

# Eiweißbrot, Dr. Papes Geniestreich?

Schon seit einiger Zeit gibt es das Eiweißbrot von den unterschiedlichsten Herstellern im Handel. An sich doch eine schöne Sache, besonders, wenn wir uns gerade in einer Phase befinden, wo wir besonders auf Kohlenhydrate verzichten wollen, ist das Eiweißbrot so gesehen der Ersatz schlechthin. Ursprünglich entwickelt und publiziert wurde das Eiweißbrot von **Dr. Pape** auf Basis seiner Theorie der Insulin Trennkost.

## Aber was taugt dieses Brot denn nun?

Den Geschmack lassen wir einfach einmal außen vor. Es gibt immer verschiedene Geschmäcker. Und letzten Endes ist für den Sport-Enthusiasten Nahrung auch Treibstoff und kein Vergnügen. Schauen wir uns zunächst einmal die üblichen Nährwerte an. Das Brot wird überall etwas anders hergestellt. Hier geht es um durchschnittliche Werte.

Nährwerte pro 100g:

Brennwert: 280 Kcal

Eiweiß 28 g

Kohlenhydrate 8 g

davon Zucker 2 g

Fett 15 g

davon gesättigte Fettsäuren 2 g

Ballaststoffe 10 g

Natrium 0,5 g

Klingt an sich gar nicht mal so schlecht, oder? Etwas viel Fett vielleicht, aber in erster Linie ungesättigte Fettsäuren. Den hohen Proteinanteil machen in erster Linie Weizen-, Soja- und Lupineiweiße, sowie Sojaschrot, Leinsaat und Sojamehl. An sich alles Nährstoffe mit sehr niedriger biologischer Wertigkeit. In der Kombination ergänzen diese sich aber relativ gut. Optimiert wird die Wertigkeit, wenn man etwas tierisches Eiweiß, wie z.B. eine Scheibe Hähnchenbrust dazu gibt. Dann sind immerhin auch ein paar vollständig Proteine vorhanden, denn bei den meisten pflanzlichen Proteinen handelt es sich um nicht vollständige Proteine und somit können diese nicht optimal vom Körper verwertet werden.

## Problemfall Soja

Kritisch zu sehen hier ist vor allem die Verwendung großer Mengen von Sojaprodukten. 90% der Sojaprodukte, die auf dem Markt erhältlich sind, sind erheblich gentechnisch manipuliert. Soja ist ein Produkt, dass schon ewig, vor allem im asiatischen Bereich verzehrt wird. Dort allerdings eher in geringen Mengen. Etwa 10 Gramm pro Tag. Das bedeutet es handelt sich lediglich um kleine Beilagen. In größeren Mengen kann Soja Einfluss auf den Hormonspiegel des Menschen haben. Die Schilddrüse kann nachgewiesenermaßen bei zu hohem Konsum geschädigt werden. Der Bedarf an Vitamin B12 und D steigt. Es kann zu Mangelerscheinungen kommen.

Wenn man sich etwas auf die Suche begibt, findet man jede Menge Hinweise auf toxische Wirkungen des Sojas.

Fazit: Eiweißbrot ja gerne, aber nicht als dauerhafter Ersatz für das normale Brot. Letzten Endes kommen wir wieder auf die alte Weißheit zurück: „Dosis facit venenum“ „Die Dosis macht das Gift“

---

# Wasser, wie viel brauchen wir und warum brauchen wir es?

Wasser ist die Quelle allen Lebens. Zumindest des Lebens, wie wir es hier bei uns auf der Erde kennen. Da der Menschliche Körper zwischen 50 und 70 Prozent (Kleinkinder eher 70, junge Männer eher 60, Frauen eher 50) aus Wasser besteht, ist es eigentlich selbstverständlich, dass eine regelmäßige Zufuhr von Wasser nötig ist um diese Zusammensetzung aufrecht zu erhalten.

## Das Besondere am Menschen

Die wenigsten Säugetiere sind in der Lage, so zu schwitzen wie der Mensch. Schweine beispielsweise schwitzen nur in den Achselhöhlen, am Bauch und in der Analregion. Hunde schwitzen minimal über vereinzelte Stellen der Haut, vielmehr aber an den Pfoten. Katzen und Ratten haben nur an den Pfotenballen funktionierende Schweißdrüsen.

Kaninchen, Meerschweinchen und Vögel haben gar keine Schweißdrüsen. Sie müssen sich einzig durch entsprechende Luftzirkulation kühlen.

Pferde sind ein paar der wenigen Tiere, die wie der Mensch am gesamten Körper schwitzen.

## Was bedeutet das nun?

Wenn wir von schwitzen sprechen, sprechen wir von der Funktion des Wassers zu Temperaturregulation. Eine derart gute Fähigkeit zur Temperaturregulation/Schutz vor Überhitzung lässt und dazu befähigen, körperliche Belastungen über einen längeren Zeitraum auf hohem Leistungsniveau zu ertragen.

Leider hat das Ganze auch einen Haken. Es ist nicht besonders ökonomisch. So brauchen wir regelmäßig einen ausreichenden Nachschub an Wasser (und Mineralien) um unsere Leistungsfähigkeit zu erhalten. Faustregel: 2-3 Liter am Tag + 1 Liter je Stunde Sport.

## Warum ausreichend Wasser nicht nur beim Sport wichtig ist...

Die Kühlung durch das Schwitzen ist nicht die einzige Funktion des Wassers in unserem Körper. Da wir Warmblüter sind wird durch das erwärmte Blut, welches zu einem großen Teil aus Wasser besteht, bei Kälte bis zu einem gewissen Grad die Leistungsfähigkeit unseres Körpers kaum beeinflusst.

Weiterhin dient Wasser als Transportstoff. Ohne Wasser kann der Körper wasserlösliche Vitamine, wie Vitamin C, B1, B2, B6 und B12 nicht aufnehmen. Genau so wenig können Nährstoffe und

Wirkstoffe zu den jeweiligen Organen gelangen.

Nicht zuletzt geht Wasser auch als Baustein in unseren Körper ein. Ohne einen entsprechenden Wasseranteil könnten dämpfende und elastische Elemente, wie unsere Bandscheiben, ihre Funktion nicht erfüllen.

---

# Sport und Alkohol

**Alkohol und Sport, das passt doch rein gar nicht zusammen, oder? Oder ist das ein oder andere Bierchen okay?**

Dieser Frage möchten wir in diesem Artikel auf den Grund gehen.

## **Alkohol als Doping?**

Alkohol kann durchaus auch zur Leistungssteigerung in bestimmten Sportarten genutzt werden. Sportarten in denen trotz Nervosität und körperlicher Anstrengung eine ruhige Hand gefordert ist, bieten besonders das Potential für Alkoholdoping. Speziell gemeint sind hier Sportarten wie der Schießsport oder Biathlon. Hier steht Alkohol sogar auf der Dopingliste. Ab 0,2 bis 0,4 Promille wird das unwillkürliche Zittern durch Nervosität und Anspannung quasi abgestellt.

Weiterhin kann Alkohol die psychische Leistungsfähigkeit erhöhen, genau genommen, die Hemmschwelle herabsetzen, eine sportliche Leistung jenseits seiner eigenen Grenzen zu erbringen. Zum einen werden so teilweise objektiv sehr gute Ergebnisse erzielt, es entstehen aber auch sehr häufig Verletzungen durch Überlastung.

## **Negative Auswirkungen**

### **Beim Sport**

Bereits ab 0,5 Promille wird die Reaktionsfähigkeit deutlich herabgesetzt. Gerade bei Ball und Mannschaftssportarten führt das zu einem starken Leistungsverlust. Durch die Einschränkung der Funktion des Nervensystems, kommt es ebenfalls dazu, dass die maximale Kontraktionsfähigkeit der Muskeln herabgesetzt wird. Das schmälert die Leistungen im Gewicktheben, im Hoch-/ Weitsprung und sonstigen Schnellkraftsportarten. Ab welchem Pegel jedoch der körperliche Nachteil dem psychischen Vorteil überwiegt ist individuell verschieden.

### **Die Erholung**

Das Hauptproblem den Alkoholgenusses, der auch schon bei dem Weizenbier nach dem Sport beginnt, ist die Wirkung auf den Hormonspiegel des Menschen. Wie wir wissen, ist Testosteron das wichtigste Hormon des Menschen, was sich positiv auf den Muskelaufbau auswirkt. Der Genuss

eines Bieres reicht jedoch bereits um die Ausschüttung des Östrogens im Körper zu fördern.

Weiterhin behindert Alkohol die Auffüllung der Glycogen Speicher in der Leber. Sind nach dem Sport all diese verbraucht, sowohl in den Muskeln, als auch in der Leber, greift der Körper auf Fett, aber auch auf Muskelmasse zurück. Dauert das Wiederauffüllen normalerweise etwa 24 Stunden, kann unter Alkoholeinfluss diese Zeit auf bis zu 3 Tagen ausgedehnt werden.

### **Realität Alkohol und Muskelaufbau**

Sie müssen nun natürlich nicht völlig abstinent leben. Schauen Sie sich in der Realität um. Dem klassischen „betrunkenen Diskoschläger“ mangelt es meistens auch nicht unbedingt an Muskelmasse. Ohne seinen regelmäßigen, übermäßigen Alkoholkonsum hätte er wahrscheinlich noch bessere Ergebnisse erzielt, er ist aber im Normalfall nicht total schwach und unmuskolös. Wichtig ist einfach nur, dass Sie eine angemessene Relation zwischen Genuss und Ihrem sportlichen Lebensstil finden. Trinken Sie am besten nicht an Trainingstagen, denn nach einem intensiven Training ist Ihr Körper bereits ausreichend mit der Regeneration belastet und sollte sich nicht auch noch von einer „Vergiftung“ erholen müssen.

---

## **Wie viel Kalorien haben eigentlich unsere Grundnährstoffe und wie viel benötige ich?**

Wer dauerhaft abnehmen oder ernsthaft Muskeln aufbauen will, kommt am besten voran, wenn er das Ganze planvoll angeht. Dazu ist ein Ernährungsplan mit errechneter täglicher Kalorienmenge nötig. Doch nicht immer gibt die Verpackung eines Produkts direkt Aufschluss darüber, wie viel Kalorien ein Produkt nun wirklich enthält.

Als Faustformel kann man sagen, dass Sie, wenn Sie abnehmen wollen ca. 300 Kcal weniger zu sich nehmen sollten, als Sie am Tag benötigen. Kombiniert mit entsprechendem Kraftsport wird Ihr Körper Ihre Muskeln größtenteils verschonen und auf Ihre Fettreserven zurückgreifen.

Wollen Sie dagegen Muskeln aufbauen, sollten Sie etwa diese 300 kcal, maximal 500 kcal im Plus liegen. Ein zu hohes Plus lässt Sie unnötiges Fett ansetzen.

### **Wie viel Kalorien hat denn nun was?**

Grundsätzlich lässt sich sagen, Kohlenhydrate und Eiweiße haben einen Kaloriengehalt von etwa 4g pro g Eiweiß, Fette etwa 9g. So können Sie auch selbst erstellte Gerichte einfach berechnen.

### **Wie viel Kalorien muss ich weniger Essen um 1 Kg Körperfett zu verlieren?**

Das hängt auch etwas mit Ihrem Stoffwechsellyp zusammen. Sofern Sie allerdings

nicht stoffwechsel-krank sind pendelt sich das ganze um die 7000 Kcal für ein Kg Körperfett ein.

### **Moment mal!**

Haben Sie aufmerksam gelesen wird Ihnen auffallen, dass Sie bei 9 Kcal pro Gramm Fett auf eine Gesamtmenge von 9000 Kcal pro Kg Fett kommen. Erzählen wir also Quatsch?

Natürlich verschwinden mit dem Defizit von 7000 Kcal nicht 1000g reines Fett. Tatsache ist aber, dass unser Körper mit dem Fett auch Wasser abbaut. Und diese Menge Wasser wird, anders als bei diversen Crash-Diäten, auch nicht wieder eingelagert, da diese lediglich von dem Körperfett benötigt wurde. Wegen des dauerhaften Verlustes an Wasser rechnen wir also diesen mit zu der Körperfettmasse.

---

## **Wundermittel mit Artischocken-Herzen**

„Der Shot der Sie slim macht“, „10 Pfund in drei Tagen“... Man schaue sich nur einfach einmal die TV-Werbung heutzutage an. „Bestellen Sie jetzt und Sie erhalten zu einer Dose „Artischockenwundermittel“ 13 weitere dazu.“

Zugegebenermaßen klingt diese Werbung für so ein Mittel schon ein wenig lächerlich, wird aber so praktiziert. Oder ist so ein Mittel wirklich die Lösung all unserer Probleme? Bereits **hier** sind wir darauf eingegangen, warum Diäten, egal welcher Art so gut wie nie funktionieren.

### **Warum funktioniert es aber doch?**

Die Artischocke, oder speziell Artischockenherzen enthalten einen hohen Anteil des Bitterstoffs Cynarin. Dies ist auch der Grund, warum diese Drinks nicht gerade ein Genuss sind. Das Cynarin wiederum wirkt besonders anregend auf die Stoffwechselfunktionen der Leber und Galle, was dazu führt, dass unsere Verdauung gefördert wird. Einen Großteil unserer Gewichtsabnahme durch unser „Wundermittelchen“ macht also im Prinzip einfach eine gründliche Darmentleerung aus.

Weiterhin haben Artischocken allgemein eine leicht entwässernde Wirkung. So, und nur so, lässt sich auch die hohe Gewichtsabnahme einiger Personen erklären, die ein solches Produkt über einige Zeit zu sich genommen haben.

### **Warum die Fettschmelze nicht funktioniert**

Zum schmunzeln bringen kann einen der angebliche Beweis der schnellen Fettschmelze des „Wundermittels“. Dabei wird ein Stück Butter in eine Pfanne gegeben und einmal einfach so erhitzt und einmal bei Zugabe einer Dose des Nahrungsergänzungsmittels. Natürlich schmilzt die Butter mit dem Mittel schneller als ohne. Zum einen, da einige fettlösende Bestandteile vorhanden sind,

zum anderen, da sich durch den Wassergehalt die Temperatur besser verteilt. Unser Körper selbst verwertet das Fett jedoch durch chemische Prozesse und erhitzt es nicht bloß.

### **Warum es keine Dauerlösung ist**

Wie bereits erwähnt, werden Sie mit einem solchen Produkt im Grunde nur alten Darminhalt und temporär Wasser los. Ein Großteil des Wassers, das Sie verloren haben, wird der Körper aber im Nachhinein wieder einlagern. Auch wenn tatsächlich zu beobachten ist, dass der temporäre Fettstoffwechsel etwas erhöht ist, lässt sich auch hiermit das thermodynamische Prinzip nicht umgehen.

---

## **Die berühmtesten Ernährungsirrtümer Teil 1**

In unserer heutigen Gesellschaft ist es ohne ein gewisses Maß an Fachwissen schwer heraus zu filtern, welche Ernährungsweisheiten nun wahr oder falsch sind. Gerade wenn in der Werbung wieder das neueste „functional food“ beworben wird, sollten Sie sich vorher genau informieren, bevor Sie zugreifen. Der ein oder andere Irrtum entsteht aber auch durch die Weitergabe veralteter Weisheiten durch Mundpropaganda. Hier haben wir eine Übersicht für die bekanntesten Ernährungsirrtümer für Sie zusammengestellt.

### **Von Vitaminen kann man nie genug bekommen**

Hier gilt eigentlich auch wie bei allem das lateinische Sprichwort: „Dosis sola facit venenum“ (Die Dosis macht das Gift). Besonders Beta Karotin und Vitamin B6 sollte man nicht überdosieren. A, D, E, K können ebenfalls, bedingt durch ihre Fettlöslichkeit zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Eine Vitamin C Überdosis, hat vielleicht der ein oder andere schon einmal am eigenen Körper anhand von Übelkeit und Magenbeschwerden gespürt, wenn Sie die Vitamin C Zufuhr, z.B. aufgrund einer Erkältung zu stark erhöht haben.

### **Abends essen lässt Sie zunehmen**

Ein weit verbreiteter Irrtum, der auch noch viele scheinbar beweisende Theorien mit sich schürt. De facto nehmen Sie aber nur zu, wenn Sie in der Tagesgesamtbilanz mehr zu sich nehmen als Sie verbrauchen. Sie müssen also Abends nicht Hungern. Das ist allerdings kein Freifahrtschein für die Pizza mit dreifach Käse am Abend, denn diese lässt auch Ihren Gesamtkalorienpool und damit Ihren Bauch anschwellen.

### **Diät x, 0 Diät usw.**

10 Kilo abnehmen in nur 15 Tagen mit der Brokkoli Diät. So, oder so ähnlich klingen die versprechen der Diäten, die Sie auf quasi jeder Hausfrauen Freizeit Zeitschrift finden. Und: Sie lügen tatsächlich nicht. Meistens funktioniert das Programm. Nur sind die Kilos danach genau so schnell wieder drauf wie vorher. Denn Sie versetzen mit einer Diät Ihren Körper immer in einen Notzustand. Diesen wird es ausgleichen, wenn nicht sogar überkompensieren, wenn er wieder die Gelegenheit dazu bekommt. Dauerhaft hilft nur eine Ernährungs- und Lebensstil Umstellung. Und zwar für den Rest Ihres Lebens.

## **Fett in der Nahrung macht dick**

Hier steckt immerhin etwas Wahrheit drin. Denn Fett hat mit 9 kcal pro Gramm Fett einen sehr hohen Energiegehalt. Kohlenhydrate und Eiweiß enthalten hier etwas weniger als die Hälfte. Wichtige Fettsäuren z.B. in Olivenöl helfen Ihnen aber Ihren Cholesterinspiegel niedrig zu halten. Außerdem kompensieren die typischen „light“ Produkte mit der leuchtenden „0,1% Fett Aufschrift“ den Geschmacksträger Fett häufig mit großen Mengen Zucker.

## **Frisch ist besser als Tiefkühlkost**

Das ist soweit nicht richtig. Das Tiefkühlgemüse wird meist unmittelbar nach dem Ernten tiefgefroren. So bleiben nahezu alle Vitamine und Nährstoffe erhalten. Frisches Gemüse ist da meist weniger „frisch“. Immerhin ist es schon meist einige Tage diversen Umwelteinflüssen ungeschützt ausgesetzt.

---

# **Wann Sie als Sportler was essen sollten**

Unsere Nahrung ist unser Treibstoff. Ohne die richtige Ernährung können wir keine Leistung bringen. Wer komplett gegen allen gesunden Menschenverstand isst, wird auf Dauer keinen Erfolg haben, jedoch verschenkt auch der ein oder andere, der auf seine Ernährung achtet einiges an Potential.

## **Vor dem Training**

Vor dem Training oder auch schon am morgen eignen sich langkettige Kohlenhydrate am Besten, um die Kohlenhydratspeicher der Muskeln aufzufüllen . Zum Frühstück Vollkornbrot und zum Mittag Spagetti, am besten mit Hackfleisch für ausreichende Proteinzufuhr sind hier eine gute Möglichkeit. Warum das ganze? Beim typischen Krafttraining trainieren wir anaerob. Das bedeutet, der Körper geht eine „Sauerstoff“ Schuld ein. Der CO2 Pegel erhöht sich, da die Energie im Körper durch Kohlenhydrate schnell zur Verfügung steht. Sind die Kohlenhydratspeicher jetzt nicht ausreichend gefüllt, kann nicht die maximale Leistung in diesem anaeroben Bereich gebracht werden. Z.B wird für die Energiegewinnung aus Fetten aufgrund Ihrer chemischen Struktur zwingend Sauerstoff benötigt. Diesen kann der Körper aber nicht in so kurzer Zeit in entsprechender Menge zur Verfügung stellen. Fazit: Unsere Leistung sinkt.

## **Nach dem Training**

Nach dem Training sind unsere Glykogen(allg. form. Kohlenhydrat) Speicher leer. Der Körper befindet sich auch hormonell in einem katabolen, also Muskel abbauenden Zustand, denn zur Energiegewinnung werden außer den Fetten auch unsere körpereigenen Proteine, die sich nun mal

zum Großteil in unseren Muskeln befinden, verwendet. Am besten eignet sich hier ein Shake. Aber nicht nur der einfache Eiweißshake aus dem Studio, am einfachsten ist es, diesem noch etwas Dextrose(Traubenzucker) beizumischen. So werden die Glycogenspeicher schnell wieder aufgefüllt und für den darauf folgenden Muskelaufbau ausreichend Proteine zur Verfügung gestellt.

### **Abends vor dem Schlafen**

Oft hört man hier Mythen, wie, dass man Abends vollständig aus Kohlenhydrate verzichten sollte, oder 4 Stunden vor dem Schlafen gehen nicht mehr Essen sollte. Es ist zwar war, dass ca. 80 Prozent des Energieverbrauchs im Schlaf durch Fette ausgeglichen werden, jedoch braucht auch unser Hirn im Schlaf Energie. Die benötigten Zuckervariationen sind nur schwer aus Fetten zu gewinnen, so bedient sich der Körper, wenn keine Kohlenhydrate vorhanden sind, schnell an den Proteinen der Muskeln. Um für den Muskelaufbau Abends lange versorgt zu sein, empfiehlt sich eine Kombination aus schnell verdaulichen Proteinen, wie Molke Protein, „mittelschnellen“ Proteinen wie Casein(Milchprotein), und langsam verdaulichen Proteinen, wie Soja Protein.

---

## **Biologische Wertigkeiten - Wie sie zu verstehen sind**

Wenn man von der Qualität von Proteinen spricht, spricht man in der Regel von der **biologischen Wertigkeit**. Die biologische Wertigkeit bestimmt, wie ähnlich das aufgenommene Protein unseren unserem körpereigenen Protein in der Zusammensetzung der Aminosäuren ist. Als hochwertigstes Eiweiß galt einige Zeit das Ei Protein und hat deshalb die biologische Wertigkeit von 100 erhalten. Man ging hier von einer maximalen Ähnlichkeit aus. Mittlerweile hat sich heraus gestellt, das es diverse Proteine mit einer noch höheren biologischen Wertigkeit, wie z.B. das Molkeprotein gibt, das eine Wertigkeit von 104-110 besitzt.

Welche Produkte haben die höchste biologische Wertigkeit? An dieser Stelle zitieren wir als Beispiel die Tabelle aus Wikipedia:

Vollei	100 (Referenzwert)
Molkeprotein	104-110
Kartoffeln	98-100
Rindfleisch	92
Thunfisch	92
Kuhmilch	88
Edamer Käse	85
Soja	84-86
Reis	81
Roggenmehl (82 % Ausmahlung)	ca. 76-83
Bohnen	72
Mais	72
Weizenmehl (83 % Ausmahlung)	56-59

Weiterhin lässt sich die biologische Wertigkeit durch die Mischung von verschiedenen Proteinen

erhöhen, da der Aminosäurepool angepasst wird. So ergibt eine Mischung aus 36 % Vollei plus 64 % Kartoffel eine biologische Wertigkeit von 136. Die genaue Berechnung von biologischen Wertigkeiten ist recht kompliziert, da man immer die genaue Aminosäuren Zusammensetzung betrachten muss. Für den normalen Breiten- und auch den normalen Leistungssportler ist das aber nicht notwendig.

### **Was kann ich mit den Werten anfangen?**

Wichtig ist erst einmal, dass sich die biologische Wertigkeit nur auf den Proteinbestandteil bezieht. So eignen sich Kartoffeln z.B. trotz der hohen Wertigkeit nicht unbedingt als Proteinlieferanten, da der Gesamtanteil der Protein nur bei 2-3% liegt. Weiterhin bedeutet es für das Training auch nicht, dass Sie für optimalen Muskelaufbau nur noch Nahrungsmittel mit maximaler biologischer Wertigkeit zu sich nehmen sollten.

#### Nach dem Training und morgens:

Nach dem Training und morgens eignen sich besonders Produkte mit hoher biologischer Wertigkeit, am besten kombiniert mit ein paar einfachen, kurzkettigen Kohlenhydraten. Dafür eignet sich am besten Magerquark oder ein Molke(Whey) Proteinshake und etwas Dextrose. Durch die hohe biologische Wertigkeit nimmt Ihr Körper das Protein schnell auf und Ihre Glykogen Speicher werden schnell wieder gefüllt, nachdem Sie über Nacht oder durch Training entleert wurden. Morgens sollten Sie natürlich zusätzlich auf langkettige Kohlenhydrate setzen um für die nächsten Stunden versorgt zu sein.

#### Tagsüber und Abends

Über den Tag verteilt empfehlen sich Produkte mittlerer Wertigkeit. Beispielsweise das Brötchen mit Putenbrust zählt dazu. Damit versorgen Sie sich weiterhin gleichzeitig mit langkettigen Kohlenhydraten, was Ihnen genug Energie z.B. für Ihre Arbeit gibt.

Abends kann man auf Produkte niedriger Wertigkeit setzen. Z.B. Soja. So ist eine lange versorgen über den Großteil der Nacht gewährleistet.