



Titel: Sport und Sporternährung

In dieser Ausgabe präsentieren wir mehrere Beiträge zum Thema Sporternährung. Hervorheben möchten wir den Beitrag „Mikronährstoffe“ auf Seite 23, der sehr umfassend informiert.

Foto: © Tatyana Vyc, shutterstock.com

Sport auf den Seiten **17 – 35**

Inhalt

4 Aktuelle Studien

- 4 Echinacea
- 6 Humane Milch-Oligosaccharide
- 8 Beta-Glucane in Pilzen

5 Vitamine

- 5 Neues Vitaminbuch
- 14 Förderung der Gehirngesundheit durch PQQ
- 15 Gesunder Schlaf

10 Pflanzenextrakte

- 10 Passionsblume beruhigt und entspannt
- 36 Unbeschwertes Reisen mit Pycnogenol®
- 40 Koriander: schützend und entzündungshemmend
- 44 Lecithin-Bestandteil Phosphatidylcholin

17 Sport

- 17 Leistungssteigerung durch optimierte Sporternährung
- 20 Astaxanthin für Muskelleistung und Regeneration
- 23 Mikronährstoffe im Leistungssport
- 30 Kollagenpeptide für Sehnen, Bänder und Gelenke
- 33 Isomaltulose steigert Fettverbrennung

36 Venenprobleme

- 36 Prävention mit Pycnogenol®

40 Haut

- 40 Beruhigung sensibler Haut

44 Fettleber

- 44 Phosphatidylcholin, ein natürlicher Wirkstoff für Leber- und Gefäßgesundheit

