

Dein smarterer Trainingspartner



NEU!

Wobenzym® sport

Zur Unterstützung der
Regenerationsphasen
im Sport*

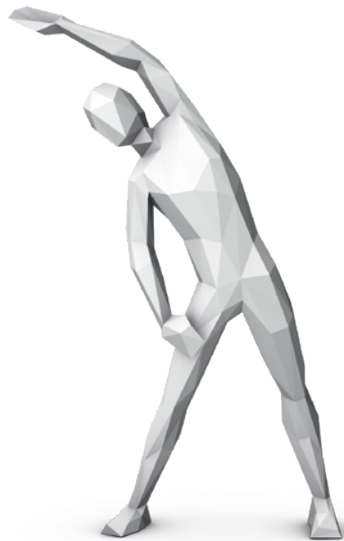


Liebe Sportinteressierte,

die positive Wirkung von Sport auf Körper und Geist ist unbestritten. Sport ist jedoch trotz seiner positiven Auswirkungen zunächst eine Belastung für den gesamten Organismus und speziell für die Mikrostrukturen der Muskulatur.

Der Grund: Körperliche Belastungen können minimale Verletzungen der Muskel- und Sehnenstrukturen hinterlassen. Doch genau diese Belastungen führen zur Stärkung der Muskulatur. Allerdings nur, wenn auf Anspannung auch Entspannung folgt. Denn in dieser Auszeit regenerieren sich die Strukturen und die Muskulatur passt sich den Trainingsanforderungen an - **eine Superkompensation erfolgt** (siehe Grafik rechts).

Auch Sportmediziner sehen eine klare Notwendigkeit, die Regenerationsphasen im Training zu optimieren, um bessere Ergebnisse zu erzielen. Das gilt nicht nur im Spitzen-, sondern auch im Breitensport: **Regenerationsphasen sind essenziell für den Trainingserfolg.**



Natürliche Regenerationshilfen

Die richtige Ernährung spielt bei der Regeneration eine wichtige Rolle. Eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen wie Vitaminen ist dabei ebenso wichtig wie mit pflanzlichen Inhaltsstoffen.

Wobenzym® sport

Wobenzym® sport wurde gemeinsam mit führenden Sportärzten entwickelt und ist eine einzigartige Kombination aus Bromelain, Montmorency-Sauerkirsche, Weihrauch und Kurkuma sowie Vitaminen, die die Regeneration in Trainings- und Wettkampfphasen gezielt fördert.



Bromelain

Pflanzliches Enzym aus der Ananas, im Sport bestens etabliert.



Montmorency-Sauerkirsche

Mit erhöhtem Gehalt an Anthocyanen eine innovative Schlüsselkomponente.



Kurkuma und Boswellia (Weihrauch)

Traditionelle Substanzen aus der Gelbwurz und dem Harz des Weihrauchstrauches.



Vitamin C

trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



B-Vitamine: B₂, B₆, B₁₂ und Niacin

tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zur Verminderung von Ermüdung und Müdigkeit bei.

Vegan, gluten-, laktosefrei, frei von Aroma- und Farbstoffen, ohne Gelatine

Zur Unterstützung der Regenerationsphasen im Sport

Das Wechselspiel zwischen Bewegung und Regenerationsphasen ist essentiell für den Erhalt der Leistungsfähigkeit.



(Quelle: In Anlehnung an Spicher, Bruno (2020): Das Prinzip der Superkompensation, URL: www.brunorennt.ch/thema/das-prinzip-der-superkompensation, Stand: 28.04.2021); Jakowlew, Nikolaj N. (1977). Sportbiochemie. Leipzig: Barth.

Schlechte Regeneration bedeutet:

Leistungsniveau sinkt ↓
Verletzungsrisiko steigt ↑

Gute Regeneration bedeutet:

Leistungsniveau steigt ↑
Verletzungsrisiko sinkt ↓

Für wen ist Wobenzym® sport geeignet?

- **Ambitionierte Hobby-Sportler**, die (wieder) mit dem Training beginnen möchten z. B. zur Vorbereitung auf ein Laufevent (Firmenlauf, Halbmarathon etc.) sowie für die Wander-, Tennis- oder Skisaison
- **(Wieder-)Einsteiger**, die Sport als mentalen und körperlichen Ausgleich zum stressigen Alltag ausüben möchten
- **Sportler**, die ihre Regenerationsphasen im Training und Wettkampf optimieren möchten



Tipps für den (Wieder-)Einstieg

- Langsam beginnen, um Überforderung zu vermeiden
- Regelmäßig trainieren, damit die Bewegung wieder zur Routine wird
- Realistische Ziele setzen – das motiviert und verhindert Frust
- Besonders wichtig: Regenerationsphasen einplanen

Tipps für eine gute Regeneration

- Zwischen den Trainingsphasen ein bis zwei Regenerationstage einhalten
- Sanfte Dehnungsübungen entlasten die Muskulatur
- Nach dem Training ausreichend trinken
- Ausgewogen und nährstoffreich essen
- Eine Stunde nach dem Sport keinen Alkohol
- Ausreichend schlafen



Wobenzym® sport

Zur Unterstützung
der Regenerationsphasen im Sport*

- Erleichtert den sportlichen (Wieder-)Einstieg und unterstützt die Regenerationsphasen im Training*
- Innovative Kombination aus dem pflanzlichen Enzym Bromelain, Kurkuma, Boswellia (Weihrauch), Montmorency-Sauerkirsche und Vitaminen



Nur
2 x 1 Kapsel
täglich

Dosierungsempfehlung und Einnahme:



2 x 1 Kapsel täglich unzerkaut mit reichlich Flüssigkeit einnehmen, mindestens 30 Minuten vor oder mindestens 90 Minuten nach einer Mahlzeit. Mit der Einnahme sollte 4–5 Tage vor Beginn der Sporeinheit begonnen werden. Die Anwendung sollte während der ganzen Trainingsphase fortgesetzt werden. Die Ersteinnahme während des Trainings ist ebenso möglich.

* Die Vitamine C, B₂, B₆, B₁₂ und Niacin tragen zur Verminderung von Ermüdung und Müdigkeit und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

www.wobenzym-sport.at



Nestlé Health Science
Nestlé Österreich GmbH
Wiedner Gürtel 9, 1100 Wien
Tel.: +43 1 546 40 734
www.nestlehealthscience.at
office.nhs@at.nestle.com