

# Gutachten „Pumperlgsund Eiklar“

Basierend auf dem Dreiklang der Formel Froböse – Bewegung, Ernährung und Regeneration setzt Pumperlgsund den Schwerpunkt mit dem Produkt „Pumperlgsund Eiklar“ auf die Säule Ernährung. Das Pumperlgsund – Konzept sieht eine stark eiweißhaltige Ernährung vor, welche durch die Verwendung des Eigenproduktes „Good Eggwhites“ vereinfacht werden soll. Das Produkt „Good Eggwhites“ besteht aus dem Eiweiß von Bio-Eiern, welche EU-Bio und Biokreis zertifiziert sind. Die Produktion erfolgt besonders nachhaltig, sodass auch das Ei-Gelb und die Schale der eingesetzten Eier verwertet werden. Ebenso finden sich in „Good Eggwhites“ keine Zusatzstoffe. Das Produkt ist die Grundlage für die Pumperlgsund-Konzepte „Das gesunde Abnehmkonzept“, „Das gesunde Ernährungskonzept“ sowie „Das gesunde Fitnesskonzept“. Informationen zu diesen drei Konzepten sind in Büchern aufgearbeitet, in denen zum einen die Ernährungsregeln- und -grundsätze erklärt und zum anderen entsprechende Rezepte angeboten werden.

Diese drei Konzepte bedienen unterschiedlich stark die Axiome „Ernährung und Genuss“, „Regeneration und Erholung“, „Körperliche Aktivität im Alltag“ und „Sport und Training“. Insbesondere das Axiom „Ernährung und Genuss“ findet Anwendung, da die Konzepte von Pumperlgsund Möglichkeiten für eine gesunde und ausgewogene Ernährung aufzeigen, die allerdings mit keinerlei Verzicht einhergehen müssen. Alle drei Konzepte überzeugen dadurch, dass Sie die Effekte der Anwendung detailliert darstellen und dem Kunden einen Handlungsleitfaden an die Hand geben, der sich nach dem entsprechenden Ziel richtet. Diese Handlungsleitfäden sind so formuliert, dass sie auch von Laien verstanden und umgesetzt werden können. In Form von Informationen über die positiven Effekte einer eiweißhaltigen Ernährung und ergänzenden Rezepten wird der Kunde an die richtige Umsetzung des Konzeptes herangeführt.

Besonders hervorzuheben ist, dass das Produkt „Good Eggwhites“ sowie das jeweilige Pumperlgsund Konzept einfach und individuell in die jeweilige Lebenswelt des Kunden einzubetten ist. Das Produkt „Good Eggwhites“ ist sowohl im Lebensmittel- als auch im Drogeriehandel zu erwerben, wodurch der Zugang besonders niederschwellig ist. Es kann also leicht auch ohne die Konzeptbücher langfristig verwendet werden und ist damit besonders im Hinblick auf nachhaltige diätische Aspekte zu empfehlen.

Der niederschwellige Zugang gepaart mit großer Effektivität macht Pumperlgsund zu einem Produkt, das dem Kunden Spaß macht und ihn langfristig motiviert, eine gesunde Ernährung zu verfolgen. Somit entspricht das Pumperlgsund Konzept in vollem Maße den Qualitätsanforderungen der Formel Froböse.

Eine sinnvolle Erweiterung der Konzepte entstünde, wenn die Themen Bewegung und Sport stärker aufgegriffen und auch hier entsprechende Handlungsempfehlungen bereitgestellt würden. Denn nur durch den Einklang von einer gesunden Ernährung und ausreichend körperlicher Aktivität können die bestmöglichen gesundheitlichen Effekte erzielt werden.



---

Dr. Ina Völker

Köln, den 12.02.2019



---

Prof. Dr. Ingo Froböse

Wissenschaftliche Leitung

## Qualitätsprüfung nach der Formel Froböse: „Pumperlgsund Good Eggwhites“

Handlungsanweisungen liegen vor



### 1) Axiom

Körperliche Aktivität (im Alltag)	1
Sport und Training	2
Regeneration und Erholung	2
Trinken und Flüssigkeit	n.r.
Ernährung und Genuss	3
Entspannung und Stressbewältigung	n.r.
Punktwert aus 1)	8/12
Punktwert gewichtet (multipliziert mit 1,5)	12/18

Punktwert (0=gar nicht erfüllt; 1=kaum erfüllt; 2=etwas erfüllt; 3=vollständig erfüllt; n.r. = nicht relevant)

### 2) Qualitätsanspruch

Einfach	3
Natürlich	3
Individuell	3
Wissenschaftlich	3
Effektiv	3
Punktwert aus 2)	15/15

### 3) Persönliche Lebenswelt

Optimismus	3
Spaß	2
Motivation	3
Achtsamkeit	3
Rhythmus	n.r.
Punktwert aus 3)	11/12

Punktwert aus 1) gewichtet	12/18
Punktwert aus 2)	15/15
Punktwert aus 3)	11/12
Punktwert gesamt	38/45
„Pumperlgsund Eiklar“	Bestanden



Köln, den 12.02.2019

Dr. Ina Völker  
Wissenschaftliche Leitung

Welches Handeln unterstützt uns dabei, unsere Lebensqualität zu steigern und uns wohl zu fühlen?

Die Formel Froböse stellt basierend auf dem Dreiklang aus Bewegung, Ernährung und Regeneration den Wegweiser zu optimaler Lebensqualität und größtmöglichem Wohlbefinden dar, indem sie das individuell vorhandene Potential bestmöglich nutzt und auf Selbstbestimmung und Eigenverantwortung setzt. Dieser Dreiklang wird im Rahmen des Prüfverfahrens nochmals untergliedert in sechs Themenfelder, den individuellen Qualitätsanspruch und die persönlichen Umweltfaktoren. Sie dienen als Orientierung und beinhalten neueste wissenschaftliche Erkenntnisse. Jedes dieser Themenfelder prägt uns und wir setzen uns –bewusst oder unbewusst –täglich damit auseinander. Darum stellen sie für jeden von uns Handlungsfelder dar, die wir gezielt beeinflussen können, um unsere Lebensqualität positiv zu verändern. Mehr Informationen unter [www.formel-froboese.de](http://www.formel-froboese.de)

