



WORKOUT- BOOSTER- INFUSION



INHALTSSTOFFE & MENGE

- NaCl 250 ml
- Taurin
- Magnesium 4 ml
- Vitamin-B-Komplex 10 ml
- Ascorbinsäure (Vitamin C) 100 ml

Möglicher Effekt

- Beim Vitamin-B-Komplex spürt man einen süßen Geschmack im Mund wie ein Nimm 2 Zuckerl
- Beim Magnesium wird einer Person warm – die Durchblutung wird gefördert und die Gefäße geöffnet

INFOS ZU DEN INHALTSSTOFFEN

NaCl:

Salz, also Natriumchlorid (NaCl), ist ein für den Menschen lebenswichtiger Stoff. Speisesalz ist die Hauptzufuhrquelle für Natrium und Chlorid, die für den Flüssigkeitshaushalt, das Nervensystem und die Regulierung des Blutdrucks essenziell sind. Natriumchlorid schützt die Zellen vor Austrocknung und ist verantwortlich für die Weiterleitung von Signalen in den Nervenzellen. Keine Zelle unseres Körpers könnte ohne Salz existieren.

Vitamin C:

Das Vitamin C, auch Ascorbinsäure genannt, ist wohl das bekannteste aller Vitamine. Es steckt vor allem in frischem Gemüse, (speziell in Paprika, Zitrusfrüchten, Beerenobst, Kiwi) ist an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt und schützt die Zellen vor aggressiven Sauerstoffverbindungen (freie Radikale). Besonders wichtig ist eine ausreichende Vitamin-C-Versorgung für **ältere Menschen und Raucher**, da diese häufig einen Mangel aufweisen.

Vitamin C

- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion des Zahnfleisches bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei
- trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Zähne bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zur Regeneration der reduzierten Form von Vitamin E bei
- erhöht die Eisenaufnahme

Vitamin-B-Komplex:

Die B-Vitamine sind wasserlösliche Vitamine und können nicht im Körper gespeichert werden. Ein Überschuss wird über den Urin ausgeschieden. Der Mensch ist also auf eine regelmäßige exogene Zufuhr angewiesen.

Die Gruppe der B-Vitamine umfasst 8 Vitamine:

B1 (Thiamin):

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zu einer normalen Herzfunktion bei

B2 (Riboflavin):

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- trägt zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen bei
- trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
- trägt zu einem normalen Eisenstoffwechsel bei
- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

B3 (Niacin):

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei
- trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

B5 (Pantothensäure):

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Synthese und zu einem normalen Stoffwechsel von Steroidhormonen, Vitamin D und einigen Neurotransmittern bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei

B6 (Pyridoxin, Pyridoxamin und Pyridoxal):

- trägt zu einer normalen Cystein-Synthese bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einem normalen Homocystein- Stoffwechsel bei
- trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei

B7 (Biotin):

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei
- trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei
- trägt zur Erhaltung normaler Haut bei

B9 (Folat/Folsäure):

- trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei
- trägt zu einer normalen Aminosäuresynthese bei
- trägt zu einer normalen Blutbildung bei
- trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zu einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- Die ergänzende Aufnahme von Folsäure erhöht bei Schwangeren den Folatspiegel. Ein niedriger Folatspiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus.

B12 (Cobalamin):

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einem normalen Homocystein- Stoffwechsel bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung

Die Aufgaben des Vitamin-B-Komplex sind vielfältig und komplex. Vitamin B12 spielt eine besondere Rolle, da es fast ausschließlich über tierische Lebensmittel aufgenommen werden kann. Die Vitamine der B-Gruppe sind wichtig im Zusammenhang mit der Hormonbildung, sie beeinflussen die Durchblutung, sind am Kohlenhydrat-, Protein- und Fettstoffwechsel beteiligt und tragen zur Blutbildung und zur gesunden Funktion der Nerven bei.

Magnesium:

Magnesium erfüllt im Körper lebenswichtige Funktionen. Es ist am Energiestoffwechsel, der Muskel- und Nervenfunktion beteiligt und verantwortlich für die Muskelkontraktion, für die Kommunikation zwischen den Nervenzellen und zwischen Nerven- und Muskelzellen sowie für die Herztätigkeit. Auch ist der Mineralstoff am Aufbau von Knochen und Zähnen beteiligt. Des Weiteren ist er für den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel essenziell. Nur etwa 30 bis 50 Prozent des täglich über die Nahrung zugeführten Magnesiums werden vom Körper aufgenommen.

- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- trägt zu einer normalen Eiweißsynthese bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung

MÖGLICHE MANGELGRUPPEN



Magnesium: Probleme bei Jugendlichen und Senioren. Ein Mangel führt zu Muskelkrämpfen und Ermüdungszuständen. Bei starkem Schwitzen durch Leistungssport oder Hitzearbeit sowie bei Stress kann der Bedarf höher sein.

Vitamin C: Probleme bei Rauchern und älteren Menschen.

Vitamin B6: Ein Mangel kann zu schweren Nervenstörungen führen, tritt aber fast ausschließlich bei einer Unterernährung auf.

Vitamin B9 (Folat/Folsäure): Eher unzureichend - bei jungen Frauen im gebärfähigen Alter mit Schwangerschaftswunsch Supplementierung empfohlen, ebenso zumindest im ersten Schwangerschaftsdrittel in Absprache mit dem Frauenarzt (400 µg/Tag, ggf. 800 µg)

Vitamin B12: Probleme bei streng vegetarisch oder vegan Essenden. Auch wer regelmäßig Medikamente gegen zu viel Magensäure oder zum Magenschutz nehmen muss, sollte ganz besonders auf eine ausreichende Versorgung achten.

PROBLEME BEI ÜBERDOSIERUNG

Vitamin C: Bei einer sehr hohen Dosis von 3 bis 4 g/Tag kann es zu Blähungen und Durchfall kommen. Für Gesunde ist hochdosiertes Vitamin C intravenös meist unproblematisch. Auftreten können während der Vitamin-Infusion vor allem Durst und erhöhter Harnfluss. In Einzelfällen sind Übelkeit/Erbrechen, Schüttelfrost und/oder Kopfschmerzen möglich, bei manchen Menschen auch Benommenheit und Beinödeme, die einige Tage andauern können.

Vitamin B6: Größere Mengen Vitamin B6 scheinen nicht akut giftig zu sein. Allerdings besteht bei langfristiger Aufnahme von großen Mengen der Verdacht, dass es zu: Problemen beim Gehen durch Muskelschwäche, eine besondere Empfindlichkeit gegenüber Sonnenlicht, Hautausschläge, unangenehmes Kribbeln in Händen oder Füßen, unsicheres Laufen, schmerzhaftes Missempfindungen oder Taubheitsgefühle kommt. Sehr hohe Dosierungen von Vitamin B6 können die Wirkung von Medikamenten beeinträchtigen, z. B. ist die Wirkung von Levodopa (Arzneimittel bei Parkinson) vermindert. Bei stillenden Frauen können hohe Dosen von Vitamin B6 die Milchproduktion hemmen.



Information für Leistungssportler und Athleten, die an Wettkämpfen teilnehmen: Ab 100 ml Flüssigkeit (in unserem Fall Nahrungsergänzungsmittel) gelten Vitamin-Infusionen bei Sportlern als Doping - unabhängig von den Inhaltsstoffen. Unsere Vitamin-Infusionen werden in einer 250 ml Kochsalzlösung verabreicht. Für professionelle Sportler und Leistungsathleten bieten wir auf Anfrage spezielle Vitamin-Infusionen an, die dem benötigten Regelwerk entsprechen.