

**Natürliche Sportlerapotheke:** Die Gesundheitsspezialisten der Central Krankenversicherung, Deutschlands ältester privater Krankenversicherung, haben Ihnen hier die wirksamsten Fitmacher für den Aktivurlaub zusammengestellt.

Gesundheitliche Anwendung	Natürliche Fitmacher	Wirkungsweise
Vorbeugen von Muskelkrämpfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemüse, Nüsse, Milchprodukte, Getreideprodukte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das enthaltene Magnesium ist wichtig für die Kontraktion der Muskulatur.</li> </ul>
Steigern der Leistung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brennnessel, Spinat und Salate</li> <li>• Extrakte des Gingko-Baumes</li> <li>• Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, stark lecithinhaltige Öle, wie Weizenkeimöl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die enthaltenen Chlorophyll und Eisen regen den Stoffwechsel an, so dass mehr Sauerstoff ins Gehirn transportiert wird.</li> <li>• Die enthaltenen gefäßerweiternden Wirkstoffe fördern die Gehirndurchblutung.</li> <li>• Das enthalte Vitamin B spielt eine Rolle bei vielen Abläufen des Energiestoffwechsels.</li> </ul>
Wachbleiben	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wirkstoffe der Guarana-Pflanze (sehr sparsam einnehmen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das enthaltene Koffein wird durch seine Bindung an Gerbstoffe langsamer freigesetzt als Kaffee.</li> </ul>
Stärken von Konzentration und Aufmerksamkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baldrian</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es beruhigt die Nerven, stärkt die Konzentration und hilft bei der Stressbewältigung.</li> <li>• Sie beschleunigen die Übertragung von Impulsen und stärken</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ginsengextrakte</li> <li>• Nüsse</li> </ul>	<p>somit die Aufmerksamkeit.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie enthalten Cholin, den Baustoff für den Neurotransmitter Acetylcholin. Dieser beeinflusst den Informationsfluss zwischen den Gehirnzellen.</li> <li>• Enthalten ist zudem B-Vitamin, welches die Energiezufuhr für die Gehirnzellen erhöht.</li> </ul>
Schutz der Gehirnfunktion unter Stress	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bierhefe (alkoholfreies Bier)</li> <li>• Knoblauch, Brombeeren, Himbeeren, Spinat, Brokkoli, rote Traube, Paprika, Kiwi, Dörrpflaumen und Erdbeeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie liefert wichtige Aminosäuren, Enzyme, Spurenelemente und Mineralstoffe zur Erhaltung der Gehirnfunktion unter Belastung.</li> <li>• Darin enthalten sind Vitamin C, E und Beta-Carotin, die das Gehirn stressfester machen.</li> </ul>
Lindern von Muskelkater	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingwer</li> <li>• Kirschsaf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muskelkater ist eine Entzündung. Ingwer und Kirschsaf enthalten entzündungshemmende Bestandteile.</li> <li>• Kirschsaf enthält zudem Antioxidantien.</li> </ul>
Hilfe bei Verletzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ananas</li> <li>• Papaya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ananas enthält Bromelain, das die Wundheilung beschleunigt, da es die Gewebeneubildung fördert.</li> <li>• Das Papain beseitigt Folgen von Mikrorissen in gereizten, schmerzenden Sehnen, die bei Überlastungen entstehen.</li> </ul>