



## 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 350 g 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 ohne die Gesundheit zu beeinträchtigen?*

Ja, die Anwendung von MAP® als diätetisches Lebensmittel im Rahmen einer Diät ist eine hochwirksame Methode, um schnellstmöglich und gesund abzunehmen. Eine 10 g Dosis MAP® (zehn Presslinge) liefert genauso viele Bausteine für die Proteinsynthese (99% Nettostickstoffverwertung) wie 350 g Fleisch, Fisch oder Geflügel – bei nur 0,4 kcal und fast keinerlei Stickstoffabfall. Im Gegensatz zu anderen Nahrungsproteinen, die bis zu 84% Stickstoffabfall (Ammoniak, Harnstoff) liefern, erzeugt MAP® lediglich 1% der über Leber und Nieren zu entsorgenden toxischen Abbauprodukte. Da MAP® zudem keinerlei Verdauungsendprodukte liefert, werden neben den entgiftenden Organen Nieren und Leber auch die Verdauungsorgane maximal entlastet, und dies bei gleichzeitig höchstwertiger Proteinversorgung. Die Entlastung der entgiftenden Organe ebenso wie der Verdauungsorgane trägt wiederum zu einer Entlastung des Herz-Kreislaufsystems bei, was gerade für stark Übergewichtige von großem Vorteil ist. Durch die Einnahme von MAP® im Rahmen einer Diät wird das Hungergefühl drastisch verringert, weil die Eiweißsättigung vom Organismus als vorrangig eingestuft wird. Dadurch kann die Gewichtsabnahme maximiert und das Körpergewicht wie Haut und Muskeln gefestigt und gestrafft werden.

### *Weshalb wird MAP® im Rahmen einer Diät empfohlen?*

MAP® wird empfohlen:

- um die Gewichtsabnahme zu maximieren
- um das Körpergewebe zu festigen und zu straffen (z. B. Haut, Muskeln)
- um Erscheinungen wie Hunger- oder Schwächegefühl, Kopfschmerzen durch Ketoazidose oder eine verringerte Libido zu vermeiden.
- um eine falsche Gewichtsabnahme (Verlust magerer Zellmasse) und damit die Gewichtswiederzunahme (JoJo-Effekt) zu vermeiden.

### *Kann der Verlust des mageren Körpergewebes oder ein Mangel an Straffheit der Haut durch die Anwendung von MAP® wieder verbessert werden?*

Ja, falsche Ernährung führt zu einer negativen Stickstoffbilanz (Proteinmangel) und folglich zu einer verringerten Proteinsynthese – diese bewirkt einen Verlust des mageren Körpergewebes (Muskelmasse, Immungewebe, Zellgewebe, Organgewebe) und führt zu einer Verringerung an Straffheit der Haut. MAP® wird im Diätplan daher insbesondere auch für Menschen empfohlen, die bei sich einen Verlust des mageren Körpergewebes oder einen Mangel an Straffheit der Haut festgestellt haben.

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](mailto:shop@drreinwald.de)  
Web [www.shop.drreinwald.de](http://www.shop.drreinwald.de)



... für eine Gesundheit in Balance

### Weshalb verhindert MAP® eine Gewichtszunahme nach einer Diät (JoJo-Effekt)?

Bei vielen Diäten ist die Eiweißzufuhr in der Regel verringert, was eine negative Stickstoffbilanz (Proteinmangel) verursacht. Dies führt zu einem Verlust von magerem Körpergewebe und dadurch natürlich auch zu einer – leider falschen – Gewichtsreduzierung. Anstelle von Fett und Wasser zehrt der Körper sein eigenes Zellgewebe auf, um sich mit Zucker (Energie) zu versorgen (Glukoneogenese). Damit beginnt der Teufelskreis: Die Erhaltung unserer mageren Körpersubstanz (v.a. Muskeln) verbraucht nämlich Energie. Wenn wir diese Magermasse aufzehren, sinkt unser kalorischer Grundumsatz. Wird am Ende einer Diät dann wieder zu normalen Essgewohnheiten übergegangen, bedeutet dies erst recht einen Überhang an Kalorien, die nicht verbraucht, aber dafür vermehrt als Fettgewebe eingelagert werden. Durch die Einnahme von MAP® als diätetisches Lebensmittel kann bei einer Diät der Kannibalismus des mageren Körpergewebes verhindert werden, was wiederum dazu beiträgt, den JoJo-Effekt zu vermeiden.

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

Die ersten Erfolge spüren Sie je nach Ernährungslage relativ schnell. Nach einer Woche regelmäßiger Einnahme sind diese Erfolge sichtbar, vor allem wenn sie in Verbindung mit körperlicher Aktivität angewendet werden. Durch regelmäßiges Training werden Sie nach einigen Wochen eine Steigerung Ihrer Muskelkraft, Ihrer Muskelausdauer sowie Ihrer Muskeldichte feststellen. Muskelvolumen (Masse) bauen Sie nur auf, wenn Sie die Trainingsgewichte dynamisch-progressiv erhöhen, in jedem anderen Fall (z.B. Erhöhung der Trainingsrate bei gleichbleibendem Gewicht oder Erhöhung der Ausdauerleistung) werden Ihre Muskeln fester (Dichte). 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 Diät verzehrt wird?

Nehmen Sie 8 bis 10 Presslinge als Ersatz für das Mittagessen oder Abendessen (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. Außerdem sollten täglich mindestens 500 g frisches Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen (ausgenommen Bananen, Kaki und Trockenfrüchte. Diese Früchte erhöhen die glykämische Last, d.h. sie führen zu einer Erhöhung des Insulinspiegels und damit der Möglichkeit einer erneuten Fetteinlagerung). Bitte beachten Sie unbedingt die im Gegensatz zu extremen LowCarb-Diäten empfohlene Mindestmenge an essentiellen Zuckern. In der **dr. reinwald metabolic regulation®** wird besonderer Wert auf eine ausgeglichene **Balance aller Vitalstoffe** gelegt. Das gilt auch für Glyconährstoffe, die für die Versorgung unseres Gehirns unbedingt 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 – können sogar cerebrale Schrumpfp Prozesse, d.h. ein Abbau der Hirnmasse die Folge sein.

### Für welche weiteren Zwecke kann MAP® genutzt werden?

- Umbau von Körperfett in Muskeln auf der Basis von physischer Aktivität
- Stärkung und Straffung von Haut und Körpergewebe
- Maximierung von Muskelkraft, Muskeldichte, Muskelumfang
- Maximierung von Ausdauerleistung
- schnellere Erholung nach physischer Aktivität und Streß [= Proteinkiller Nr. 1]
- Proteinversorgung von älteren Menschen, Schwangeren und stillenden Müttern, Kindern im Wachstum
- sportliche oder sonstige körperliche Belastung (z.B. Beruf) sowie Streßbelastung
- vegetarische oder vegane Lebensweise
- Ergänzung bei Unverträglichkeit oder eingeschränkter Aufnahme und Verwertung von Nahrungseiweiß
- Proteinversorgung bei gleichzeitiger Entlastung des Organismus bei Krankheit, Fehlfunktion, Kurprogrammen etc.
- Aufbau von magerer Körper- und Gewebesubstanz bei Auszehrung, Unfallrehabilitation etc.

### Welche besonderen diätetischen Eigenschaften bietet MAP®?

MAP® ist fast gänzlich frei von Kalorien (nur 0,4 kcal in 10 Presslingen)

MAP® führt Ihrem Körper pro 10 Presslinge die gleiche Menge tatsächlich aufbauend verwertbarer Aminosäuren zu wie 350 g Fleisch, Fisch oder Geflügel.

MAP® bewirkt eine rasche und qualitative Sättigung, da es innerhalb von 23 Minuten im Dünndarm resorbiert wird. Es ist bereits aufgespalten. Die Übergangszeit verdauungspflichtiger Nahrungsproteine in den Körper dauert 5 bis 13 Mal länger.

MAP® erzeugt mit 1% nahezu keinen Stickstoffabfall – eine enorme Entlastung der Abbauorgane. Die Organe stehen während einer Stoffwechselfdiät vermehrt den Entschlackungs- und Reinigungsaufgaben von Altlasten und Depots zur Verfügung.

MAP® verhält sich amphoterisch, d.h. Säure-Basen-ausgleichend. Da aus Stoffwechselfvorgängen bei Gewichtsreduktion und Entschlackung vermehrt Säuren anfallen, können diese gepuffert werden.

MAP® baut in Verbindung mit Bewegung Körperfett in Muskeln um, was den kalorischen Grundumsatz erhöht und hilft, nachhaltig einen JoJo-Effekt zu vermeiden.

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

Weiteres zu den Einsatzmöglichkeiten von MAP® unter [www.map-protein.de](http://www.map-protein.de) – dort: »Downloads«

... für eine Gesundheit in Balance