



Das richtige Trinken beim Sport

Bei uns im Haus
hergestellt

Basis-Power

Energiedrink für den ambitionierten
Ausdauer- und Leistungssportler

Basis-Power »Minerak«

Das isotonische Basisgetränk mit Mineralstoffen
für den aktiven Sportler im Ausdauerbereich

Basis-Power »Mineral plus«

Das isotonische Basisgetränk mit Mineralstoffen bei starkem
Schweißverlust für den aktiven Sportler im Ausdauerbereich

Basis-Recovery

Kohlenhydrat-/Proteinmischung zur optimalen
Regeneration nach intensiver Belastung im Leistungssport

- **Ohne Zusatzstoffe**
(keine künstlichen Geschmacks-, Farb-,
Konservierungsstoffe, Füll- und Bindemittel)
- **Süßstofffrei**
- **Lactosefrei**
- **Glutenfrei**

Das richtige Trinken beim Sport

Gerade beim Ausdauersport wie dem Laufen, wenn der Körper über eine längere Zeit Wasser und Mineralstoffe mit dem Schweiß verliert, ist es sehr wichtig, auf ausreichende und richtige Flüssigkeitszufuhr zu achten. Nicht nur die konstante Belastbarkeit, auch eine rasche Regeneration nach dem Sport ist so besser gewährleistet. Generell ist zu unterscheiden zwischen dem ambitionierten Leistungssportler und dem gesundheitsorientierten, evtl. eine Gewichtsreduktion anstrebenden Breitensportler. Dabei sollten ein paar entscheidende Punkte beachtet werden:

Die Wahl des geeigneten Sportlergetränks

Bei leistungsorientiertem Ausdauertraining ist vor allem eine ausreichende Energieversorgung für konstante Leistung und zur raschen Regeneration wichtig.

Zu bevorzugen sind hier hypo- oder isotonische Glucose-/Fructose-/Maltodextrin-Lösungen, um dem Körper optimal verfügbare Energie zuzuführen.

Je nach Intensitätsdauer und individuellem Bedarf ist eine zusätzliche Gabe von Mineralstoffen (Elektrolyten) sinnvoll. Die wichtigsten Elektrolyte sind Natrium, Kalium, Magnesium und evtl. Calcium. Diese gibt es auch als basische Mineralstoffverbindungen oder Hydrogencarbonatverbindungen, die einer Übersäuerung der Muskulatur vorbeugen sollen.

Für kürzere Strecken eignen sich theoretisch auch Saftschorlen aus säurearmem Apfel- oder Traubensaft mit stillem Wasser im Verhältnis 1:2. Die enthaltenen Fruchtsäuren können aber bei längeren Trainingseinheiten die rasche Flüssigkeitsaufnahme behindern, was häufig zu Unverträglichkeiten wie Magenschmerzen oder Übelkeit führt.

Für den gesundheitsorientierten Breitensportler genügt aufgrund der im Körper vorhandenen Kohlenhydratspeicher in der Regel stilles Wasser, evtl. mit einem höheren Natriumgehalt. Wer möchte, kann sich bei längerer sportlicher Betätigung auch eine ausreichende Menge stilles Wasser und separat eine Trinkflasche mit Energie-/Elektrolyt-Lösung mitnehmen. Zur Energieversorgung bzw. Regeneration ist sie nicht zwingend notwendig.

Wer beim Sport ein paar Pfunde verlieren möchte, bei dem wirkt eine zusätzliche Energiezufuhr in Form von Glucose/Maltodextrin oder Fruchtsaft aufgrund der darauf folgenden Insulinausschüttung kontraproduktiv. Diese blockiert die Fettverbrennung und somit auch die gewünschte Gewichtsreduktion.

Zeitpunkt und Menge der Flüssigkeitsaufnahme

Niemals dehydriert an den Start gehen, ca. 30 min vor Beginn nochmal 250–500 ml trinken, am besten stilles Mineralwasser oder ein energielieferndes Sportlergetränk. Auf keinen Fall Trinkstationen auslassen, um Zeit zu gewinnen, lieber einmal öfter zur Trinkflasche greifen!

Nach der Belastung gilt der Satz: »Zuerst trinken, dann essen!« Wichtig ist hier an erster Stelle das Ausgleichen der Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste. Dabei ist durchaus eine größere Vielzahl an Mineralstoffen (auch Eisen, Zink, Selen) und Vitaminen, evtl. in Kombination mit hochwertigem Eiweiß, sinnvoll. Ebenso ist der Einsatz von Basenpulver empfehlenswert. Mit unserem »Basis-Recovery« als optimale Ergänzung nach der sportlichen Leistung stellen wir ein Getränk zur schnellen Regeneration zur Verfügung.

Auch nach dem Sport muss zwischen ausdauerndem Leistungssport, der ein rasches Wiederherstellen der Energiereserven fordert, und Breitensport, bei dem keine ausdrückliche nachfolgende Energieaufnahme notwendig ist, unterschieden werden.

Wer abnehmen will, sollte für mindestens 1–2 Stunden keine Kohlenhydrate zu sich nehmen, also nur Wasser trinken. So kann man auch nach der Belastung noch Körperfett verbrennen.

Dies ist auch bei etwaigen Mahlzeiten oder Snacks nach dem Sport zu beachten!

Basis-Power

Das isotonische Basisgetränk zur Energiezufuhr im ambitionierten Ausdauer- und Leistungssport

- Ohne Zusatzstoffe wie künstliche Geschmacks-, Farb-, Konservierungsstoffe, Füll- oder Bindemittel
- Frei von Süßstoffen, Lactose, Gluten
- Keine Spuren allergieauslösender Lebensmittel
- Optimale Magenverträglichkeit
- Ideales Verhältnis von Glucose, Fructose und Maltodextrin gewährleistet beste Energiezufuhr während der Belastung

3 Packungsgrößen

Mit natürlichem
Orangenöl (kbA)

200g für 2,5 Liter	4,65 €
400g für 5 Liter	8,95 €
800g für 10 Liter	17,45 €

Auf Sonderbestellung alle Größen auch im Vakuumbbeutel erhältlich.

Getränkpulver: Maltodextrin, Fructose, Glucose, Natriumhydrogencarbonat, Orangenöl (kbA)

Wir beraten Sie gerne!



Basis-Power »Minerak«

Aus eigener
Herstellung

Das isotonische Basisgetränk mit Mineralstoffen für den aktiven Sportler im Ausdauerbereich

Je nach Intensitätsdauer und individuellem Bedarf ist eine zusätzliche Gabe von Mineralstoffen (Elektrolyten) sinnvoll. Die wichtigsten Elektrolyte sind Natrium, Kalium, Magnesium und evtl. Calcium. Hydrogencarbonat und Citrat sollen einer Übersäuerung der Muskulatur entgegenwirken.

Basis-Power »Minerak«

Mit natürlichem
Orangenöl (kbA)

200g für	3,75 Liter	5,95 €
400g für	7,5 Liter	11,35 €
800g für	15 Liter	22,20 €

Auf Sonderbestellung sind alle Größen auch im Vakuumbeutel erhältlich.

Getränkpulver: Maltodextrin, Fructose, Glucose, Natriumhydrogencarbonat, Orangenöl (kbA), Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium

Basis-Power »Mineral plus« bei starkem Schweißverlust (mit erhöhtem Natriumgehalt)

Mit natürlichem
Orangenöl (kbA)

200g für	3,75 Liter	6,20 €
400g für	7,5 Liter	11,95 €
800g für	15 Liter	23,40 €

Auf Sonderbestellung sind alle Größen auch im Vakuumbeutel erhältlich.

Getränkpulver: Maltodextrin, Fructose, Glucose, Natriumhydrogencarbonat, Orangenöl (kbA), Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium



Basis-Recovery

Kohlenhydrate-/Proteinmischung zur optimalen Regeneration nach intensiver Belastung im Leistungssport

Als Voraussetzung für eine schnelle Erholung sollte der Körper in den ersten 2 Stunden nach dem Training mit den richtigen Nährstoffen versorgt werden, da die Muskulatur in dieser Phase hohe Mengen an Kohlenhydraten und Eiweiß aufnehmen kann.

Wichtig sind hierbei Maltodextrin und Aminosäuren. Zusätzlich stark regenerationsfördernd sind Kalium, Magnesium und Glutamin.

Mit natürlichem
Orangenöl (kbA)

90 g	5,30 €
200 g	11,95 €
400 g	23,30 €
800 g	45,90 €

Dosierung: 1–2 g Pulver pro kg Körpergewicht in ca. 5-facher Menge Wasser lösen und gut schütteln.

Auf Sonderbestellung alle Größen auch im Vakuumbeutel erhältlich.

Getränkepulver: Maltodextrin, Aminosäuren, Natriumhydrogencarbonat, Natriumcitrat, Magnesiumcitrat, Kaliumhydrogencarbonat, Kaliumcitrat, Glutamin, Limettenöl (kbA)

PurNatur

Naturkost –
Bistro – Blumen

WIR
FREUEN
UNS AUF
SIE!

Mo.–Fr. 8.00–20.00 Uhr
Samstag 8.00–19.00 Uhr

Einkaufen & Essen

Unter dem Motto: **Gesundheit fängt bei der Ernährung an** bietet PurNatur ein ganzheitliches Konzept. Besonderen Wert legen wir auf **Nachhaltigkeit, fairen Handel** und **regionale Produkte**.

Kotterner Str. 78–80 · 87435 Kempten · Tel. 0831–5226677