

***Informationen und Tipps  
rund um das Thema Sport  
und Nährstoffe***



## *Sport stärkt Körper und Geist*

Egal ob Laufen, Schwimmen, Radfahren oder ein Besuch im Fitnessstudio – sportliche Aktivitäten beleben Körper und Geist, bringen den Stoffwechsel auf Touren und steigern das körperliche Wohlbefinden. Regelmäßige Bewegung hilft Stress abzubauen und schafft einen Ausgleich zum Berufsalltag, in dem wir uns häufig nur wenig bewegen. Sind die Sportschuhe erst einmal geschnürt, ist der Stress des Tages schon fast vergessen. Denn beim Sport ist durch das Zusammenspiel von Ausdauer, Koordination und Konzentration auch der Kopf gefordert.

Auch das Immunsystem profitiert von regelmäßiger Bewegung. Vor allem Ausdauertraining an der frischen Luft stärkt die Abwehrkräfte und hilft, den Körper das ganze Jahr hindurch fit und gesund zu halten.

Und noch ein angenehmer Nebeneffekt kommt hinzu: Sport kurbelt die Fettverbrennung an und erhöht den Kalorienverbrauch.



## Optimale Versorgung für sportlich Aktive

Eine gesunde Ernährung ist die Grundvoraussetzung für gute Gesundheit, Leistungsfähigkeit und körperliches Wohlbefinden. Gerade für sportlich aktive Menschen ist eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig, denn beim Schwitzen gehen dem Körper neben Flüssigkeit auch wichtige Nährstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium verloren.

Viel frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und hochwertige Fette (z. B. Olivenöl oder Fisch) sollten daher auf dem Speiseplan eines Sportlers stehen.

Außer auf einen Mehrbedarf an Nährstoffen sollten sportlich Aktive während und nach dem Training darauf achten, ihren Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Denn schon ein Wasserverlust von ein bis zwei Prozent des Körpergewichts kann die eigene Leistungsfähigkeit um zehn Prozent vermindern.

Neben einer ausgewogenen Ernährung kann frubiase® SPORT helfen, den erhöhten Nährstoffbedarf zu decken. Die gezielte und hochdosierte Kombination aus Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen versorgt den Körper optimal und gibt ihm zurück, was er beim Sport verbraucht hat.



## **frubiase<sup>®</sup> SPORT** **ORANGE und WALDFRUCHT**

Um den Nährstoffbedarf von sportlich Aktiven zu decken, versorgt das erfrischende Mineralgetränk frubiase<sup>®</sup> SPORT den Körper mit wichtigen Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Denn ohne sie können viele Stoffwechselprozesse im Körper nicht optimal ablaufen. Magnesium beispielsweise trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung während des Sports sowie zu einer normalen Muskelfunktion und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Nur eine Brausetablette täglich versorgt den Körper optimal.

### **frubiase<sup>®</sup> SPORT ORANGE und WALDFRUCHT**

- ✓ In Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelt
- ✓ Hochdosierte Kombination aus Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen
- ✓ Dosierung: 1x täglich eine Brausetablette in 200 ml stillem Wasser (ein Glas) auflösen und vor, während oder nach dem Sport trinken
- ✓ In zwei Geschmacksrichtungen: Orange und Waldfrucht

#### **Hinweis:**

Wird eine Brausetablette frubiase<sup>®</sup> SPORT in 200 ml Wasser aufgelöst, ist die Lösung isoton. Der Vorteil einer isotonen Lösung ist, dass die darin enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente schnell und optimal vom Körper aufgenommen werden.



# Inhaltsstoffe

Gut versorgt mit einer Brausetablette täglich:

Nährstoff	Pro Tablette (12,0 g)	Referenzwerte für Erwachsene*
Vitamin D <sub>3</sub>	5 µg	100 %
Vitamin B <sub>1</sub>	4,2 mg	380 %
Vitamin B <sub>2</sub>	4,8 mg	340 %
Niacin	54 mg (NE)	340 %
Pantothensäure	18 mg	300 %
Vitamin B <sub>6</sub>	6 mg	430 %
Folsäure	600 µg	300 %
Biotin	450 µg	900 %
Vitamin B <sub>12</sub>	3 µg	120 %
Vitamin C	180 mg	225 %
Vitamin E	30 mg (α-TE)	250 %
Calcium	500 mg	63 %
Kalium	500 mg	25 %
Magnesium	350 mg	93 %
Eisen	5 mg	36 %
Zink	5 mg	50 %
Jod	90 µg	60 %

\*gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

Die tägliche Verzehrmenge von einer Brausetablette frubiase® SPORT darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

## frubiase® SPORT AUSDAUER

frubiase® SPORT AUSDAUER beinhaltet neben der bewährten hochdosierten Kombination aus Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen das „Sportler-Kohlenhydrat“ Palatinose™ (Isomaltulose\*) und unterstützt den Körper bei langen Ausdauereinheiten. Durch das in frubiase® SPORT AUSDAUER anstelle von Zucker enthaltene Kohlenhydrat Palatinose™ steigt der Blutzuckerspiegel nach der Einnahme weniger stark an als beim Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken. Gerade bei hohen körperlichen Belastungen wie zum Beispiel bei Marathon, Langlauf oder Schwimmen ist die kontinuierliche Bereitstellung von Energie entscheidend für die sportliche Leistung. Schon mit einer Portion (40 g) des Brausepulvers vor oder während des Sports können ambitionierte Ausdauersportler den Blutzuckerspiegel während Training und Wettkampf stabiler halten und den Körper gleichzeitig mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen.

### frubiase® SPORT AUSDAUER

- ✓ In Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelt
- ✓ Gezielt kombinierte und genau dosierte Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente
- ✓ Mit Palatinose™ zur Unterstützung bei langen Ausdauereinheiten
- ✓ Dosierung: 1x täglich eine Portion (40 g = zwei gehäufte EL) in 500 ml stillem Wasser vor oder während des Sports auflösen
- ✓ Geschmack: Limette

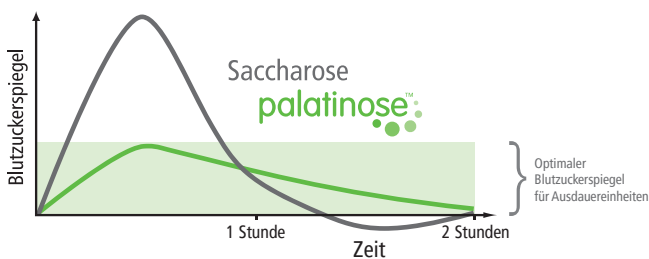


\*Isomaltulose ist eine Glucose- und Fructosequelle

Die tägliche Verzehrmenge von einer Portion frubiase® SPORT AUSDAUER darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

## Palatinose™ – das Sportler-Kohlenhydrat

frubiase® SPORT AUSDAUER enthält neben dem Kohlenhydrat Palatinose™ (Isomaltulose\*) eine gezielte Kombination aus Nährstoffen für Sportler. Während schnell verfügbare Kohlenhydrate wie z. B. Saccharose (Haushaltszucker) zu einem raschen Anstieg und abrupten Abfallen des Blutzuckerspiegels führen, steigt der Blutzuckerspiegel nach der Einnahme von frubiase® SPORT AUSDAUER weniger stark an als beim Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln oder Getränken.



Sportmedizinische Studien\*\* zeigen:

Im Vergleich zu hochglykämischen Kohlenhydraten liegt die Fettverbrennungsrate von Palatinose™ bei sportlicher Aktivität um ca. 25 Prozent höher.



\*Isomaltulose ist eine Glucose- und Fructosequelle

\*\*Referenz: BENEQ

## frubiase® SPORT DIREKT

frubiase® SPORT DIREKT versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Das enthaltene Vitamin E trägt beispielsweise dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Zusätzlich trägt Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung während des Sports sowie zu einer normalen Muskelfunktion und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Die praktischen Sticks mit Direktgranulat sind der perfekte Begleiter für unterwegs, da sie ohne Wasser eingenommen werden können. Das Granulat löst sich schnell im Mund auf und schmeckt nach Cranberry.

### frubiase® SPORT DIREKT

- ✓ Einzigartige Kombination aus Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen
- ✓ Einnahme ohne Wasser\* ➤ perfekt für unterwegs
- ✓ Laktosefrei + glutenfrei + zuckerfrei\*\* ➤ für Diabetiker geeignet
- ✓ Dosierung: 1x täglich eine Portion Granulat vor, während oder nach dem Sport direkt auf die Zunge geben
- ✓ Geschmack: Cranberry

\* auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sollte beim Sport geachtet werden

\*\* mit einem Süßungsmittel, gewonnen aus der Stevia-Pflanze



Als praktisches  
Direktgranulat zur  
Einnahme ohne  
Wasser



## Inhaltsstoffe

Gut versorgt mit einer Portion Direktgranulat täglich:

Nährstoff	Pro Portion (2,5 g)	Referenzwerte für Erwachsene*
<b>Magnesium</b>	350 mg	93 %
<b>Calcium</b>	240 mg	30 %
<b>Eisen</b>	7 mg	50 %
<b>Zink</b>	5 mg	50 %
<b>Vitamin C</b>	80 mg	100 %
<b>Vitamin E</b>	12 mg ( $\alpha$ -TE)	100 %
<b>Vitamin B<sub>1</sub></b>	1,1 mg	100 %
<b>Vitamin B<sub>2</sub></b>	1,4 mg	100 %
<b>Pantothensäure (Vitamin B<sub>5</sub>)</b>	6 mg	100 %
<b>Vitamin B<sub>6</sub></b>	1,4 mg	100 %
<b>Biotin (Vitamin B<sub>7</sub>)</b>	50 µg	100 %
<b>Folsäure</b>	200 µg	100 %
<b>Vitamin B<sub>12</sub></b>	2,5 µg	100 %

\*gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

Die tägliche Verzehrmenge von einer Portion Direktgranulat darf nicht überschritten werden.  
Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

## Nährstofflexikon für Sportler

**Magnesium** – trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zu einer normalen Muskelfunktion, zum Elektrolytgleichgewicht und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei

**Calcium** – wird zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt und trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei

**Vitamine B<sub>12</sub>, B<sub>6</sub> und Eisen** – tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei

**Pantothensäure** – trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei

**Jod** – trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei

**Vitamin C** – trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei

**Vitamin E** – trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen (oxidativer Stress führt u.a. zu einer beschleunigten Alterung)

**Zink** – trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei



## *In Kooperation mit der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelt*

frubiase® SPORT ORANGE, WALDFRUCHT und AUSDAUER wurden in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelt. Die einzige Sportuniversität Deutschlands forscht und lehrt seit mehr als 50 Jahren in allen medizinisch-naturwissenschaftlichen Disziplinen der Sportwissenschaft und ist mit dem Dopinglabor des Instituts für Biochemie aktiv im internationalen Kampf gegen Doping tätig.



Gemeinsam mit Sportwissenschaftlern und Medizinern der Deutschen Sporthochschule wurden frubiase® SPORT ORANGE, WALDFRUCHT und AUSDAUER speziell für sportlich aktive Menschen entwickelt.

frubiase® SPORT ist exklusiv in Apotheken erhältlich. Damit wird bewusst ein Vertriebsweg gewählt, der den Kunden geprüfte Sicherheit gewährleistet und Qualität garantiert. In der Apotheke können alle Fragen rund um die Themen Inhaltsstoffe, Wirkungsweise und Dosierung in einem individuellen Beratungsgespräch direkt geklärt werden.



## Tipps für Läufer von Waldemar Cierpinski

Waldemar Cierpinski, zweifacher Olympiasieger im Marathonlauf und Trainer der deutschen Marathon-Nationalmannschaft, zeigt, wie Laufanfänger mit ein paar einfachen Regeln ihr Training optimieren können:



**Schuhwahl** – Richtige Laufschuhe zeichnen sich durch eine genaue Passform, gute Führungseigenschaften und eine ausreichende Dämpfung aus. Unbedingt im Sportfachhandel mit Laufbandanalyse kaufen!

**Atmung** – Als Faustregel gilt: immer nur so schnell laufen, dass man sich dabei noch bequem unterhalten könnte. Für Laufeinsteiger mit langsamem Tempo eignet sich das Einatmen durch die Nase besonders gut.

**Gehpausen** – Anfänger sollten Laufen und Gehen abwechseln – anfangs am besten im 3-Minuten-Wechsel. Regelmäßige Gehpausen helfen, schnell wieder in Schwung zu kommen, ohne sich zu überfordern.

**Dehnübungen** – Um einen maximalen Trainingseffekt zu erzielen, sollte man nach dem Laufen Zeit für das Dehnen einplanen: Es hält die Muskulatur geschmeidig, beschleunigt die Regeneration und beugt Verletzungen vor.

**Regeneration** – Angemessene Ruhephasen sind genauso wichtig wie das Training selbst. Eine untrainierte Person benötigt mindestens 24 Stunden Ruhepause.



## *Schwimmen als Ausgleichssport*

Schwimmen zählt zu den gesündesten Sportarten und ist ein beliebter Ausgleichssport. Denn im kühlen Nass sind Beweglichkeit, Koordination und vor allem Kraft gefordert. Da Wasser eine größere Dichte als Luft hat, trifft die Bewegung hier auf mehr Widerstand, was mehr Muskelkraft erfordert. Schwimmen beansprucht fast alle Muskeln, auch das Herz-Kreislauf-System sowie die Lungenfunktion werden gestärkt. Und: Schwimmen ist zu jeder Jahreszeit möglich und eine gute Schlechtwetteralternative für Outdoorsportler.

Gerade für Schwimmeinsteiger sollte anfangs die Technik im Vordergrund stehen. Wichtiger als die Anzahl der geschwommenen Bahnen ist eine gute Schwimmtechnik. Intervalle eignen sich hier besonders gut: eine Bahn in sauberer Technik schwimmen, ausreichend pausieren und dann die nächste Bahn schwimmen. Technikübungen oder Schwimmseminare können helfen, den Stil zu verbessern.

Egal ob Kraul-, Brust- oder Rückenschwimmen – wichtig ist, dass Schwimmen Spaß macht. Hier sollte jeder selbst seinen persönlichen Stil finden. Gut ist es, im Training zwischen Kraul-, Rücken- und Bruststil zu wechseln; so werden die Muskeln gleichmäßig beansprucht und das Training ist abwechslungsreicher.



## *Durch regelmäßiges Training abnehmen*

Beim Sport verstoffwechselt der Körper zur Energiegewinnung Kohlenhydrate und Fette. Durch regelmäßiges Training können so ganz nebenbei die Pfunde purzeln. Der persönliche Body-Mass-Index (BMI) ist eine Maßzahl, die das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße angibt:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Bei einem BMI zwischen 19 und 25 spricht man von Normalgewicht, bei Werten zwischen 26 und 30 spricht man von Übergewicht und bei einem BMI über 30 von starkem Übergewicht. Tatsächlich eignen sich diese Zahlen aber lediglich als Richtwerte, da weder das Geschlecht noch die individuelle Zusammensetzung aus Fett- und Muskelgewebe der Körpermasse eines Menschen bei der Berechnung berücksichtigt werden.

Durch sportliche Aktivitäten bei einer niedrigen Herzfrequenz verbrennt der Körper anteilmäßig am meisten Fett. Der Stoffwechsel wird trainiert und greift schon bei geringer Belastung auf die Fettdepots zurück. Die Herzfrequenz sollte bei etwa 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz liegen.

### ***Richtwerte zum Kalorienverbrauch bei sportlichen Aktivitäten:***

1 Stunde Radfahren	ca. 960 kcal
1 Stunde Fitnesstraining	ca. 827 kcal
1 Stunde Joggen	ca. 825 kcal
1 Stunde Schwimmen	ca. 376 kcal
1 Stunde Fensterputzen	ca. 225 kcal

## *frubiaseSPORT.de – Trainingstipps und vieles mehr*

Weitere Infos zu den frubiase® SPORT Produkten und viele Trainingstipps finden Interessierte auf [www.frubiaseSPORT.de](http://www.frubiaseSPORT.de).

Hier gibt es im Trainingscenter neben Laufstrecken, Trainingsplänen und Kraftübungen zum Beispiel auch einen Stretching Guide für den MP3-Player. Der Stretching Guide ist der perfekte Begleiter für unterwegs, um nach der Trainingseinheit alle beanspruchten Muskelgruppen richtig zu dehnen – in nur zehn Minuten.

Auf Facebook unter [www.facebook.com/frubiaseSPORT](http://www.facebook.com/frubiaseSPORT) können sich Sportler mit Gleichgesinnten austauschen und erfahren regelmäßig News rund um die Themen Laufen, Radfahren und Co., Produktneuheiten, Aktionen, Gewinnspiele und Veranstaltungstipps.

Ein besonderes Extra: Mit dem frubiase® SPORT Body-Mass-Index-Rechner können die Facebook-Fans mit ein paar Klicks ihren persönlichen BMI berechnen, Ernährungsempfehlungen erhalten und das Ergebnis mit einer Comic-Karikatur auf ihrer eigenen Pinnwand posten.

Einfach selbst testen unter: <http://apps/facebook.com/frubiaseSPORTbmi/>

***Viel Spaß beim  
Ausprobieren und  
Mitmachen!***



*Jetzt Fan von frubiase® SPORT auf Facebook  
werden und regelmäßig an Gewinnspielen teilnehmen!*



*frubiase® SPORT –  
Gibt dem Körper zurück,  
was er beim Sport verbraucht.*

Weitere Infos unter [www.frubiaseSPORT.de](http://www.frubiaseSPORT.de)



**frubiase® SPORT**  
DEIN PARTNER BEIM SPORT