

Dr.med. Volker Steger
Chirurg/Sportmediziner
Leipzig

Meine Erfahrungen mit Alen® und Eveliza® Bio-Superfood reichen zurück in das Jahr 2006, als ich als Arzt des Leichtathletikzentrums Leipzig AthletInnen der Leichtathletiknationalmannschaft Malaysias in Vorbereitung auf die Asienspiele in Doha („die asiatischen Olympics“) im Rahmen einer Kooperation betreuen durfte.

Deutsche Leichtathletikzentren fördern Trainingspartnerschaften mit Teams aus anderen Ländern. In diesem Falle trainierten bei uns in Leipzig LeichtathletInnen Malaysias gemeinsam mit deutschen AthletInnen unter Anleitung deutscher Coaches.

AthletInnen, die während des Fastenmonats Ramadan unverändert hart trainieren, dürfen nur sehr früh vor Sonnenaufgang und sehr spät nach Sonnenuntergang Nahrung zu sich nehmen. In dieser Trainingsperiode kommt es zu starken Verlusten von Muskelmasse und Kraft, Regenerations- und Schlafstörungen sowie zur Zunahme von Verletzungen.

Die renommierte Ernährungswissenschaftlerin Dr. Zsuzsanna Fajcsak, setzte eine vierwöchige Studie auf, in der sie Alen® und Eveliza® Bio-Superfood während des Ramadans bei den malaysischen AthletInnen anwendete, um zu untersuchen, ob diese biologisch einzigartigen Nährstoffsubstrate Effekte auf Muskelmasse und Gewicht sowie die Leistungsentwicklung der SportlerInnen haben.

Am Beispiel Noraseela Khalids (Top - 400 Meter Hürdensprinterin der malaysischen Nationalmannschaft) konnte die Studie unerwartete und beeindruckende Ergebnisse zeigen.

Noraseela Khalid hatte, wie ihre Kollegen in den Vorjahren, unter den für einen Hochleistungssportler harten Rahmenbedingungen des Ramadans immer ca. 6 KG Muskelmasse verloren, was ein extremes Handicap für einen Sportler auf diesem Leistungsniveau bedeutet.

In dem Bio Superfood Test während des 4-wöchigen Ramadan wurde den SportlerInnen täglich 2x 20 Gramm Eveliza® Nährstoffsubstrat, jeweils morgens und abends nüchtern verabreicht.

Erstaunlicherweise verlor Noraseela Khalid während dieser Testphase im Ramadan unter der Substitution von Eveliza® nicht an Gewicht, die Muskelmasse blieb unverändert.

Noch beeindruckender war die Entwicklung ihrer Leistungsfähigkeit direkt nach dem Ramadan bei den Asian Olympics in Doha.

Sie gewann in ihrer Disziplin , 400 Meter Hürden, erstmals die Bronzemedaille, was eine für sie unglaubliche Leistungsexplosion bedeutete.

Noraseela Khalid ist die heutige Präsidentin des Olympischen Komitees Malaysias.

In der Folge haben die AthletInnen, neben etwas höher dosierten Präparat Eveliza®, unter anspruchsvollen Trainings- und Wettkampfbedingungen, auch das physiologisch gleichwertige **Bio Superfood Alen®** konsequent erhalten (gleiche Dichte biologisch komplexer Nährstoffe, 2 x 15 Gramm täglich).

Schon seit 1997 wendeten sehr viele deutsche Hochleistungssportler das beschriebene Superfood mit ähnlichen positiven Effekten an.

Die Erfahrungen zeigten, dass diese einzigartigen komplexen biologischen Inhaltsstoffe in beiden Produkten zur optimalen Nährstoffversorgung des Körpers auf zellulärer Ebene führten. Seitdem werden die Mittel mit dem Hinweis „**Alen® statt Doping**“ geführt.

Ein weiterer wichtiger Hinweis, der die Leistungssteigerungen durch diese Nährstoffsubstrate unterstreicht, zeigte sich in einer Studie des Mikrobiom-Forschers Prof. Dr. med. Gerd Birkenmeier, der Alen® und dessen Wirkung auf das Mikrobiom des Darmes untersuchte.

Bei der Gruppe der Probanden, die in einem 4-wöchigen Test mit Alen® versorgt wurde, konnten signifikant positive Veränderungen der Zusammensetzung des Mikrobioms nachgewiesen werden.

Das lässt den Schluss zu, dass unsere untersuchten Hochleistungssportler, durch die komplexe Nährstoffbereitstellung und der damit verbundenen, den Belastungen angepassten Zellregulation, auch eine Optimierung des Niveaus ihres Mikrobioms erfuhren, was zu deutlich kürzeren Regenerationszeiten führte und erhebliche Leistungssteigerungen zur Folge hatten.

Seit der Zertifizierung und Aufnahme von Alen® und Eveliza® in die „Kölner Liste“, die jede Vermischung mit dopingrelevanten Substanzen ausschließt, empfehle ich die Produkte den von mir betreuten Leistungssportlern, ambitionierten Freizeitsportlern und Patienten mit einem hohen Stresslevel.

Auch ich persönlich versorge mich und meine Familie seit vielen Jahren mit Alen und fühle mich mit 66 Jahren gesund, im Beruf belastbar und resilient, bei eigenen sportlichen Aktivitäten unverändert leistungsfähig.

Leipzig im Dezember 2024

Dr.med. Volker Steger
Facharzt für Chirurgie/Sportmedizin
Leipzig

*Facharzt für Chirurgie/Viszeralchirurgie und Sportmedizin