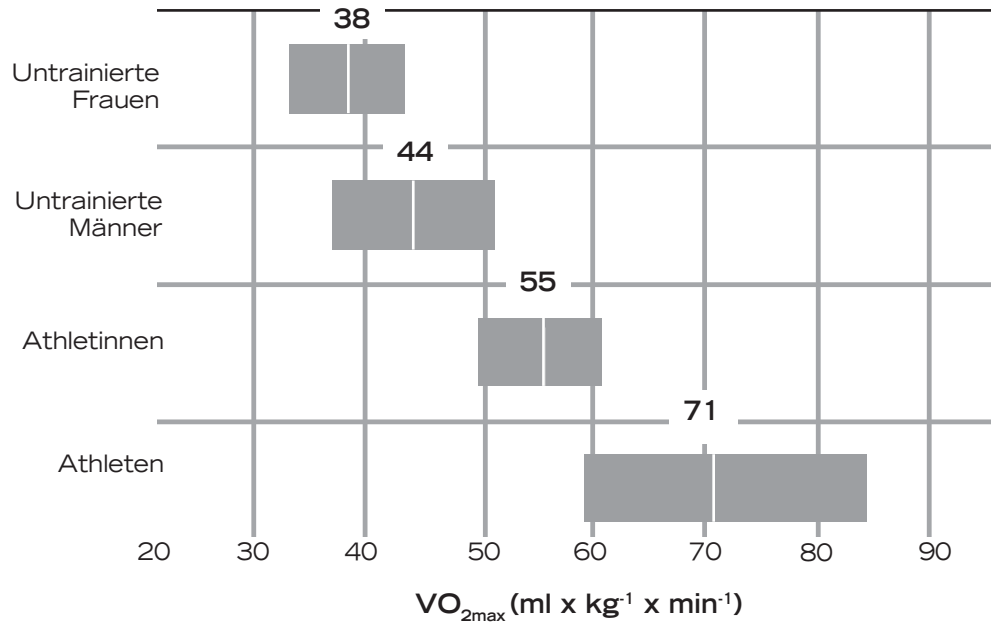
## FRAUEN SIND KEINE KLEINEN MÄNNER. HÖREN SIE AUF ZU ESSEN UND ZU TRAINIEREN, ALS WÄREN SIE EINER.

Lange bevor ich Ernährungswissenschaftlerin und Sport- und Trainingsphysiologin wurde, war ich eine Athletin. Ich war eine Läuferin. Ich bin Fahrrad gefahren. Ich habe an Triathlon-Wettkämpfen teilgenommen, unter anderem an den Ironman World Championships in Kona und den XTerra World Championships in Maui auf Hawaii. Ich wünschte, ich hätte damals schon gewusst, was ich heute weiß.

Die Sache ist nämlich die: Damals habe ich trainiert wie ein Mann und meinen Körper wie ein Mann mit Brennstoff versorgt, weil das alle so gemacht haben. Ich habe natürlich weniger Kalorien zu mir genommen, weil ich kleiner war. Aber ich habe die gleichen progressiven Trainingspläne befolgt, die gleichen Energieriegel und -gels zu mir genommen und bin genauso gelaufen wie ein Mann. Und weil ich das getan habe, habe ich gelitten. Bei einigen Wettkämpfen habe ich mich großartig gefühlt. Aber andere, vor allem diejenigen, die ungefähr in der Woche stattfanden, bevor ich meine Periode bekam, waren furchtbar. Ich kam mit der Hitze nicht klar (obwohl ich mich darauf vorbereitet hatte). Ich war dehydriert. Ich verlor Kraft und Energie. Ich hatte Magen-Darm-Probleme.

Da ich von Natur aus ein wissenschaftsgläubiger Mensch bin, machte ich mir über alle Wettkämpfe, an denen ich teilnahm, Aufzeichnungen. Ich wollte herausfinden, ob es

RELATIVE MAXIMALE SAUERSTOFFAUFNAHME
BEI FRAUEN UND MÄNNERN




Aufgrund unserer Hormone verwenden wir während des aeroben Trainings auch auf unterschiedliche Weise Energie. In den folgenden Kapiteln befassen wir uns eingehender damit, aber generell lässt sich sagen, dass unser Körper aufgrund unseres hohen Östrogenspiegels weniger stark auf Kohlenhydrate und stärker auf Fett zurückgreift als der Körper von Männern. Das klingt nach einer guten Sache, und in gewisser Weise ist es auch gut, weil Fett die Hauptbrennstoffquelle für aerobes Training ist. Aber wenn wir uns wirklich intensiv anstrengen müssen, ist es wiederum nicht so gut, weil die Neigung unseres Körpers, Glykogen zu sparen (die während der Hochhormonphase unmittelbar vor der Menstruation besonders ausgeprägt ist), es erschweren kann, intensive Belastungen zu vollbringen. Wenn wir die anaerobe Schwelle überschreiten, brauchen wir die Kohlenhydrate dringend, um das anaerobe Energiesystem mit Brennstoff zu versorgen. Wenn Ihnen in Ihrem Blut die Kohlenhydrate ausgehen, kann das bedeuten, dass Sie es langsamer angehen müssen, anstatt Gas zu geben. Das kommt daher, dass Ihr Körper einfach nicht auf das gespeicherte Glykogen zurückgreifen kann, das er benötigt, um die Energie bereitzustellen, die Sie abrufen wollen.

# PEAK-PERFORMANCE ))
## EINE SPORTLERIN ERZÄHLT

### DIE MUSKELBEPACKTE 50-JÄHRIGE VEGANERIN

Als Tracy zu mir kam, war sie am Ende ihrer Kräfte. Die perimenopausale Olympia- und Triathlon-Mitteldistanz-Wettkämpferin (113 Kilometer) baute Muskeln ab und setzte Fett an, vor allem an der Taille, und ihr Körper reagierte nicht mehr in der gleichen Weise auf ihre Ernährungsweise und Trainingsmethode wie früher.

Als Veganerin bezog Tracy ihr Protein ausschließlich aus pflanzlichen Nahrungsquellen. Rein rechnerisch nahm sie ausreichend Protein zu sich, um der empfohlenen täglichen Proteinzufuhr für ihr Alter gerecht zu werden, doch in funktioneller Hinsicht erhielt sie zu wenig. Tracy fehlten die Aminosäuren, die ihr Körper benötigte, um seine Regeneration zu optimieren und die Proteinsynthese und den Körperfettverlust zu stimulieren, weil ein großer Teil des Proteins, das sie zu sich nahm, aus Soja stammte.

Lassen Sie mich das erklären. Wir haben immer wieder gehört, dass Sojaprotein hervorragend für Frauen vor und nach der Menopause geeignet ist, weil die in Soja enthaltenen Isoflavone (pflanzliche Östrogene mit östrogenähnlicher Wirkung im menschlichen Körper) sich in mäßigender Weise positiv auf Hitzewallungen und andere Wechseljahresbeschwerden auswirken. Aber die Wahrheit ist auch, dass Sojaprotein keine gute Proteinquelle ist, um die Proteinsynthese und den Aufbau der mageren Körpermasse zu fördern. Warum? Es hat mit dem Aminosäureprofil des Proteins zu tun: Es werden 50 Gramm Sojaprotein benötigt, um die biologische Wirkung von 25 Gramm Molkenprotein zu erzielen.

Molkenprotein ist besser für die Muskelbildung geeignet, da es einen höheren Gehalt an der Aminosäure Leucin aufweist. Hoch intensives Training, eine veränderte Proteinsynthese und die Regeneration nach dem Training verändern den Aminosäure- und Proteinstoffwechsel in den Muskeln und kurbeln letztendlich den Leucinstoffwechsel an. Insbesondere stimuliert die Schädigung des Muskelgewe-

## LIEGESTÜTZSPRUNG (BURPEE)

*(60 Sekunden)*

**Stärkt die Brustmuskulatur, die Schultern, den Trizeps (dreiköpfiger Armmuskel), die Körpermitte, die Gesäßmuskulatur, die vordere und rückseitige Oberschenkelmuskulatur und die Waden**

Beginnen Sie in der Hocke, legen Sie die Handflächen vor sich auf den Boden. Springen Sie in Liegestützposition, indem Sie die Beine nach hinten ausstrecken. Ziehen Sie die Beine sofort wieder an, sodass Sie wieder in der Ausgangsposition sind. Springen Sie aus der Hocke heraus so hoch wie möglich. Landen Sie sanft, Füße, Knie und Hüften sollten in einer Linie und nach vorne ausgerichtet sein. Wiederholen Sie die Übung.

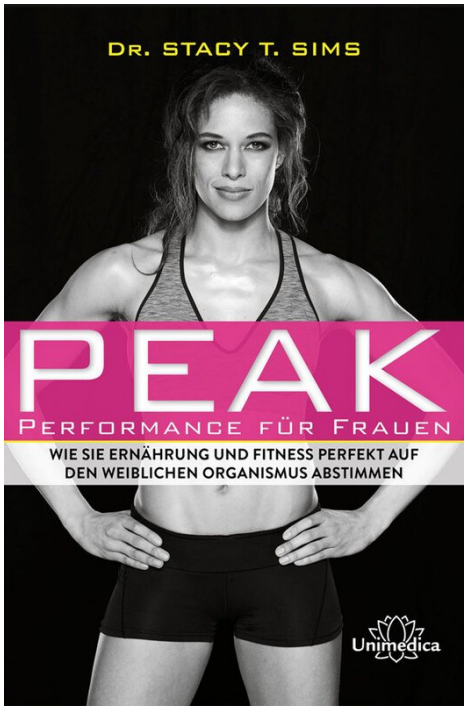
**Stacy T. Sims**

# Peak-Performance für Frauen

Wie Sie Ernährung und Fitness perfekt auf den weiblichen Organismus abstimmen

368 Seiten, kart.
erscheint 2025

Jetzt kaufen




Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de