Protokoll der Zertifizierung „Pumperlgsund“

Basierend auf der Formel Froböse – deren Grundlage der Dreiklang aus Bewegung, Ernährung und Regeneration bildet- spielt das flüssige Eiklar, als Basisprodukt von „Pumperlgsund“, im Bereich Ernährung eine Rolle. Ergänzt wird dieses durch die drei von „Pumperlgsund“ entwickelten Konzepte zu den Themen Abnehmen, gesunde Ernährung und Fitness.

Insgesamt steht „Pumperlgsund“ für eine stark proteinhaltige Ernährung, welche durch die Verwendung des flüssigen Eiklars vereinfacht werden kann. Dieses Produkt besteht aus dem Eiweiß von Bio-Eiern (entsprechend der EG- Öko- Verordnung) oder aus dem Eiklar von Eiern aus Freilandhaltung unter Zugabe von Salz. Das flüssige Eiweiß kann die persönliche Ernährung ergänzen oder gekoppelt mit einem der „Pumperlgsund“- Konzepte weitere Ziele verfolgen und dabei auch die Säulen der Regeneration und der Bewegung der Formel Froböse abdecken. Alle 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.

Für das Zertifzierungsverfahren nach der Formel Froböse sind Qualitätsansprüche von zentraler Bedeutung. Produkte und Dienstleitungen, die mit der Formel Froböse ausgezeichnet werden, wurden vorab umfassend auf die Qualitätskriterien **einfach, natürlich, individuell, wissenschaftlich** und **effektiv** überprüft.
Eine Übersicht der betrachteten Kriterien finden Sie im Anhang dieses Protokoll.

einfach – Das Produkt ist inzwischen in zahlreichen Drogerie- und Supermärkten verfügbar, sodass es keinen zusätzlichen Aufwand für die Besorgung im Alltag mit sich bringt. Es lässt sich zudem leicht in den Alltag integrieren: Denn man kann es einerseits anstatt von Eiern bei der Zubereitung von Speisen nutzen, außerdem ergeben sich durch verschiedene, erhältliche Produktkombinationen kalorienärmere Naschalternativen und auch die große Rezeptdatenbank bietet zielorientierte Inspirationen für die Küche, welche einfach umzusetzen sind. Die integrierte Messskala macht die Handhabung zudem einfach.

Daher erhält „Pumperlgsund“ für den Qualitätsanspruch **einfach** 4 von 4 Punkten.

natürlich – Dieser Qualitätsanspruch lässt sich in zwei Teilbereiche aufschlüsseln. Einerseits, wie sich das Produkt auf das Individuum auswirkt und andererseits bezogen auf die Herkunft bzw. Herstellung des Produktes.
Insbesondere Kinder, Sportler und Senioren profitieren von einer eiweißorientierten Ernährung, um ihren Mehrbedarf an Proteinen zu decken und damit ihren Stoffwechsel und die Regeneration zu unterstützen. Da es sich bei flüssigem Eiklar um ein Produkt ohne Zusatzstoffe handelt, kann es somit als eine natürliche Proteinquelle angesehen werden. In der großen Rezeptauswahl, sowohl in den Büchern, als auch im Internet, finden sich viele Alternativen die den natürlichen, nutritiven Biorhytmus jedes Einzelnen unterstützen können.
Die Produktion von „Pumperlgsund“ legt großen Wert auf Nachhaltigkeit. So wird das Eigelb der eingesetzten Eier beispielsweise durch Konditoreien verwertet. Die Verpackungen sind zu 100% recyclebar, da sie aus dem sogenannten „Green Plastic“ hergestellt werden. Zudem findet man auf diesen den EU- verbindlichen Erzeugercode für Eier, der die genaue Herkunft beschreibt. Die Eier stammen aus Dänemark und haben mindestens Freilandqualität. Das bedeutet, dass alle Hühner tagsüber Auslauf haben. Im Stall teilen sich 9 Freilandhühner einen

m^2. Bei den Bio- Hühnern sind es 6 pro m^2 und diese Hennen dürfen ausschließlich mit Bio-Futter gefüttert werden.

Daher bekommt „Pumperlgsund“ für den Qualitätsanspruch **natürlich** 4 von 4 Punkten.

individuell – Das Eiweiß von „Pumperlgsund“ bietet sowohl den Kochmuffeln, als auch den ambitionierteren Köchen, eine große Bandbreite an Möglichkeiten für die Verwendung, je nach Zielen und Geschmäckern. Die längere Haltbarkeit und die verfügbaren Produktgrößen gewährleisten außerdem, dass man frei entscheiden kann, wann und wie oft man auf das natürliche Eiweiß zurückgreifen möchte. Um die Individualität zu steigern, wurden die schon genannten Konzepte zum Thema Abnehmen, Ernährung allgemein und Fitness entwickelt.

Daher bekommt „Pumperlgsund“ für den Qualitätsanspruch **individuell** 4 von 4 Punkten.

wissenschaftlich belegt –Konkrete Studien zu dem betrachteten Produkt oder zu der Nutzung von Eiklar gibt es bisher keine. Allerdings raten Fachgesellschaften und Experten vermehrt zu einer proteinbetonten Ernährung, da Studien inzwischen viele Nutzen aufzeigen und belegen konnten. Beispielsweise hilft eine höhere Proteinzufuhr beim Abnehmen und Gewicht halten (Larsen et al., 2010), der Vorbeugung von Diabetes und der Förderung der Gesundheit (Markova et al., 2016). Durch die große Heterogenität von Ernährungsstudien gibt es allerdings auch Stimmen, die diese Zusammenhänge nicht bestätigen und lange wurde insbesondere der Verzehr von Eiern mit hohen Blutfettwerten in Verbindung gebracht. Eine internationale Studie mit mehr als 170.000 Menschen konnte diese Zusammenhänge nicht bestätigen (Dehghan et al., 2020). Daher sprechen sich Experten für die Nutzung von purem Eiklar aus. Denn ein positiver Nutzen scheint aufgrund der logischen Zusammenhänge und der natürlichen Zusammensetzung von Eiklar plausibel.

Daher erhält „Pumperlgsund“ für den Qualitätsanspruch **wissenschaftlich belegt** 4 von 4 Punkten.

effektiv – Ein Punkt wird an dieser Stelle nicht vergeben, da es keine explizite Studie gibt, die gezielt die Effektivität von „Pumperlgsund“ nachweist. Allgemein und im Rahmen des Zertifizierungsverfahrens der Formel Froböse betrachtet wird eine proteinorientierte Ernährung allerdings, je nach Ziel, als effektiv angesehen. Besonders am Abend entspricht es den Empfehlungen der Formel Froböse, Wert auf hochwertige Nahrungsproteine, um in der Nacht ausreichend regenerieren zu können. Daher bietet flüssiges Eiklar eine Grundlage auf der man sein Abendessen regelmäßig aufbauen kann. Durch die einfache Anwendbarkeit und die Variabilität im Geschmack kann die Motivation langfristig gesteigert werden, vorausgesetzt ein regelmäßiger Verzehr von Eiern bzw. Eiklar stellt kein Problem dar. Gerade Sportler greifen vermehrt auf dieses natürliche Eiweißprodukt zurück, da es wichtige Aminosäuren für den Aufbau enthält, der Fett- und Kohlenhydratanteil hingegen zu vernachlässigen ist.

Daher erhält „Pumperlgsund“ für den Qualitätsanspruch **effektiv** 3 von 4 Punkten.

Qualitätsprüfung nach der Formel Froböse: „Pumperlgsund“

Handlungsanweisungen liegen vor ☑ ja ○ nein

Qualitätsansprüche[1]**:**

einfach

Kriterien:		
	▪ Es ist leicht in den Alltag zu integrieren	✓
	▪ Es sind keine umfangreichen Vorkenntnisse nötig	✓
	▪ Die Handlungsanweisungen sind gut zu verstehen	✓
	▪ Es ist benutzerfreundlich gestaltet	✓

natürlich

Kriterien:		
	▪ Es unterstützt die natürlichen Bedürfnisse des Menschen	✓
	▪ Es ist mit dem individuellen Biorhythmus gut vereinbar	✓
	▪ Es wird vorwiegend auf natürliche Stoffe in der Produktion wert gelegt	✓
	▪ Die Herstellung wird transparent dargelegt	✓

individuell

Kriterien:		
	▪ Handlungsanweisungen zeigen unterschiedliche Optionen auf	✓
	▪ Es ist unabhängig vom Kompetenzgrad anwendbar	✓
	▪ Es ist an die individuellen Gegebenheiten und Bedürfnisse anpassbar	✓
	▪ Jeder wird individuell durch das Produkt gefördert (ggf. auch durch Beratung)	✓

wissenschaftlich

Kriterien:		
	▪ Unterstützt durch Expertenmeinungen und Überzeugungen	✓
	▪ Es gibt Beobachtungen (oder Beobachtungsstudien) die Tendenzen aufzeigen, aber die Zusammenhänge nicht erklären	✓
	▪ Eine hochwertige Studie ohne Randomisierung zeigt positive Tendenzen auf	✓
	▪ Mindestens eine hochwertige randomisierte Studie oder Übersichtsarbeit bestätigt die Wirkung	✓

effektiv

Kriterien:		
	▪ Es kann das subjektive Wohlbefinden steigern (im Sinne der FF)	✓
	▪ Es erhöht die Motivation für eine langfristige Nutzung und ein vitales Leben	✓
	▪ Erfahrungswerte bestimmter Personengruppen bestätigen positive Effekte	✓
	▪ Es gibt wissenschaftliche Belege für die Effektivität des betrachteten Produktes	

Punktwert gesamt	**19/20**
Prozentwert gesamt	**95%**
„Pumperlgsund“	Bestanden[2]

[1] Jeder der fünf Qualitätsansprüche setzt sich aus vier Kriterien zusammen. Damit entspricht jedes Kriterium 25% eines Qualitätsanspruches.
[2] Es müssen mindestens 75% der Gesamtpunktzahl erreicht werden, um mit der Formel Froböse zertifiziert zu werden.

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 untergliedert sich des Weiteren in sechs Themenfelder, die persönlichen Umweltfaktoren und den Qualitätsanspruch. Im Rahmen des Prüfverfahrens wird größter Wert auf die Einhaltung der Qualitätskriterien gelegt und es ist grundlegend, dass Optimismus, Motivation, Achtsamkeit, Spaß und Rhythmus vermittelt werden. Jedes der sechs 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.