

## Wer fit ist, hat mehr vom Leben

Maßvolles, regelmäßiges Fitnesstraining bringt Ihnen wertvolle Vorteile:

Sie stärken Ihr Abwehrsystem und werden seltener krank. Zusätzlich beugen Sie der Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettstoffwechselstörungen und der Zuckerkrankheit vor. Ihre Knochen bleiben kräftig – das ist nicht nur bei Neigung zu Osteoporose (Knochenschwund) wichtig. Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Fitnesstraining verhilft zu einer straffen attraktiven Figur. Und nicht zu vergessen: Bewegung mindert Stress und fördert Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden.

## Bereiten Sie Ihr Training optimal vor:

Ein Gespräch mit Ihrem Arzt vor Beginn eines Fitnesstrainings ist sinnvoll, in vielen Fällen sogar unverzichtbar. Ihr Arzt kennt Ihren Gesundheitszustand und Ihre persönlichen Voraussetzungen. Mit speziellen Tests stellt er Ihre derzeitige Leistungsfähigkeit fest. Darauf aufbauend gibt er Ihnen wertvolle Tipps: zu Art des Trainings, Trainingsumfang und -intensität.

## Beachten Sie beim Training:

- **Weniger ist oft mehr.**

Deshalb: Überanstrengen Sie sich nicht. Beziehen Sie genügend Ruhe- und Regenerationsphasen in Ihren Trainingsplan mit ein. Verlassen Sie sich nicht ausschließlich auf Ihr Trainingsgefühl, sondern führen Sie regelmäßige Pulskontrollen durch.

- **Die Ernährung spielt eine große Rolle.**

Ganz unabhängig vom Sport gilt heute die Ernährungsempfehlung „5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag“. Doch die heutigen Ernährungsgewohnheiten entsprechen nur selten dieser Empfehlung. Der Sportler hat darüber hinaus einen erhöhten Bedarf an sogenannten Vitalstoffen, das heißt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.



## Die Ursachen für den Mehrbedarf an Vitalstoffen beim Sportler:

- **der Schweißverlust:**

Durch das Schwitzen verliert der Sportler viel Wasser, Mineralstoffe und Spurenelemente und in minimalen Mengen auch Vitamine.

- **ein erhöhter Energiebedarf:**

Die Steigerung des Energiestoffwechsels geht mit einem höheren Umsatz an Vitalstoffen einher.

- **ein gesteigerter Sauerstoffverbrauch:**

Er führt zur vermehrten Bildung freier Radikale. Dies sind winzige, hochreaktive Teilchen, die Ihnen in zu großen Mengen schaden können. Verfügt Ihr Körper über ausreichend Spurenelemente und sogenannte antioxidative Vitamine (z.B. Vitamin C, E, Betacarotin), werden freie Radikale unschädlich gemacht.

## Ist eine Nahrungsergänzung mit Vitalstoffen sinnvoll?

Im Spitzensport kommen Vitamin- und Aufbaupräparate inzwischen selbstverständlich zum Einsatz. Doch auch im Breitensport ist eine Nahrungsergänzung mit Vitalstoffen angebracht und sinnvoll. Denn zum einen ist bereits ein Großteil der „Normalbevölkerung“ mit Mikro-nährstoffen schlecht versorgt. Zum anderen betreiben viele Hobbysportler durch Trainingsfehler über ihre Verhältnisse eher Leistungssport. Dadurch geraten sie leicht in eine Unterversorgung. Langfristig kann das Folgen haben: Appetitmangel, leichte Ermüdbarkeit, Leistungseinbuße, längere Regenerationszeiten und Infektanfälligkeit.

Zahlreiche Untersuchungen weisen darauf hin, dass durch Gabe eines geeigneten Vitalstoffgemisches das Abwehrsystem gestärkt und damit die Infektanfälligkeit drastisch vermindert wird.

## Welche Vitalstoffpräparate sind geeignet?

Ein ideales Präparat ist auf Ihren persönlichen Bedarf zugeschnitten. Die enthaltenen Vitalstoffe werden zudem gut vom Körper aufgenommen. Dies gelingt am besten, wenn sie wie im Obst und Gemüse in pflanzlichen Zellen eingebaut sind. HCK®-Granulate erfüllen die Anforderungen eines idealen Präparats: Hier werden Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, Quasi-Vitamine, Bioflavonoide und Ballaststoffe ganz individuell dosiert und in eine pflanzliche Grundstruktur eingearbeitet.

## Was sind die weiteren Vorteile der HCK®-Granulate?

Im Gegensatz zu anderen Präparaten ist wie beim Obst und Gemüse eine gewisse Verdauungsarbeit nötig, um die Vitalstoffe freizusetzen. Das bringt klare Vorteile mit sich:

- eine optimale Verteilung im Körper
- die verzögerte Aufnahme über mehrere Stunden (Langzeiteffekt)
- die Aufnahme der Vitalstoffe ohne gegenseitige Störung

## Wie erhalte ich eine optimale Vitalstoffmischung?

Eine Mangelversorgung mit Vitalstoffen lässt sich heute mit Hilfe von Blutproben präzise erfassen. Aus den gemessenen Laborwerten und weiteren Faktoren (beispielsweise Alter, Körpergewicht, einzunehmende Medikamente, individuelle Leistungsfähigkeit und Trainingsumfang) wird ein individuelles Mischungsverhältnis für Ihre Vitalstoffe ermittelt. Auf dieser Basis kann mit dem HCK®-Baukastensystem Ihre ganz persönliche Vitalstoffmischung hergestellt werden. Sie entspricht exakt Ihrem tatsächlichen Bedarf.



Gerne berate ich Sie noch ausführlicher und persönlich über die HCK-Vitalstoffgranulate und unser Ernährungs- und Stoffwechselprogramm.



**Dr. Frank Weinert**

### **Dr.med. Frank Weinert**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Chirotherapie - Sportmedizin  
Hügelheimer Str.4  
79379 Müllheim  
Tel. 07631-5708 Fax.07631-10378

## **FITNESSTRAINING**



**MIT VITALSTOFFEN  
DIE OPTIMALE  
REGENERATION  
SICHERSTELLEN**