



eFITiv  
FRAUENFITNESS



UNSER TEAM FÜR DICH:  
HELMKA

>> Wenn du aufgeben  
willst, denk darüber  
nach, warum du  
angefangen hast! <<

### Cholesterin: Ein Baustein der Zellen, Gallensäure und Hormone

Cholesterin ist ein Fettmolekül, das eine wichtige Rolle als Bestandteil der Zellwände spielt. Außerdem dient es als Baustein bei der Produktion von Gallensäure und vieler Hormone. Zu etwa drei Vierteln wird es im Körper selbst hergestellt, dabei spielt vor allem die Leber eine wichtige Rolle. Das restliche Viertel wird mit der Nahrung aufgenommen. Man unterscheidet drei Formen von Cholesterin: HDL, LDL und Gesamtcholesterin. Diese Formen stellen Mischpartikel dar, bestehend aus dem Cholesterin selbst und weiteren Fettmolekülen und Proteinen. Diese Mischpartikel nennt man Lipoproteine. Das Risiko für Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) und damit für Krankheiten wie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall steigt, wenn sich zu viel Cholesterin im Blut befindet. Präziser als das Gesamtcholesterin im Blut ist dabei die Bestimmung von HDL-Cholesterin und LDL-Cholesterin. Dabei ist das LDL eher Arteriosklerose fördernd und das HDL wirkt eher schützend.

Die meisten Menschen können eine erhöhte externe Zufuhr von Cholesterin problemlos kompensieren, indem die Eigensynthese reduziert wird. Ist dies nicht der Fall, kommt es zu hohen Blutcholesterinwerten.

#### *Einfluss der Ernährung*

Die wichtigsten Einflussfaktoren auf den Cholesterinspiegel ist die zugeführte Fettmenge, die Fettsäurezusammensetzung, die Kohlenhydratmenge und -qualität sowie die Körperzusammensetzung. Vor allem langkettige gesättigte Fettsäuren, wie sie in tierischen Lebensmitteln (z.B. Fleisch, Käse, Wurst, Butter, Speck) vorkommen, können in Kombination mit Kohlenhydraten, die schnell verfügbar sind (z.B. Traubenzucker, Weißmehlprodukte, Süßgetränke), den LDL-Cholesterinspiegel stark ansteigen lassen.

Die Cholesterinwerte und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden demnach von zahlreichen Lebensmittelfaktoren

beeinflusst. Ungünstige Werte können durch eine Reduktion von langkettigen gesättigten Fettsäuren, sowie eine Erhöhung der Zufuhr an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren wesentlich verbessert werden.

## TIPP DES MONATS HOKKAIDO-KÜRBIS

Der Hokkaido-Kürbis gehört zu den beliebtesten Gemüsesorten im Herbst. Er weist eine besonders hohe Nährstoffdichte auf, da er im Vergleich zu seinen Verwandten weniger Wasser als andere im Kürbis-Fruchtfleisch enthält. Wie alle anderen Kürbissorten wirkt auch der Hokkaido-Kürbis anregend auf Nieren- und Blasenfähigkeit und entwässert gleichzeitig auf natürliche Art. Er ist ideal für Figurbewusste durch seinen niedrigen Fettgehalt. Die leuchtend orangene Farbe verdankt der Hokkaido-Kürbis dem reichlich enthaltenen Beta-Karotin, das unser Körper in Vitamin A umwandeln kann. Dieses ist wichtig für gute Sehkraft, Haut und Haare. 100 Gramm Kürbis decken etwa ein Drittel des empfohlenen Tagessolls an Beta-Karotin. Zudem enthält er beachtliche Mengen an Vitamin B1, B2 und B6, Vitamin C und E sowie Folsäure, Magnesium, Eisen und Phosphor.

## REZEPT GEBACKENER HOKKAIDO-KÜRBIS

### Zutaten (4 Portionen):

- 1 Hokkaido Kürbis
- Öl
- Pfeffer
- Kräutersalz

### Zubereitung:

Den Kürbis waschen, schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Die Kürbishälften in ca. 1cm dicke Spalten schneiden und mit Öl einpinseln. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (180 Grad) ca. 15 Minuten backen. Der Kürbis kann als Beilage zu Fleisch oder vegetarisch mit Kartoffelpüree serviert werden.

Guten Appetit.

## GROSSE VERLOSUNG:

*Gewinne jetzt! Es erwarten dich tolle hochwertige Preise!*

**1.Preis:** eine Kitchen-Aid Küchenmaschine im Wert von 635,-€ **2.Preis:** Eine eFITiv Sport-Tasche inkl. Handtuch, Trinkflasche u. T-Shirt **3.Preis:** Ein eFITiv T-Shirt, 1 Dose Myline Protein

Und so einfach funktioniert es: Verteile unsere Gutscheine für „1 Woche Gratis-Training“ an deine Freundinnen, Bekannte oder Verwandte. Jeder eingelöste Gutschein nimmt an der Verlosung teil. Die Gutscheine gibt's bei uns im Club.



## TRAINIEREN AUF ZWEI

## EBENEN:

Demnächst ist es soweit und wir können mit dem Umbau in Speyer starten. Für den Einbau der Stahlträger müssen wir am 14.+15.10. den Club schließen. Die restlichen Arbeiten finden während dem Betrieb statt. Während dieser 2Tage, könnt ihr gerne in unserem Studio in Römerberg trainieren. Was genau wir auf der oberen Fläche geplant haben, erfahrt ihr im Training. Fragt ruhig nach. Schon so viel:

Es wird ein Highlight und eine super Ergänzung zu eurem jetzigen Training bei uns. Den Dehnbereich verlegen wir dann auch nach oben. Bei gutem Wetter könnt ihr natürlich nach wie vor und wie bisher, den Außenbereich dafür nutzen. Der große Abstand zwischen den Geräten im jetzigen Trainingsbereich bleibt weiterhin zu 100% bestehen.



### eFITiv Speyer

Auestraße 9c  
67346 Speyer  
Tel.: 06232 - 687 52 00

#### Montag

8-20 Uhr

#### Dienstag

8-13 / 14-20 Uhr

#### Mittwoch

8-20 Uhr

#### Donnerstag

8-13 / 14-20 Uhr

#### Freitag

8-20 Uhr

#### Samstag

9-14.30 Uhr

#### Sonntag

8.30-12.30 Uhr

### eFITiv Römerberg

Schwegenheimer Straße 47  
67354 Römerberg  
Tel.: 06232 - 676 89 60

#### Montag

8-12 / 15.30-19 Uhr

#### Dienstag

9-12 / 16-19 Uhr

#### Mittwoch

8-12 / 15.30-19 Uhr

#### Donnerstag

9-12 / 16-20 Uhr

#### Freitag

8-12 / 15.30-18 Uhr

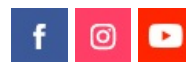
#### Samstag

9-12.00 Uhr

#### Sonntag

geschlossen

Silvia Lutz  
eFITiv  
Auestrasse 9C  
67346 Speyer



[www.efitiv.de](http://www.efitiv.de) · [info@efitiv.de](mailto:info@efitiv.de)

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.  
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich auf eFITiv Frauenfitness angemeldet haben.

[Abmelden](#)



