

nach Müller-Wohlfahrt

Diätetisches Lebensmittel zur besonderen Ernährung im Rahmen eines Diätplanes bei intensiven Muskelanstrengungen, vor allem für Sportler.

Sportler - aber auch alle anderen körperlich aktiven Menschen - benötigen ein gut funktionierendes Bindegewebe, um die gewünschte Leistung abrufen zu können. Das Bindegewebe ist, wie der Name schon sagt, das Organ, das den Körper zusammen hält. Es dient dem Körper als Kittsubstanz, sorgt für Zug- und Druckfestigkeit und ist zugleich Wasserspeicher. Es ermöglicht den Transport von Sauerstoff, Nähr- und Vitalstoffen und dient dem Abtransport von Abfallstoffen und Schlacken. Sein Gesamtgewicht beträgt bei Erwachsenen ca. 12 kg. Zum Bindegewebe zählen z. B. die Gelenkknorpel und Gelenkkapseln, Bänder, Sehnen und Bandscheiben, aber auch Haut, Haare, Finger- und Zehennägel.

Im normalen Alterungsprozess verliert das Bindegewebe an Funktionsfähigkeit. Der Transport von Nährstoffen und der Abtransport von Schlackenstoffen ist dann nicht mehr ausreichend gewährleistet. Dadurch kann es zu Ernährungsstörungen kommen, der Wasser- und Nährstoffgehalt im Bindegewebe nimmt ab. Das Bindegewebe erschlafft und verschlackt.

Die Folge: Knorpel, Sehnen und Bandscheiben können ihrer Pufferfunktion nicht mehr nachkommen. Gelenkbeschwerden drohen. Eine ausreichende Zufuhr an lebenswichtigen Vitalstoffen ist daher für Menschen aller Altersklassen, insbesondere für Sportler und körperlich Aktive, wichtig.

Das von [formula] Müller-Wohlfahrt entwickelte diätetische Lebensmittel **pro collagen plus** beruht auf langjährigen Erfahrungen und berücksichtigt neueste ernährungsphysiologische Erkenntnisse.

pro collagen plus nach Müller-Wohlfahrt unterstützt durch Bereitstellung wesentlicher Aminosäuren, Mineralien, Spurenelemente und Vitamine den natürlichen Auf- und Abbau von Bindegewebe und leistet damit einen wichtigen Beitrag zum Erhalt von gesundem Bindegewebe.

Nährwertangaben:	pro 100 g	pro Dragée	pro Tagesdosis (2 Dragées)
Brennwert	963 kJ 231 kcal	10,4 kJ 2,5 kcal	20,8 kJ 5 kcal
Kohlenhydrate	24,4 g	263 mg	526 mg
Eiweiß	32,4 g	350 mg	700 mg
Fett	--	--	--
Proteinheiten (BE)	2,78 BE	0,03 BE	0,06 BE

Nährstoffe:	pro 100 g	pro Dragée	pro Tagesdosis (2 Dragées)	% RDA*
L-Arginin	9,3 g	100 mg	200 mg	--
L-Glutamin	9,3 g	100 mg	200 mg	--
L-Lysin	9,3 g	100 mg	200 mg	--
L-Methionin	4,6 g	50 mg	100 mg	--
Vitamin B1 [Thiamin]	0,1 g	0,6 mg	1,2 mg	86 %
Vitamin B3 [Niacin]	0,7 g	7,5 mg	15 mg	83 %
Vitamin B6 [Pyridoxin]	0,1 g	0,75 mg	1,5 mg	75 %
Vitamin C	4,6 g	50 mg	100 mg	167 %
Vitamin E	1,4 g	15 mg	30 mg	300 %
Magnesium	2,3 g	25 mg	50 mg	17 %
Zink	0,2 g	2,5 mg	5 mg	33 %

*) Anteil an der empfohlenen Tagesdosis nach Richtlinie 90/496 EWG

pro collagen plus nach Müller-Wohlfahrt ist glutenfrei und lactosefrei.

Verzehrempfehlung:

2 Dragées täglich mit etwas Flüssigkeit.

Der natürliche Auf- und Abbau von Geweben, der ständig im Körper abläuft, benötigt im Bindegewebe vergleichsweise mehr Zeit als in Muskelzellen. Um diesen Vorgang zu unterstützen, ist der tägliche Verzehr von **pro collagen plus nach Müller-Wohlfahrt** über einen längeren Zeitraum empfehlenswert.

Aufbewahrung:

Verschlossen, trocken und lichtgeschützt, nicht über 25° C, außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. **pro collagen plus nach Müller-Wohlfahrt** Dragées werden in einem aufwendigen Verfahren hergestellt, um die gleich bleibende Qualität des Produktes zu sichern. Bitte beachten Sie die Aufbewahrungshinweise, damit auch nach Öffnen des Glases die empfindlichen Inhaltsstoffe erhalten bleiben

[formula] Müller-Wohlfahrt Health & Fitness AG · Prinzregentenplatz 11 · D-81675 München

nach Müller-Wohlfahrt

Die Bedeutung der in pro collagen plus enthaltenen Nährstoffe für das Bindegewebe

L-Arginin Für die Bildung von kollagenem Bindegewebe muss Arginin zur Verfügung stehen. Daneben hat Arginin weitere Funktionen im Organismus: es stimuliert das Wachstumshormon, regt die Knochenbildung an und fördert zusammen mit Lysin die Muskelbildung.

L-Lysin Die essentielle Aminosäure Lysin ist Bestandteil des kollagenen Bindegewebes und hat dadurch wesentlichen Anteil an seiner Stabilität und seiner mechanischen Festigkeit. Lysin ist auch für den Knochenstoffwechsel von Bedeutung; es fördert den Einbau von Calcium in die Knochen.

L-Glutamin Glutamin ist ein bedeutender Faktor für die Energiebereitstellung. Der Bedarf wird einerseits durch Synthese in der Skelettmuskulatur, andererseits durch Nahrungszufuhr gedeckt. Bei Langzeitbelastung, z.B. Sport oder körperlich anstrengenden Tätigkeiten, sinkt die Glutaminkonzentration ab. Glutamin gilt als unentbehrlicher Nährstoff zur Aufrechterhaltung des Stoffwechsels und ist ein wichtiges Substrat für die Zellen des Immunsystems.

L-Methionin Methionin ist unverzichtbar für ein funktionstüchtiges Bindegewebe; es stärkt die antioxidative Kapazität unseres Organismus und ist darüber hinaus Ausgangsstoff für Kreatin. Kreatin dient als Energiereserve des Muskels. Für die Bildung von bestimmten Bausteinen der Zellmembran wird ebenfalls Methionin benötigt. Diese Aminosäure kann von unserem Körper nicht selbst aufgebaut werden.

Vitamin B1 [Thiamin] Vitamin B1 ist maßgeblich an der Synthese von kollagenem Gewebe beteiligt. Deshalb wird ein Vitamin B1-Mangel mit einer verminderten Produktion von Kollagen und schlechter Wundheilung in Verbindung gebracht. Da der Körper keine umfangreichen Vitamin B1-Speicher besitzt, kann leicht ein Mangelzustand dann auftreten, wenn ein erhöhter Bedarf besteht, z.B. bei intensivem körperlichen Training, bei Stress oder Verbrennungen.

Vitamin B3 [Niacin] Vitamin B3 ist erforderlich für die Funktion von über 200 Enzymen im Organismus. Es ist unerlässlich bei der Energieproduktion. Vitamin B3 spielt auch eine bedeutende Rolle bei der Aufrechterhaltung der Gesundheit von Haut,

Muskelgewebe, Nerven- und Verdauungssystem. Vitamin B3 spielt eine wichtige Rolle im antioxidativen System des Körpers.

Vitamin B6 [Pyridoxin] Das Vitamin B6 spielt eine zentrale Rolle beim Stoffwechsel von Eiweiß und Aminosäuren. So ist Vitamin B6 unerlässlich für eine optimale Synthese von kollagenem Bindegewebe. Die Vitamin B6-Speicher im Körper sind nicht sehr umfangreich, so dass eine regelmäßige tägliche Zufuhr mit der Nahrung unumgänglich ist. Insbesondere Rauchen, Alkohol- und Kaffeegeuss beeinträchtigen den Vitamin B6-Status im Körper.

Vitamin C Vitamin C ist ein weiterer zentraler Bestandteil von **pro collagen plus**, weil es dazu beiträgt, die Kollagenfasern zu festigen und zu straffen. Vitamin C unterstützt die regenerativen Kräfte und die körpereigene Abwehr gegen Freie Radikale. Ein Mangel an Vitamin C ist verantwortlich für schwaches Bindegewebe der Haut, Gelenke, Muskeln und Knochen.

Vitamin E Vitamin E ist das wichtigste fettlösliche Antioxidans. Es schützt die fettähnlichen Strukturen der Zellmembran vor dem Einfluss von Freien Radikalen. Der Bedarf an Vitamin E ist erhöht während der Schwangerschaft, beim Leistungssport, bei körperlich schwerer Arbeit sowie im Alter.

Magnesium Magnesium nimmt eine zentrale Stelle im Stoffwechsel ein. So wird es als Co-Faktor für ca. 300 enzymatische Reaktionen verwendet: beim Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel. Magnesium, auch das Anti-Stress-Mineral genannt, wird benötigt bei der Reizübertragung in den Nerven, beim Stoffaustausch der Zellen und für die Muskelaktivität. Unzureichende Zufuhr mit der täglichen Nahrung, psychischer und physischer Stress, Alkoholkonsum sowie aktive körperliche Betätigung (Leistungssport) können Ursache von Mangelzuständen sein.

Zink Enzyme, die das essentielle Spurenelement Zink enthalten, sind auch an dem natürlichen Aufbau und Abbau von Bindegewebe beteiligt; nur in Anwesenheit von zinkhaltigen Enzymen ist im Körper die Verstoffwechslung der auch in **pro collagen plus** enthaltenen Aminosäuren möglich. Eine ausreichende Aufnahme von Zink ist daher ein wichtiger Beitrag zum Erhalt von gesundem Bindegewebe.

Alle [formula] Müller-Wohlfahrt Produkte erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Weitere Vitalstoffkombinationen von [formula] Müller-Wohlfahrt

oxano® nach Müller-Wohlfahrt

Antioxidantien zur Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte gegen Freie Radikale

basomin® nach Müller-Wohlfahrt

Basische Mineralstoffe für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt