



## Newsletter VII antriebskraft.ch – bewegung pur

20. November 2018

### *Gesunder Sport ist mehr als „nur“ bewegung (pur)*

Unabhängig von unserem Alter möchten wir belastbar sein, unseren Aufgaben gerecht werden und in der Freizeit unserem Körper etwas Gutes tun. Das soll einerseits durch Entspannung geschehen, andererseits auch durch Sport - sei es Radfahren, Joggen, Walken, Schwimmen oder Spazieren gehen. Damit dem Körper dabei aber wirklich Gutes widerfährt, sollten einige Dinge beachtet werden. Eines davon ist die Mikronährstoffversorgung des Körpers.

### *Nahrungsergänzung für Alltag und Sport – Luxus oder Notwendigkeit?*

Die Frage nach einer bedarfsgerechten Ernährung sowie die Diskussion um die Notwendigkeit von Nahrungsergänzungsprodukten zum Erhalt von Gesundheit, Belastbarkeit und Leistungsvermögen in Beruf, Alltag und Sport, sind heutzutage aktueller denn je. Neuste Untersuchungen bei Breiten- und Leistungssportlern zeigen, dass gerade die Sportlerernährung sehr häufig unzureichend ist. Ein Beispiel: Von dem für die Regeneration und die Widerstandskraft (Immunsystem) so wichtigen Vitamin C nahm nur einer von zwanzig untersuchten Leistungssportlern die empfohlene Menge auf! Selbst klassische „Sportvitamine“, wie die Vitamine des B-Komplexes, die an der Energiegewinnung beteiligt sind und die Konzentration fördern, waren in der Sportlerernährung viel zu gering enthalten. Sollen nun zusätzlich Mikronährstoffe eingenommen werden? Wenn ja, worauf ist dabei zu achten? Wichtig ist, zu wissen, dass jeder Stoffwechsel einen anderen Verbrauch und somit einen individuellen Bedarf an Mikronährstoffen hat. Da die Ansprüche an eine ausreichende Mikronährstoffversorgung im Breiten- und Leistungssport immer mehr steigen, biete ich im Rahmen des «**Chlauslauf**» in **Niederrohrdorf am 1. Dezember 2018** die Möglichkeit, sich vor Ort zu informieren, ein Probiermuster zu erhalten und auf die Bestellung einer individuellen **HCK Nahrungsergänzung 10% Preisnachlass** zu erhalten.

Aus meiner persönlichen Sicht kann ich folgendes Bestätigen:  
„Sportler, die sich vollwertig ernähren und sich zusätzlich mit einer individualisierten Mikronährstoffmischung versorgen, stellen schnell fest, wie wichtig dieser Aspekt für die Leistungsfähigkeit, Widerstandskraft und Regeneration ist.“