



Jürg Hösli

TAGESSEMINAR 2026

DIE WAHRHEIT ÜBER KOHLENHYDRATE

Gesundheit. Longevity. Leistung.

Keto. Carnivore. Low Carb. Vegan. High Carb.

Wer hat recht?

Eine wissenschaftliche Live-Masterclass über metabolische Flexibilität, Ernährungstrends, Longevity und individuelle Leistungsfähigkeit – wissenschaftlich präzise und auch ohne Vorkenntnisse verständlich.

EIN TAG. DREI TEILE.

Rund fünf Stunden digitale Vorbereitung

Wissenschaftliche Live-Masterclass – wissenschaftlich präzise und auch ohne Vorkenntnisse verständlich

Zwei reale Stoffwechsel-Testings mit konkreten Lösungsansätzen

INNSBRUCK · WINTERTHUR · WIEN · KÖLN

JUERGHoesli.COM

Verstehen. Erleben. Messen. Entscheiden.

Ein Präsenztage in zwei Hälften: am Vormittag die wissenschaftliche Einordnung – in klarer Sprache, ohne Vorkenntnisse verständlich. Am Nachmittag zwei reale Stoffwechsel-Testings.

VORMITTAG 09:00–12:00

- 09:00 Wer hat recht?
- 09:25 Keto, Carnivore, Low Carb
- 10:20 High Carb, Vegan, Intervallfasten
- 11:10 Wie viele Kohlenhydrate?
- 11:35 Stoffwechselmessung in Ruhe
- 12:00 Mittagspause bis 13:00

NACHMITTAG 13:00–17:00

- 13:00 Vorstellung der Testpersonen
- 13:20 Live-Testing 1
- 14:20 Live-Testing 2
- 15:20 Zwei Menschen, zwei Stoffwechsel
- 16:00 Lösungsansätze aus der Metabolic Flexibility Pyramid
- 16:45 Zusammenfassung und Transfer



5

Stunden digitale Vorbereitung in kurzen Videosequenzen, freigeschaltet vier Wochen vor dem Seminartag – so kann auch ohne Vorkenntnisse jeder folgen. Details auf Seite 11.

Alle haben Erfolge. Alle haben Argumente. Alle haben Studien.

Die einen vermeiden jede Glukosespitze.

Carnivore-Anhänger streichen fast alle pflanzlichen Lebensmittel.

Sportler laden ihre Glykogenspeicher.

Die anderen messen ihre Ketone.

Veganer setzen auf pflanzliche Ernährung.

Teile der Longevity-Szene halten Insulin- und mTOR-Signale möglichst niedrig.



Und jeder kennt Menschen, bei denen das eigene Konzept funktioniert hat. Können tatsächlich alle recht haben?

Ja – möglicherweise.

Aber nicht bei jedem Menschen. Nicht in jeder Lebenssituation. Nicht bei jeder Belastung. Und nicht für jedes Ziel.

Sondern der Mensch, auf den sie trifft.

Eine Ernährungsform wirkt nicht im luftleeren Raum. Sie trifft auf einen Menschen mit:

einer bestimmten Muskelmasse

einem individuellen Muskelfasertyp

einem konkreten Trainingszustand

einer bestimmten Stoffwechselkapazität

einem unterschiedlichen Alltagsdruck

einer persönlichen Regenerationsfähigkeit

möglichen Erkrankungen und Symptomen

und einem konkreten Ziel

DIESELBE ERNÄHRUNGSFORM, ZWEI MENSCHEN, ZWEI STOFFWECHSELREAKTIONEN

MENSCH A



Gesundheit und Leistung steigen

MENSCH B



Erschöpfung, Leistungseinbruch

Nicht das Ernährungslager entscheidet.

Entscheidend ist, wie Ernährungsform, metabolisches Profil, Belastung und Ziel zusammenpassen.



Ich kenne diese Ernährungs- welten nicht nur aus Studien.

Ich habe mich vegan ernährt. Ich habe High Carb gelebt. Ich habe Kohlenhydrate reduziert. Ich war ketogen. Ich habe Carnivore ausprobiert.

Jede dieser Ernährungsformen hat mir etwas gezeigt. Keine hat mir allein die vollständige Antwort geliefert.

JÜRGEN HÖSLI – KURZPROFIL

- 30+** Jahre in Ernährungswissenschaft, Ernährungsdiagnostik, Gesundheitsberatung, Leistungssport und Ausbildung
- Entwickler** der Metabolic Flexibility Pyramid
- Ausbildner** von Diagnostikern für Spiroergometrie und Laktatmessung
- Gründer** des erpse Instituts für Ernährungsdiagnostik

MEINE POSITION IST KLAR

Ich bin nicht für Kohlenhydrate.
Ich bin nicht gegen Kohlenhydrate.
Ich bin für eine Ernährung, die zur Physiologie, zur Belastung und zum Ziel eines Menschen passt.

Jürg Hösl

Keine Abrechnung mit Trends. Eine Anleitung zum Entscheiden.

Jede Ernährungsform wird nach derselben Systematik beurteilt: Versprechen, Mechanismus, geeignete Menschen und Ziele, kurzfristige Vorteile, langfristige Grenzen, Warnzeichen, Anpassung von Ernährung und Training, kritische Nährstoffe und Laborwerte.

KETOGEN

Ist Ketose ein wertvolles therapeutisches Werkzeug – oder automatisch der ideale Stoffwechselzustand?

CARNIVORE

Welche Effekte entstehen durch Elimination, Protein, Sättigung und veränderte Energieaufnahme – und welche sind tatsächlich der Ernährungsform zuzuschreiben?

LOW CARB

Ist eine hohe Fettverbrennung Ausdruck metabolischer Gesundheit – oder kann die Kohlenhydratverwertung gleichzeitig eingeschränkt sein?

HIGH CARB

Wann werden viele Kohlenhydrate zur Leistungsvoraussetzung – und wann zum Überangebot?

VEGAN

Wann unterstützt eine pflanzliche Ernährung die Gesundheit – und wann entstehen neue metabolische oder nutritive Engpässe?

FASTEN & LONGEVITY

Wo beginnt eine sinnvolle Anpassung – und wann wird Restriktion zur zusätzlichen Belastung?

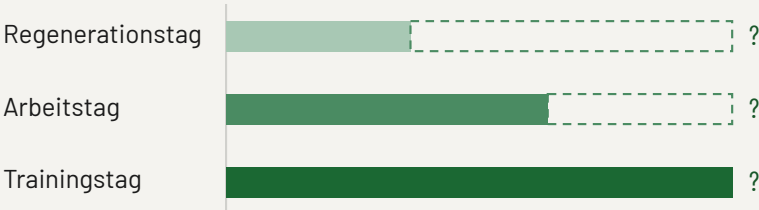
Keine Ernährungsform wird verherrlicht. Keine wird pauschal verurteilt.

Wir untersuchen, warum, wann und bei wem sie funktionieren kann.

50 / 150 / 400 Gramm?

Ohne Kontext ist jede Zahl falsch.

DER GLEICHE MENSCH, DREI TAGE – UND KEINE FIXE MENGE



Gestrichelt: möglicher Mehrbedarf durch EPOC und TMC.

DER BEDARF VERÄNDERT SICH DURCH

Sportart und Muskelfasertyp

Muskelmasse und Glykogenspeicher

Schlaf und Regeneration

Erkrankungen und Medikamente

Gewichts- und Leistungsziel

Trainingsintensität und -dauer

beruflichen und psychischen Stress

Alter und hormonelle Situation

Energieverfügbarkeit

EPOC und Total Metabolic Cost

Ein Ruhetag ist nicht automatisch ein Tag mit geringerem Bedarf: Bei hohem EPOC und hohen Total Metabolic Costs können am Regenerationstag mehr Energie und – je nach Glykogendepletion – auch mehr Kohlenhydrate nötig sein als am Belastungstag selbst.

Total Metabolic Cost beschreibt die gesamte metabolische Belastung über die einzelne Trainingseinheit hinaus: kumulierte Belastung, Wiederherstellung, Thermoregulation sowie Reparatur- und Anpassungsprozesse.

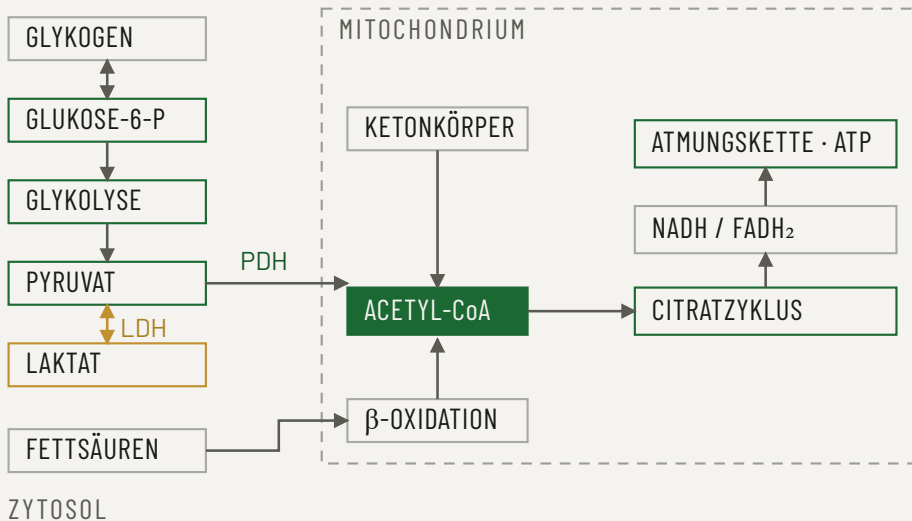


Der Bedarf ist keine fixe Zahl.

Er ist eine physiologische Antwort auf Belastung, Verfügbarkeit, Regeneration und Ziel.

Es geht darum, wie der Mensch Energie gewinnt und nutzbar macht.

Kohlenhydrate öffnen den Blick auf den zentralen Energiefluss:



Vereinfachtes Flussschema ohne Mengenangaben. Im Zytosol führt der Kohlenhydratweg über die Glykolyse zu Pyruvat und Laktat. Im Mitochondrium münden Pyruvat, Fettsäuren und Ketonkörper über unterschiedliche Wege in Acetyl-CoA. Von dort führt der Energiefluss über Citratzyklus und Atmungskette zur ATP-Bildung. AMPK und mTOR wirken als übergeordnete Regulationssignale.

Ketonkörper werden in der Leber gebildet und in extrahepatischen Geweben oxidiert – ihre Oxidation umgeht die PDH. Weitere Wege werden in der Vorbereitung behandelt.

Das Verständnis des Kohlenhydratstoffwechsels schafft eine zentrale Grundlage, um Fettstoffwechsel, Proteinumsatz, Training, Stress und Regeneration zusammenhängend einzuordnen.



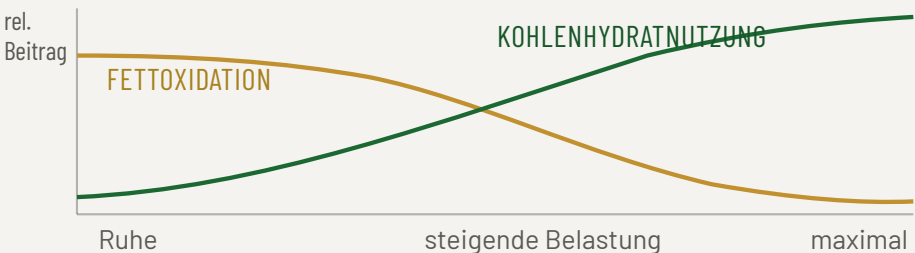
Entscheidend ist nicht nur, wie viele Kilokalorien ein Mensch verbraucht.

Entscheidend ist, welche Substrate und Stoffwechselwege zur Energiebereitstellung genutzt werden.

Maximale Fettverbrennung ist nicht das Ziel.

- 01 Ein flexibler Stoffwechsel muss in Ruhe Fettsäuren nutzen können.
- 02 Er muss nach einer Mahlzeit Glukose aufnehmen und speichern können.
- 03 Er muss bei steigender Belastung die Glykolyse aktivieren können.
- 04 Er muss Laktat produzieren, transportieren und wieder als Energiequelle verwenden können.
- 05 Und er muss nach einer Belastung wieder in einen regenerativen Stoffwechsel zurückfinden.

SUBSTRATNUTZUNG ÜBER DIE BELASTUNG



Y-Achse: relativer Beitrag zur Energiebereitstellung. Schematische Darstellung, keine quantitative Messkurve.

DEFINITION

Metabolische Flexibilität beschreibt die Fähigkeit, die Substratoxidation an Energiebedarf, Belastungsintensität und Substratverfügbarkeit anzupassen – einfach gesagt: den richtigen Stoffwechselweg zum richtigen Zeitpunkt in der benötigten Stärke aktivieren zu können.

Eine hohe Fettoxidation ist nicht automatisch Ausdruck metabolischer Flexibilität. Bleibt bei steigender Belastung die erwartete Aktivierung der Kohlenhydratverwertung aus, kann das – zusammen mit Leistung, Ventilation, Laktat- und Glukoseverlauf – auf eine Einschränkung hinweisen.

Verstehen. Erleben. Messen. Entscheiden.

1 ONLINE VORBEREITEN

Rund fünf Stunden Videomaterial werden vier Wochen vor dem Seminartag freigeschaltet – kurze Sequenzen, die die Biochemie so erklären, dass auch ohne Vorkenntnisse jeder folgen kann.

2 LIVE VERSTEHEN

Am Vormittag ordnen wir die Ernährungsformen wissenschaftlich, physiologisch und anhand realer Erfahrungen ein – präzise, aber in verständlicher Sprache. Am Nachmittag werden die Stoffwechselreaktionen zweier Menschen unter Belastung mess- und vergleichbar.

3 VERKNÜPFEN UND ÜBERTRAGEN

Die Ergebnisse werden in der Metabolic Flexibility Pyramid zusammengeführt. Daraus entstehen konkrete Lösungsansätze für Ernährung, Training, Regeneration und – wo fachlich notwendig – Nährstoffkontrolle und Supplementierung.



Damit am Seminartag alle am selben Punkt starten.

Vor dem Live-Seminar erhalten alle Teilnehmer Zugang zu kurzen, verständlich aufgebauten Videosequenzen. Darin werden die notwendigen biochemischen und physiologischen Grundlagen erklärt – so können auch Menschen ohne größere Vorkenntnisse dem Seminartag vollständig folgen:

Glukose, Glykogen und Kohlenhydratarten

obligate und bedingt glukoseabhängige Gewebe

Erythrozyten, Gehirn und Retina

Leber, Niere, Muskel und Immunsystem

Glykolyse und Pyruvat

Pyruvatdehydrogenase

Laktat und Laktat-Shuttle

Glukoneogenese

Lipolyse und Beta-Oxidation

Ketonkörper

Protein- und Aminosäurestoffwechsel

AMPK und mTOR

Ruheumsatz und Spiroergometrie



Die Vorbereitung vermittelt kein isoliertes Lehrbuchwissen. Sie schafft die gemeinsame Grundlage, damit wir vor Ort direkt in die kontroversen Fragen rund um Kohlenhydrate, Ernährungsformen, Stoffwechsel, Longevity und Leistungsfähigkeit einsteigen können.

Wissenschaft, Physiologie und Alltag – verständlich verbunden.

Aktuelle Studienlage, übersetzt in klare Sprache: Die Physiologie erklärt, warum eine Strategie wirkt. Reale Fälle aus über 30 Jahren Diagnostik zeigen, warum sie bei einem anderen Menschen scheitern kann.

WIR UNTERSUCHEN

welche Mechanismen ihre Wirkung erklären

welche Erfolge durch Elimination, Gewichtsverlust oder bessere Lebensmittelqualität entstehen

wo kurzfristige Verbesserungen mit langfristiger Gesundheit verwechselt werden

welche Grenzen durch Stress, Alltag und Erkrankungen entstehen

wie sich der Bedarf durch Sport und Trainingsintensität verändert

welche langfristigen metabolischen Anpassungen zu erwarten sind

wie Einschränkungen durch Training und Ernährung ausgeglichen werden

wann Nährstoffkontrollen oder Supplementierung erforderlich werden

zu welchem metabolischen Profil eine Ernährungsform passen kann

ABLAUF

09:00–09:25

Wer hat recht? Die Lager im Vergleich.

09:25–10:10

Keto, Carnivore und Low Carb

10:10–10:20

Pause

10:20–11:00

High Carb, Vegan, Mischkost, Intervallfasten

11:00–11:10

Pause

11:10–11:35

Wie viele Kohlenhydrate braucht der Mensch?

11:35–12:00

Live-Demonstration einer Stoffwechsellmessung in Ruhe.

12:00–13:00

Mittagspause

Wir suchen keinen Sieger.

Wir suchen die Bedingungen, unter denen eine Ernährungsform funktioniert – und unter denen sie scheitert.

Dieselbe Ernährungsform. Zwei Menschen. Zwei Stoffwechselreaktionen.

BEWIRB DICH ALS TESTPERSON

Interessierte können sich vorab als Testperson bewerben. Nach Prüfung der gesundheitlichen Eignung werden zwei Personen mit möglichst unterschiedlichen Ernährungs- und Belastungsprofilen ausgewählt. Bei mehreren gleich geeigneten Bewerbungen entscheidet das Los.

An diesen beiden Beispielen demonstriert Jürg Hösl eine kompakte Stoffwechseldiagnostik, wie sie auch in der Zusammenarbeit mit Ärzten und Fachpersonen eingesetzt wird – live eingeordnet und in Lösungsansätze für Ernährung, Training und Regeneration übersetzt.

Die Ergebnisse werden nur mit ausdrücklicher Einwilligung der Testpersonen besprochen.

LIVE ERFASST UND VERGlichen WERDEN

strukturierte Anamnese

Spiroergometrie unter Belastung

Laktat und Glukose

Atem- und Gasaustauschparameter

Belastungs- und Erholungsverhalten

Im Detail: VO_2 , VCO_2 , RER, Atemäquivalente, Atemvolumen und -frequenz, kapilläre Glukose und Laktat, Hämoglobin und Hämatokrit.

ABLAUF

13:00-13:20

Vorstellung der Testpersonen: Ernährung, Trainingszustand, Alltagsbelastung, Beschwerden, Ziel.

13:20-14:10

Live-Testing 1: Spiroergometrie, Laktat, Glukose, VO_2/VCO_2 , RER, Ventilation, Erholung.

14:10-14:20

Pause

14:20-15:10

Live-Testing 2: gleiche Systematik, anderes metabolisches Profil, erste Gegenüberstellung.

15:10-15:20

Pause

15:20-16:00

Zwei Menschen, zwei Stoffwechsel: Energiebereitstellung, Laktat- und Glukoseverlauf, Erholung.

16:00-16:45

Lösungen aus der Metabolic Flexibility Pyramid.

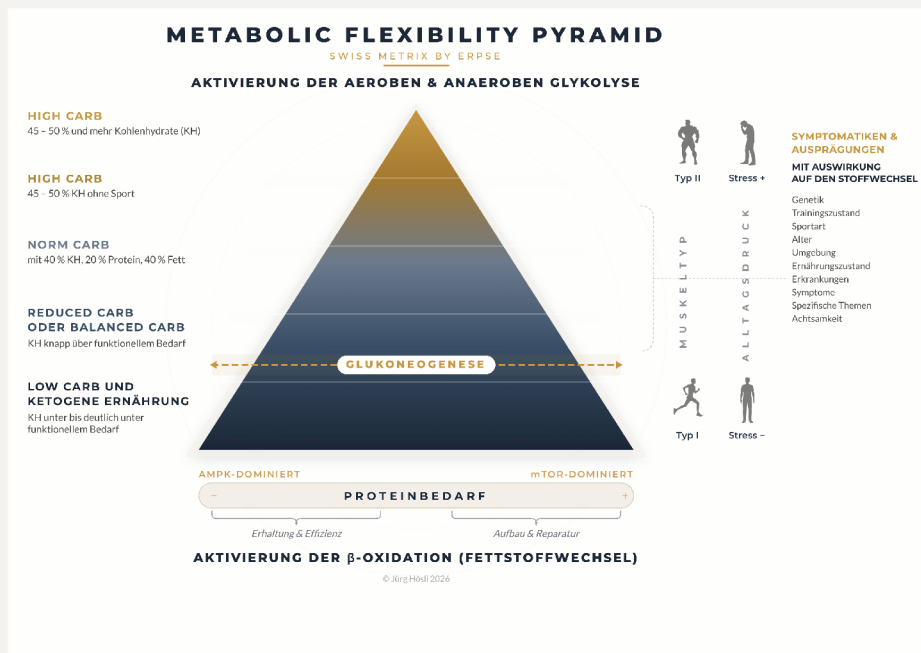
16:45-17:00

Zusammenfassung und Transfer in den eigenen Alltag.

Nicht nur, wie viel Energie diese Menschen verbrauchen.
Aus Gasaustausch, Ventilation, Laktat, Glukose und Erholungsverhalten leiten wir ab, wie sich ihre Energiebereitstellung unter Belastung verändert.

Die Metabolic Flexibility Pyramid

© JÜRG HÖSLI 2026



Gesamtdarstellung des Modells. Die fünf Stufen des funktionellen Kohlenhydratbedarfs in Lesegrösse:

HIGH CARB	45–50 % und mehr Kohlenhydrate
HIGH CARB	45–50 % Kohlenhydrate ohne Sport
NORM CARB	40 % Kohlenhydrate, 20 % Protein, 40 % Fett
REDUCED CARB	Kohlenhydrate knapp über dem funktionellen Bedarf
LOW CARB / KETO	Kohlenhydrate unter bis deutlich unter dem funktionellen Bedarf

Die waagrechte Achse im Dreieck markiert den Bereich, in dem die **Glukoneogenese** funktionelle Bedeutung gewinnt. Ein Interpretationsmodell, kein Messgerät: Die Messwerte werden gemeinsam mit Ernährung, Training, Alltagsbelastung, Muskeltyp, Alter, Symptomen und Ziel gelesen. Beide Testpersonen werden im Vortrag darin eingeordnet.

Komm mit deiner Überzeugung. Geh mit einem besseren Modell.

01 Fachpersonen aus Ernährungsberatung und Therapie

02 Trainer und Sportcoaches

03 Ambitionierte Sportlerinnen und Sportler

04 Ärztinnen, Ärzte und Diagnostiker

05 Gesundheitsinteressierte, die ihren eigenen Stoffwechsel verstehen wollen

NACH DIESEM TAG KANNST DU BESSER BEURTEILEN

warum dieselbe Ernährungsform bei zwei Menschen unterschiedlich wirkt

warum hohe Fettverbrennung nicht automatisch Gesundheit bedeutet

was Spiroergometrie, Laktat und Glukose wirklich zeigen

wann Kohlenhydratreduktion sinnvoll ist – und wann sie belastet

wie Sport, Alltag, Stress und Regeneration den Bedarf verändern

wie Einschränkungen mit Ernährung, Training und Kontrolle ausgeglichen werden

Die Wahrheit liegt nicht in einer Ernährungsform. Sie liegt im Zusammenspiel zwischen Ernährung, Stoffwechsel, Belastung, Ziel und Mensch.



Tour 2026

ALLE TERMINE SAMSTAGS · 09:00-17:00 UHR

14.11. INNSBRUCK

Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben

21.11. WINTERTHUR

Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben

28.11. WIEN

Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben

05.12. KÖLN

Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben

IM SEMINARPREIS ENTHALTEN

rund fünf Stunden digitale Vorbereitung

Zugang vier Wochen vor dem jeweiligen Termin

vollständige Live-Masterclass von 09:00 bis 17:00 Uhr

Demonstration einer Stoffwechselmessung in Ruhe

zwei reale Stoffwechsel-Testings unter Belastung

vergleichende Fallinterpretation

Lösungsansätze anhand der Metabolic Flexibility Pyramid

SCANNEN UND
ANMELDEN

PREISE PREMIERE 2026

TICKET

DEUTSCHLAND / ÖSTERREICH

WINTERTHUR

Early Bird

349 Euro

390 CHF

Regulär

399 Euro

440 CHF

Schüler / Studenten

249 Euro

280 CHF

Early Bird bis einen Monat vor dem jeweiligen Seminartag. Mittagessen nicht inbegriffen.

INFORMATION, RÜCKFRAGEN UND ANMELDUNG

juerghoesli.com

Rückfragen: kontakt@juerghoesli.com