

**Themenübersicht:**

Xylose – die gesunde Alternative zum Zucker..... 1

Swiss Epic – knallharte Etappen und atemberaubende Panoramen ..... 2

Wärme und Gardasee-Trails zum Saisonabschluss..... 3

Leistungsdiagnostik – im Herbst schon an die Saison 2015 denken! ..... 4

Leistungsdiagnostik-Termine..... 4

René Te-Strote und der Standort München ..... 5

toMotion-Ernährungskärtchen im September: die Quitte ..... 6

**Xylose – die gesunde Alternative zum Zucker**

**Wir Menschen sind auf Süßes konditioniert. Schon Babys lieben den Geschmack süßer Lebensmittel. Bitterstoffe hingegen lernen wir erst im Laufe unseres Lebens schätzen. Grund dafür ist ein natürlicher Schutzmechanismus, der vor dem Verzehr potentiell giftiger Stoffe warnt. In Bezug auf Zucker gibt es einen solchen Schutzmechanismus hingegen nicht - leider.**

Einst war Zucker ein rares Gut und als Energiequelle überlebenswichtig. Heute ist er immer verfügbar und kostengünstig. Zum Vergleich: im alten Ägypten entsprach der Wert einer Amphore mit Honig dem Wert eines Ochsen. Heute enthält fast jedes industriell hergestellte, hochverarbeitete Nahrungsmittel Zucker. Damit wurde Zucker vom Genuss- zum Grundnahrungsmittel.



Die Menge macht das Gift: in den letzten 50 Jahren hat sich der Zuckerkonsum mehr als verdreifacht. Und dieser Anstieg hat vielfältige Folgen – vor allem negative. Die Auswirkungen einer zu hohen Zuckeraufnahme werden häufig unterschätzt.

Zu den durch übermäßigen Zuckerkonsum begünstigten Krankheiten gehören Adipositas (Fettleibigkeit), ADS/ADHS, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Darmprobleme, Depressionen, Diabetes, Haut- und Haarprobleme, Krebs, neurodegenerative Erkrankungen, Schilddrüsenerkrankungen, chronische Schmerzen und Zahnbeschwerden.



Wie viel Zucker wir im Alltag wirklich zu uns nehmen, merken wir meist gar nicht, denn Zucker weiß sich gut zu verstecken. Vor allem in Fertigprodukten und Fast Food findet sich versteckter Zucker. Viele Menschen plagt eine Zuckersucht, von der sie gar nichts wissen. Im menschlichen Gehirn werden opiatähnliche Stoffe hergestellt, die in ihrer Wirkung Drogen wie Kokain ähneln. Drogen erzeugen im Gehirn ein künstliches Glücksgefühl - die Wirkung von Zucker ist ähnlich. Ist das Genussgefühl vorbei, entsteht das Verlangen nach mehr. Hier beginnt der Teufelskreis. So wird Zucker zum Suchtmittel.

Für Menschen, denen dieses Problem bewusst ist und die ihm entgegenwirken möchten, bieten sich Alternativen in Form von Zuckerersatzstoffen. Hier gibt es zwei Stoffe, die wir empfehlen können: Xylose und Galaktose.

**Xylose** ist ein Einfachzucker und gehört zur gleichen Familie wie Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker) oder Galaktose. Dieser Zucker wird auch als *Holzzucker* bezeichnet, da er in der Natur weit verbreitet ist und in vielen Pflanzen im verholzten Stützgewebe eine wichtige Rolle spielt. Die Xylose hat einen angenehm süßen Geschmack, ist wasserlöslich und lässt sich verarbeiten wie herkömmlicher Haushaltszucker. Dadurch eignet sie sich hervorragend als süße Alternative in der Küche, sei es zum Kochen von Nachspeisen, zum Backen, Süßen, Verzieren oder als Zuckerersatz in heißen oder kalten Getränken. Als Lebensmittel weist die Xylose einige positive Eigenschaften auf: So werden nur ca. 63 % der über die Nahrung aufgenommenen Xylose im Dünndarm aufgenommen und dem Stoffwechsel zugeführt; der Rest wird problemlos über den Urin ausgeschieden.

Eine nützliche Charaktereigenschaft der Xylose liegt in der weitgehend insulinunabhängigen Verstoffwechslung dieses Zuckers. In Studien konnte gezeigt werden, dass der Teil der Xylose, der vom menschlichen Organismus verwertet werden kann, nicht auf den Botenstoff Insulin angewiesen ist, um in die Zellen zu gelangen. Zudem kommt es zu keiner signifikanten Steigerung des Blutzuckergehalts. So werden das Insulinsystem und der Zuckerstoffwechsel im Gegensatz zum herkömmlichen Haushaltszucker nicht belastet. Damit ist die Xylose auch für Diabetiker ein geeigneter Zuckeraustauschstoff.

Xylose weist gegenüber anderen Zuckeraustauschstoffen in der Küche und auch als Süßungsmittel für Getränke einige entscheidende Vorteile auf. So hat sie einen sehr angenehmen Geschmack, der dem von herkömmlichem Haushaltszucker nahe kommt. Es gibt keinen störenden Eigengeschmack wie zum Beispiel bei Steviaprodukten, Sorbitol oder Isomaltulose. Zudem kristallisiert sie nach dem Aufkochen nicht aus und weist hervorragende Backeigenschaften auf (Festigkeit des Teigs, Backstabilität). Bei einer nur etwas geringeren Süßkraft im Vergleich zum normalen Zucker sind auch keine größeren Umrechnungen der Rezepte vorzunehmen.

Leider sind sowohl Xylose als auch Galaktose im Fachhandel immer noch ziemlich teuer. Zu beziehen sind sie in gut sortierten Reformhäusern oder über das Internet. Für Menschen, die auf einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel achten müssen oder wollen und bereit sind, in ihre Gesundheit zu investieren, stellen Xylose und Galaktose sicherlich eine optimale Alternative zum Zucker dar.

**Wie ernähre ich mich in welcher Situation richtig? Wie kann ich über die Ernährung meine Leistungsfähigkeit beeinflussen? Wie kann ich mein Körpergewicht optimieren? Kompetente Informationen zu den Themen Zucker, Zuckerersatzstoffen und anderen Ernährungsfragen bietet Ihnen die toMotion-Ernährungsberatung – rufen Sie uns an!**

**Stefanie Raaf, Tel. 8382 9479994 bzw. 170 2881753, s.raaf@tomotion-gmbh.de**

## **Swiss Epic – knallharte Etappen und atemberaubende Panoramen**

**Bei der Premiere des neuen, sechstägigen Etappenrennens Swiss Epic waren zwei Biker von toMotion Racing by black tusk dabei: Andrea und Sven Meier. Das Ehepaar vom Kaiserstuhl stellte sich nach dem verletzungsbedingtem Ausscheiden von Andrea bei der diesjährigen Transalp erneut einem anspruchsvollen Rennen, das über rund 400 km und 15000 hm quer durch die Schweizer Alpen von Verbier nach Zermatt führte.**

Die Erstaustragung des Perskindol Swiss Epic dürfte eines der härtesten, aber auch der allerschönsten Etappenrennen weltweit gewesen sein. Mit insgesamt 15000 Höhenmetern war klar, dass ein Großteil des Rennens in den vielen langen, teilweise auch sehr technischen Anstiegen entschieden würde. Im Gegenzug wurden die Fahrer und Fahrerinnen täglich mit zahlreichen Abfahrten belohnt: unzählige lange und wunderschöne Singletrails boten ihnen ein Flow-Erlebnis vom Feinsten. Hinzu kam die atemberaubende Kulisse der Schweizer Alpen.



Foto: Apix©

Jede einzelne Etappe bot zahlreiche wunderschöne Panorama-Ausblicke auf die Walliser Bergwelt mit ihren 4000er-Gipfeln und Gletschern. Ein besonderes Highlight für die Teilnehmer dürfte die Querung einer 134 Meter langen, mit Gebetsfahnen geschmückten Bhutan-Hängebrücke gewesen sein.



Auch Andrea und Sven werden das Rennen als eine Mischung aus knallharten Rennetappen und unvergesslichen Sinneseindrücken in Erinnerung behalten. Ihre Zusammenfassung des sechstägigen Rennens:

„Diese Woche hat uns körperlich und psychisch sehr gefordert. Leider haben wir auf der 2. Etappe durch einen Verfall das Tagespodium verpasst. Dies war einer unserer stärksten Tage. Teilweise hatten unsere Körper Probleme mit der Höhe, was sich in schlechtem Schlaf und beim Essen bemerkbar machte. Man musste sehr gut auf seinen Körper hören, Grenzen erkennen und danach handeln. Wie auf der letzten Etappe, als Andrea bergab so „leer“ war und Koordina-

tionsprobleme bekam. Und wir waren uns gestern einig, für einen 5. Gesamtrang nicht alles zu riskieren. Es ist uns gelungen, unverseht und als 6. Mixed-Team in der Gesamtwertung die Ziellinie in Zermatt zu überqueren. Wir haben viel Selbstbewusstsein und Fahrtechnik mitgenommen, sowie viele nette Menschen kennengelernt. Es war eine erlebnisreiche Woche, gemischt mit angenehmer Schweizer Mentalität. Eine top-organisierte Rennveranstaltung, die ihrem Namen Swiss Epic mehr als gerecht wurde. Wer Trails mag, kommt hier voll auf seine Kosten!“

## Wärme und Gardasee-Trails zum Saisonabschluss

Hast du auch den Sommer verpasst? Bei uns hält sich hartnäckig das Gefühl, dass die Bikesaison 2014 hauptsächlich aus Regen, Kälte und Schlamm bestand. Hättest du nicht Lust, dir zum Saisonende noch einen Lichtblick zu gönnen? Der Gardasee verspricht Wärme, Sonne und trockene Trails – auch noch im Oktober!



Vom **22. bis zum 26. Oktober** lassen wir es noch einmal so richtig krachen. Bei unserem Enduro-Camp tanken wir auf den mediterranen Trails des Gardasees hoffentlich viel Sonne, feilen noch einmal an unserer Technik, haben Spaß mit bikebegeisterten Leuten, testen Downhill-Bikes von Propain und entspannen abends am See.

### Unsere Leistungen:

- 4 Übernachtungen im Doppelzimmer
- 5 Tage Fahrtechniktraining und Tour-Guiding
- Bike-Tests
- Videoanalyse
- Bilderservice vom Camp
- Ärztliche Betreuung
- etc.

Anmeldeschluss: 10. Oktober 2014

Preis: EUR 699,- inkl. Übernachtungen

**Achtung: parallel dazu gibt es ein Women-only-Camp ausschließlich für Bikerinnen!**

Für weitere Details siehe Ausschreibungen: <http://www.tomotion-gmbh.de/Training/Termine>

**Kommst du mit? Ein paar Plätze gibt es noch! Also schnell anmelden bei**

**Andrea Potratz, Tel. 08382 9479993 / 0160 94846129, [a.potratz@tomotion-gmbh.de](mailto:a.potratz@tomotion-gmbh.de)**



## Leistungsdiagnostik – im Herbst schon an die Saison 2015 denken!

Wir mögen noch gar nicht daran denken, dass die Bikesaison demnächst wieder zu Ende geht... Noch ein oder zwei letzte Rennen, vielleicht ein Abschluss-Camp im sonnigen Süden - dann stehen wieder einige Monate an, in denen wir von den schönen Erinnerungen an die vergangene Saison zehren und uns mental und körperlich auf die Saison 2015 vorbereiten. Jetzt, im Herbst, macht es für Ausdauersportler Sinn, sich Gedanken zu machen über ihre sportlichen Ziele für 2015. Herbst und Winter sind die richtige Zeit für einen Leistungstest. Denn wer seinen aktuellen Leistungsstand kennt, kann sich in der kalten Jahreszeit eine gute Grundlage erarbeiten für seine sportlichen Aktivitäten im folgenden Jahr.



Unter einer Leistungsdiagnostik versteht man eine sportmedizinische Untersuchung, um den aktuellen Trainingsstand eines Sportlers in Bezug auf sein Herz-Kreislaufsystem und seine Muskulatur festzustellen. Darauf basierend werden seine individuellen Trainingsbereiche festgelegt, um das weitere Training gezielt zu steuern. Wenn ein Sportler innerhalb seiner Trainingsbereiche trainiert, wird das Training effektiver, d.h. er kann innerhalb der ihm zur Verfügung stehenden Zeit bessere Trainingsergebnisse erzielen. Durch weitere Leistungstests können dann später die Trainingsfortschritte festgestellt und das Training ggf. angepasst werden.

Auch wenn die Ziele der Sportler unterschiedlich sein mögen – eine Leistungsdiagnostik ist für jeden Sportler sinnvoll, der nicht nur „ins Blaue hinein“ trainieren, sondern wahrnehmbare Fortschritte erzielen und die ihm zur Verfügung stehende Trainingszeit optimal nutzen möchte. Ein Leistungssportler wird auf bestimmte Saisonhöhepunkte hinarbeiten, wohingegen ein Freizeitsportler sich vielleicht die Teilnahme an einem Stadtlauf vorgenommen hat oder mit dem Fahrrad die Alpen überqueren möchte. Von einer Leistungsdiagnostik profitieren vor allem Ausdauersportler wie Radfahrer, Läufer, Schwimmer, Triathleten, Skater, Nordic Walker etc. Dabei sind Geschlecht und Alter des Sportlers irrelevant.

Im Hobbybereich wird oft eine reine Laktat-Leistungsdiagnostik (Messung der Laktatwerte im Blut) durchgeführt. Sie ist für die meisten Sportler ausreichend. Je höher das Leistungsniveau ist, desto kontrollierter muss jedoch trainiert werden und dann reichen die Werte aus der Laktat-Leistungsdiagnostik nicht mehr aus. Über eine begleitende Spiroergometrie (Messung der Atemgase) können dann zusätzliche Informationen über die Fett- und Kohlehydratverbrennung gewonnen werden. toMotion verfügt in Lindau über die technische Ausstattung für diesen Leistungstest.

Eine Spiroergometrie kann sich auch im Hobby- und Gesundheitsbereich lohnen, wenn der Sportler genaue Informationen über seinen Fettstoffwechsel haben möchte, um z.B. gezielt abnehmen zu können. Um im Frühjahr, mit den ersten Sonnenstrahlen, wieder voll ins sportliche Geschehen einsteigen zu können, macht ein erster Leistungstest im Oktober oder November Sinn. Anhand der ermittelten, individuellen Trainingsbereiche kann der Sportler über den Winter gezielt trainieren. Nach drei bis vier Monaten (also zwischen Januar und März) folgt in der Regel ein zweiter Test, um die Trainingserfolge zu überprüfen und das Training ggf. anpassen zu können. Dann steht einer erfolgreichen Saison 2015 nichts mehr im Wege.

**Ruft uns an und vereinbart Euren Wunschtermin in Lindau! Auch an den anderen toMotion-Racing-Standorten werden Leistungstest-Aktionen angeboten, für die wir Termine vorab auf unserer Website [www.tomotion-gmbh.de](http://www.tomotion-gmbh.de) und in den toMotion-Newsletters veröffentlichen.**

## Leistungsdiagnostik-Termine

**Lindau (Laktat-Leistungstests und Spiroergometrie): Termine sind jederzeit möglich.**

Terminvereinbarung: Kerstin Garrels, Tel. 08382-9479995, [k.garrels@tomotion-gmbh.de](mailto:k.garrels@tomotion-gmbh.de)

### **Mainz (Laktat-Leistungstest):**

Fr./Sa., 7. und 8. November 2014  
Fr./Sa., 20. und 21. Februar 2015  
Fr./Sa., 20. und 21. März 2015

Terminvereinbarung: toMotion Standort Mainz, Tel. 0177-8908907, [mainz@tomotion-gmbh.de](mailto:mainz@tomotion-gmbh.de)

### **München (Laktat-Leistungstest):**

Dienstag, 28.10.2014  
Dienstag, 2.12.2014

Terminvereinbarung: Kerstin Garrels, Tel. 08382-9479995, [k.garrels@tomotion-gmbh.de](mailto:k.garrels@tomotion-gmbh.de)

### **Pforzheim (Laktat-Leistungstest):**

Mittwoch, 5.11.2014  
Freitag, 28.11.2014  
Samstag, 29.11.2014  
Mittwoch, 18.02.2015

Terminvereinbarung: Kerstin Garrels, Tel. 08382-9479995, [k.garrels@tomotion-gmbh.de](mailto:k.garrels@tomotion-gmbh.de)

**Weitere Informationen zum Thema und zu allen Terminen gibt es bei**  
Kerstin Garrels, Tel. 08382-9479995, [k.garrels@tomotion-gmbh.de](mailto:k.garrels@tomotion-gmbh.de)

## **René Te-Strote und der Standort München**

**Einer der zahlenmäßig größten Standorte des Teams toMotion Racing ist München. Dort werden zur Zeit 28 Teammitglieder von Standortleiter René Te-Strote betreut. Im Folgenden ein kleines Porträt von René und „seinem“ Standort.**

### ***René, könntest du dich bitte kurz vorstellen?***

Ich heiße René Te-Strote, bin 36 Jahre alt und arbeite als IT-Projektleiter. Der ungewöhnliche Nachname ist auf meine flämischen Wurzeln zurückzuführen. In meiner Freizeit sitze ich vor allem auf dem Bike. Ich trainiere aber auch Judo und liebe die Berge und überhaupt alles, was man draußen machen kann.

### ***Seit wann bist du für toMotion aktiv und was sind deine Aufgaben beim toMotion Racing Team?***

Seit 2013 bin ich verantwortlich für den toMotion-Racing-Standort München. Ich bin ausgebildeter Fahrtechnik-Trainer und leite die Fahrtechnik-Trainings für Anfänger und Fortgeschrittene am Standort München. Als Standortleiter organisiere ich die Teamrennen in der Umgebung von München und setze gemeinsame Ausfahrten für die Teammitglieder an. Außerdem bin ich Ansprechpartner für alle Teammitglieder in München und Umgebung, die ich bei der Ausübung ihrer Lieblingssportart motiviere und unterstütze.



### **Wie betreibst du persönlich den Mountainbike-Sport?**

Ich verbringe am liebsten jede freie Minute auf dem Mountainbike und zwar so weit entfernt von Asphaltstraßen wie möglich. In der Rennsaison fahre ich Marathons und Enduro-Rennen. Mein erstes MTB-Rennen bin ich 1995 mit einem Starrbike gefahren. Generell möchte ich (vor allem bergab) anspruchsvolle und spaßige Trails fahren. Hin und wieder auch im Bikepark. Ich trainiere nach einem Trainingsplan von toMotion, was mir sehr hilft, mich zu verbessern. Grundsätzlich bin ich aber nie zufrieden mit der Art und Weise, wie ich fahre. Ich versuche, immer schneller zu werden, sowohl bergauf, als auch bergab. Auch mit meiner Fahrtechnik bin ich nie völlig zufrieden – auch da will ich immer etwas verbessern. Zum Glück bietet toMotion dafür Fahrtechnik-Camps an, die eine Menge Spaß machen!

### **Welche Rennen bist du in der Saison 2014 schon gefahren und wie zufrieden bist du mit den Ergebnissen?**

Ich bin dieses Jahr schon etliche Rennen gefahren, unter anderem die Marathons am Tegernsee und in Riva sowie den Ironbike in Ischgl. Beim Windautaler Sprintrennen in Westendorf habe ich sogar eine Podiumsplatzierung erreicht. Die Leistungssteigerung in diesem Jahr mit dem neuen Trainingsplan ist beachtlich. Darüber freue ich mich, aber es geht noch mehr! ☺

### **Welche Aktivitäten bietet der Standort München seinen Teammitgliedern?**

Derzeit fahren wir in unregelmäßigen Abständen Feierabend-Runden an der Kampenwand. Wenn die Rennen wieder weniger werden, kommen auch Ausfahrten an den Wochenenden dazu. Im Winter folgen dann Techniktrainings in der CyclingHall. Wir haben ja das Glück, in München über einen großen Raum in einer Lagerhalle zu verfügen, der von toMotion zum Bike-Parcours ausgebaut wurde und optimale Bedingungen bietet für Fahrtechniktrainings im Winter. Bei passendem Wetter machen wir aber auch Trail-Ausfahrten im Ebersberger Forst.

**Wer im Raum München Fragen hat zum Team toMotion Racing by black tusk, kann sich gerne an René wenden: René Te-Strote, [r.te-strote@tomotion-gmbh.de](mailto:r.te-strote@tomotion-gmbh.de), Tel. 0163-6249902**

## **toMotion-Ernährungskärtchen im September: die Quitte**

**Wenn sie reif ist, duftet sie einfach unwiderstehlich! Die Quitte ist eine fast vergessene Frucht, die unsere Aufmerksamkeit aber mehr als verdient. Denn man kann sie zu köstlichem Gelees, Quittenmus, Likör, Aufläufen etc. verarbeiten. Probiert sie doch einfach mal aus!**



Weshalb die Quitte nicht roh verzehrt werden sollte und warum der Flaum auf der Schale vor der Verarbeitung entfernt werden muss, erfahrt ihr auf unserem Ernährungskärtchen Nr. 17. Außerdem gibt es wieder ein leckeres, spätsommerliches Rezept!