

ZEC+

ZEC+ NUTRITION

PRODUKT KATALOG

SUPPLEMENT CATALOGUE

Inklusive  X  X 



Die Gründung und Entstehung von ZEC+

Zec+ Nutrition ist eine dynamische Firma die in der Supplement-Branche etwas verändern möchte. Am 1. März 2013 startete das Unternehmen mit dem Ziel qualitativ hochwertige Supplements unter Verwendung der besten auf dem Markt verfügbaren Inhaltsstoffe anzubieten. Hier stützen wir uns auf zwei Säulen: Qualität und Transparenz. Jeder Kunde und jede Kundin soll sofort erkennen welche Inhaltsstoffe wir verwenden und wie hoch deren Dosierung im jeweiligen Produkt ist.

Das bietet unseren Kunden und Kundinnen den entscheidenden Vorteil die Dosierung individuell anzupassen.

Unser Team ist stets bemüht innovative Produkte, aber auch so genannte „Basics“ anzubieten. So entstand nach und nach eine breite Produktpalette um alle Bedürfnisse unserer Kunden und Kundinnen abzudecken. Bei Zec+ legen wir Wert auf Diversität und gemäß unserem Motto „von Sportlern für Sportler“ ist jedes Teammitglied in die Entwicklung neuer Produkte involviert.

Durch ein großes Know-How und das ständige Recherchieren neuester Studien im Bereich der Nahrungsergänzungsmittel ist es uns möglich unseren Kunden und Kundinnen den entscheidenden Vorteil bei dem Erreichen seiner oder ihrer (sportlichen) Ziele zu bieten.

Des Weiteren gibt es die meisten Produkte in unserem Sortiment sowohl in Pulver- auch als auch in Kapselform, wodurch wir noch gezielter auf die Kundenwünsche eingehen können. Transparenz und Qualität made in Germany – dafür steht Zec+ Nutrition. Bei uns bekommst du zu 100% das, was auch auf der Verpackung steht.

Zertifizierung & Gütesiegel



Hinweis / Copyright

Stand dieses Katalogs ist Dezember 2022. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Das Verwenden dieser Inhalte ohne entsprechende Berechtigung oder Lizenz wird zivil- und/oder strafrechtlich verfolgt.



Halal-Zertifizierung

Zec+ macht sich nicht nur Gedanken um die Entwicklung von Produkten, sondern auch um deren Darreichungsform: Alle Kapsel-Produkte von Zec+ unterscheiden sich von denen der Konkurrenz dadurch, dass die verwendeten Inhaltsstoffe in spezielle, halal-zertifizierte Kapselhüllen gefüllt werden. Somit wird gewährleistet, dass diese Produkte auch von strenggläubigen Muslimen eingenommen werden können.

HALAL
KAPSELHÜLLEN



KICKDOWN EVOLUTION

Mit **KICKDOWN EVOLUTION** haben wir ein Produkt geschaffen, das es jedem Athleten ermöglicht nicht nur an seine Grenzen zu gehen, sondern darüber hinaus. Ein Produkt, welches dir ermöglicht bei **JEDER TRAININGSEINHEIT** dein Bestes zu geben! Dafür haben wir uns für altbewährte, aber auch für exotische Substanzen entschieden.

EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH

Inhaltsverzeichnis

ZEC+

Fatburner

Koffein.....	10
CLA oil.....	10
Diet Support.....	10

Proteine / Eiweiß

Vegan Rice Protein.....	11
Whey Connection Professional.....	11
Whey Isolat.....	12
Micellar Casein.....	12
Whey Hydrolysat.....	13
Diet pro.....	13
Kryzta! Whey.....	14
Clean Concentrate.....	14

Kohlenhydrate / Weight Gainer

Bullgainer.....	15
Maltodextrin.....	15
Dextrose.....	16
Designer Carbs.....	16
Instant Oats.....	17

Aminosäuren

Arginin AKG.....	18
Gaba.....	18
Tryptophan.....	18
Glutamin AKG.....	19
Glutamin.....	19
Amino EAA Formula plus.....	19
Amino EAA Caps.....	19
Leucin Professional.....	20
Citrullin Malat.....	20
Sleep and Relax 2.0.....	21

Pre-Workout

Kickdown Basic.....	23
Kickdown Evolution.....	23
Pumpdown.....	24

Intra-Workout

Intraplus Evolution.....	25
Intraplus.....	25

Creatine

Creatin AKG.....	26
Creatin HCL.....	26

Creatin Monohydrat.....	26
-------------------------	----

Post-Workout

Re-Act.....	27
Re-Act Professional.....	27

Ergogenics

Arthro Essential.....	28
Beta Alanin.....	28
Peak O2.....	28

Vitamine & Mineralien

All in One Antioxidants & Vitamin.....	29
Grüntee Extrakt.....	29
Vitamin B25.....	29
Vitamin C.....	30
Greens.....	30
ZMA.....	30
Zink Caps.....	31

Food

Protein Pudding.....	32
Protein Pancakes.....	32
Flavour (Pulver).....	33
Protein Riegel.....	33
Protein Nudeln.....	33
Flavour (Liquid).....	34
Protein Bites.....	34
Protein Pizza Wraps.....	34
Protein Falafel Mix.....	35
Liquid Egg Protein Drink.....	35

Zubehör

Gewichthebegürtel.....	36
Zughilfen.....	36
Handschuhe.....	36
Bandagen.....	36
Grip Pads.....	36
Lifting Grips.....	36
Springseil.....	37
Widerstandsbänder.....	37
Handtrainer.....	37
Liegestützgriffe.....	37
Lifestlye Schnürsenkel.....	38
Handtuch.....	38
Handyhüllen.....	38
Pillenbox.....	38
versch. Shaker.....	38

Water jug.....	39	T-Shirt „Strong and Curves“	50
Powertower XL	39	INLY 2013 T-Shirt	51
Premium Iso-Shaker Blenderbottle.....	39	T-Shirt „Quitting is not an Option“	51
Premium Shaker Blenderbottle	39	T-Shirt „Rule #5“	51
Trinkflasche	39	T-Shirt „Shutter“	51
Zectoletten Badelatschen.....	40	T-Shirt „ZFD“	52
Socken	40	Stringer „Green Camo“	52
Booty Band	41	Stringer „New Classic“	52
Tailen Gurt	41	T-Shirt „INLY 2018“	52
		T-Shirt „Green Camo“	53
		T-Shirt „New Classic“	53
		Stringer „INLY 2018“	53
		Stringer „Shutter“	53
		New School Hoodie	54
		New School Jogginghose.....	54
		Gym Kompressionshose	54
		Hoodie „Athletic“	55
		Zip Hoody „ Athletic“	55
		Short Sleeve „Rashguard“	55
		Shorts Short/Long	55
		Eraser Jacket	56
		Eraser Hose	56
		Eraser T-Shirt	56
		Eraser Hoodie	57
		Eraser Sweater	57
		INLY Hoodie	57
		Premium Polo Shirt	57
		T-Shirt „Oversized“	58
		Sweater „Hill Print“	58
		T-Shirt „Camou Style“	58
		T-Shirt „ Zectology Ultras“	58
		T-Shirt „Vibes“	59
		T-Shirt „Underground Expo 2018“	59
		Anzug „Vibes“	59
		Gym Shirt „Flow“	59
		T-Shirt „Green One“	60
		Tanktop „INLY 2022“	60
		T-Shirt „INLY 2022“	60
		T-Shirt „Melange“	60
		T-Shirt „Barcode“	61
		Sleeveless Hoodie „Script“	61
		Stringer „Script“	61
		T-Shirt „Script“	61
		T-Shirt „ZEC+ Army“	62

Gel & Hygiene

Duschgel.....	42
Powergel Hot	42
Anti Stretch Öl	42

Fashion

Sporttasche	43
Hybrid Bag	43
LIFESTYLE Weekender Tasche	43
LIFESTYLE Weekender Kulturbeutel.....	43
Bauchtasche.....	43
Umhängetasche „Ticka“	44
Turnbeutel	44
Snapback.....	44
Mütze Beanie.....	44
Jogginganzug.....	44
T-Shirt „Zectology“	45
Hoodie „Zectology“	45
Tanktop „INLY“	45
T-Shirt „Athletic“	45
T-Shirts „INLY“	48
T-Shirt „Unleash the Beast“	48
T-Shirt „Multilogo“	48
T-Shirt „Fighter“	48
T-Shirt „Sports Logo“	48
T-Shirt „Lusy“	48
T-Shirt „Everybody“	48
Tanktop „Athletic“	49
Stringer „Athletic“	49
College Jacke	49
Stringer „INLY“	49
T-Shirt „Polygon“	50
Stringer „Polygon“	50
Tanktop „Polygon“	49

Piktogramm Erklärung



Masse



Bodybuilding



Gesundheit



Regeneration



Kraft



Diät



Energie

Piktogramm Erklärung



Masse



Bodybuilding



Gesundheit



Regeneration



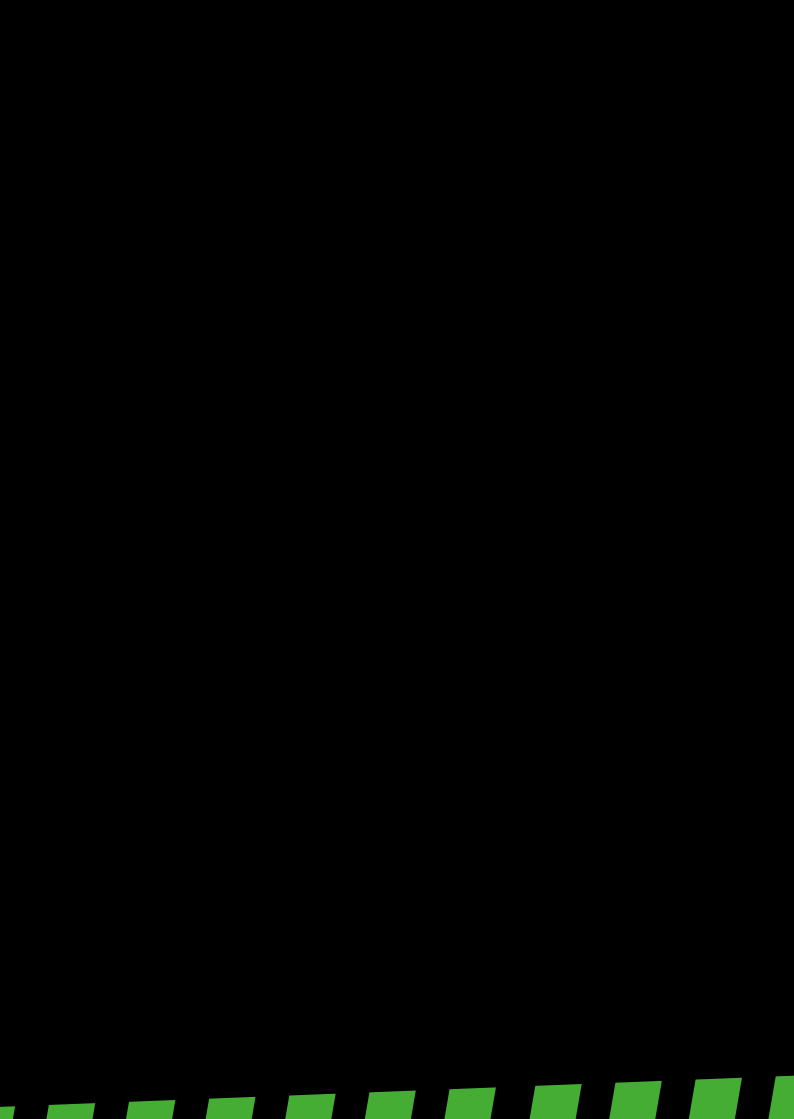
Kraft



Diät



Energie



ZEC+

ZEC+ NUTRITION



KOFFEIN

Die Koffein-Tabletten von Zec+ liefern 200 mg reinen Wirkstoff und unterstützen dich im Alltag sowie bei harten Trainingseinheiten. Koffein kann die Wirkung von Adenosin mindern. Koffein verringert die Müdigkeit und erhöht die Konzentrationsfähigkeit.

Verzehrempfehlung: 1 Kapsel täglich einnehmen.

Inhalt: 90 Kapseln

EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH

CLA OIL

Ist eine zweifach ungesättigte Fettsäure und ein Derivat von Linolsäure. Eine Studie* aus Italien belegt eine positive Wirkung auf den Testosteron-Spiegel. Mit 1000 mg pro Kapsel ist dieses Öl hoch dosiert. Linolsäure trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. *www.zecplus.de/blog

Verzehrempfehlung: 4 Kapseln täglich einnehmen.

Inhalt: 120 Kapseln

EMPFOHLENE EINNAHME

TÄGLICH

DIET SUPPORT

Antioxidantien, Energiespender und Diät-Unterstützer in einem Produkt! Hochdosierte und wohlüberlegte Inhaltsstoffe sorgen in deiner Diät für den letzten Feinschliff.

Verzehrempfehlung: 6 Kapseln nach dem Aufstehen oder 2 Portionen à 3 Kapseln (im Abstand von 4 Stunden) einnehmen.

Inhalt: 150 Kapseln

EMPFOHLENE EINNAHME

TÄGLICH



VEGAN RICE PROTEIN

Dieses pflanzliche Proteinpulver besteht zu 100% aus Reisprotein und eignet sich deshalb ideal für Vegetarier und Veganer. Wer auf der Suche nach einer Alternative zu dem klassischen Soja-Protein ist, wird hier fündig. Ein hervorragendes Aminosäure-Profil zeichnen dieses Produkt aus

Verzehrempfehlung: 2 gehäufte Messlöffel (30 g) Pulver in 300 ml kaltes Wasser oder fettarme Milch geben. 1-3 Portionen über den Tag verteilt einnehmen. **Geschmack:** Schokolade, Vanille, Pekannuss-Karamell und Haselnuss.
Inhalt: 1000 g



EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH

WHEY CONNECTION PROFESSIONAL

Hochwertiges Whey Protein-Konzentrat mit 30% Whey Protein-Isolat für eine schnelle Versorgung deiner Muskelzellen mit Protein. Die Verdauungsenzyme Bromelain und Papain sowie die probiotischen Milchsäurebakterien verbessern die Aufnahme des Proteins im Körper.

Verzehrempfehlung: 2 gehäufte Messlöffel (40 g) Pulver in 250 ml kaltes Wasser oder fettarme Milch geben. 1-3 Portionen über den Tag verteilt einnehmen.

Geschmack: Banane, Apfel-Zimt, Cappuccino, Schokolade, Cookie & Cream, Honigmelone, Orange, Pfirsich, Erdnuss Butter, Pistazie, Vanille, Weiße Schokolade, Neutral, Erdbeere, Spaghetti Eis, Knopptology, Dattel, Baklava, Minze-Schokolade, Pumpkin Spice, Vanille-Birne
Inhalt: 1000 g und 2500 g



EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH

WHEY ISOLAT

Beste Qualität zum fairen Preis. Höchster Proteingehalt. Sehr geringer Fett- und Kohlenhydratanteil. Auch geeignet für Menschen mit einer Laktoseintoleranz. Ideal während einer Wettkampfdiät. Das Whey für Profis.

Verzehrempfehlung: 2 gehäufte Messlöffel (30 g) Pulver in 300 ml kaltes Wasser oder fettarme Milch geben. 1-3 Portionen über den Tag verteilt einnehmen.

Geschmack: Erdbeere, Schokolade, Vanille, Weiße Schokolade, Neutral, Nussmix, Stracciatella, Spaghetti Eis & Ananas.

Inhalt: 1000 g und 2500 g



EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH



MICELLAR CASEIN

Bestens geeignet vor dem Schlafengehen oder bei langer Nahrungsabstinenz. Hohe Bioverfügbarkeit und Bekömmlichkeit. Ideal auch als Mahlzeitenersatz. Hält lange satt und versorgt den Körper langanhaltend mit Aminosäuren.

Verzehrempfehlung: 2 gehäufte Messlöffel (30 g) Pulver in 300 ml kaltes Wasser oder fettarme Milch geben. 1-3 Portionen über den Tag verteilt einnehmen.

Geschmack: Schokolade & Vanille.

Inhalt: 1000 g



EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH



WHEY HYDROLYSAT

Das beste Protein auf dem Markt. Dieses Protein ist ideal für Athleten mit einem hohen Trainingsvolumen oder einer hohen Trainingsintensität. Da es noch schneller vom Körper aufgenommen wird als freie Aminosäuren ist es auch für den Konsum während einer Trainingseinheit bestens geeignet. Das Whey für Hardcore-Athleten.

Verzehrempfehlung: 2 gehäufte Messlöffel (30 g) Pulver in 250 ml kaltes Wasser oder fettarme Milch geben. 1-3 Portionen über den Tag verteilt einnehmen.

Geschmack: Pfirsich, Honigmelone und Kirsche

Inhalt: 1000 g



EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH



DIET PRO

DIET PRO ist als Proteinshake perfekt für eine Diät oder zur Langzeitversorgung des Körpers und der Muskeln mit Proteinen geeignet, da es über mehrere Stunden langsam an den Organismus abgegeben wird.

Verzehrempfehlung: 2 gehäufte Messlöffel (30 g) Pulver in 300 ml kaltes Wasser oder fettarme Milch geben. 1-3 Portionen über den Tag verteilt einnehmen.

Geschmack: Citrus-Quark, Schokolade, Kokosnuss, Erdbeere, Vanille, Banane & Cookies and Cream.

Inhalt: 1000 g



EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH



KRYZTAL WHEY

Das KRYZTAL WHEY von Zec+ Nutrition ist ein neuartiges, hydrolysiertes Molkenprotein, welches eine sehr hohe Löslichkeit besitzt und keinerlei Milchgeschmack besitzt. Mit kaltem, stillen Wasser, ergibt das Eiweiß-Pulver mit Aroma eine durchsichtige, klare Flüssigkeit ohne Farbstoff und kann somit als Protein-Wasser bezeichnet werden.

Verzehrempfehlung: Geben Sie 3 flache Messlöffel (30 g) Pulver in 450 ml kaltes Wasser. Schaumbildung möglich. Nach wenigen Minuten ist der Schaum verschwunden.

Geschmack: Cola & Kirsche

Inhalt: 1000 g



EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH



CLEAN CONCENTRATE

Das Clean Concentrate bildet die Basis aller Whey-Proteine und versorgt deinen Körper effektiv mit Aminosäuren. Egal ob mit Wasser oder Milch zubereitet!

Verzehrempfehlung: 3 gehäufte Messlöffel (40 g) Pulver in 250 ml kaltes Wasser oder fettarme Milch geben. 1-3 Portionen über den Tag verteilt einnehmen.

Geschmack: Beeren Mix, Erdbeere, Banane Erdnuss, Vanille, Nuss Mix, Kirsch Banane, Nuss Nugat, Schokolade, Himbeer Weiße Schokolade, Stracciatella, Creamy Caramel, Neutral, SchwarzwälderKirsch, Mango, Lemon Curd, Butterkeks, Milch mit Honig, Knopptology, Spaghetti Eis, Baklava & Dattel.

Inhalt: 1000 g



EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH



BULLGAINER

Ein klassischer Weight-Gainer bestehend aus Whey Konzentrat, Milchprotein, Fructose, Dextrose und Maltodextrin. Mit über 380 kcal pro Portion ideal für den ektomorphen Stoffwechsellertyp (Hardgainer). Dieses Produkt trägt durch die enthaltenen Proteine zum Aufbau von Muskelmasse bei.

Verzehrempfehlung: 3 Portionen täglich einnehmen. 100 g Pulver (1 $\frac{1}{4}$ Messbecher) und 400 g fettarme Milch in den Mixbecher geben und 20 Sekunden lang schütteln.

Geschmack: Schokolade, Vanille, Weiße Schokolade Kokosnuss, Banane Erdnuss, Schokolade Erdnuss Karamell, Schokolade Erdnussbutter, Spekulatius & Erdbeere.

Inhalt: 3500 g & 7000 g



EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH



MALTODEXTRIN

Das Bodybuilding-Kohlenhydrat schlechthin zur Energieversorgung vor und nach dem Training. Schnell verfügbar. Kann zu einer verbesserten Glykogen-Synthese beitragen. Sehr gute Verträglichkeit auch bei hohen Mengen.

Verzehrempfehlung: Vor und nach dem Training jeweils 1,5 g Maltodextrin pro Kilogramm Körpergewicht einnehmen.

Geschmack: Geschmacklos

Inhalt: 1000 g & 5000 g



EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH



DEXTROSE

Dextrose gehört zu den Monosacchariden (Einfachzuckern) und somit zu den Kohlenhydraten. Hier handelt es sich um die D-Glucose, allgemein auch als Traubenzucker bekannt. Durch die rapide Erhöhung des Blutzuckerspiegels wird die Nährstoffversorgung der (Muskelzellen) beschleunigt und Proteine, Aminosäuren und weitere Nährsubstanzen gelangen schneller dorthin wo sie gebraucht werden.

Verzehrempfehlung: Morgens, nach dem Training und/oder vor dem Training 50 g Dextrose einnehmen.

Geschmack: Neutral

Inhalt: 1000 g



EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH



DESIGNER CARBS

Das spezielle Kohlenhydrat-Produkt beinhaltet 2 seltene Quellen an schnell verfügbaren Kohlenhydraten: Wachsmaisstärke (WMS) und hochverzweigtes zyklisches Dextrin (Cluster Dextrin®). Durch diese Kombination wird eine schnelle Verfügbarkeit in den Muskelzellen gewährleistet ohne einen raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels auszulösen.

Verzehrempfehlung: 2 Messlöffel (ca. 60 g) mit 400 ml Flüssigkeit in den Mixbecher geben und 30 Sekunden lang schütteln. Idealerweise mit Eiweißpulver nach dem Training einnehmen.

Geschmack: Geschmacklos

Inhalt: 1000 g



EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH



INSTANT OATS

Das Hafermehl in Pulverform ist vielseitig einsetzbar. Ideal für Hardgainer mit hohem Energiebedarf oder als Frühstückersatz, wenn es mal schnell gehen muss. Auch zum Backen/Kochen geeignet. Sehr gut löslich und funktional. Liefert langanhaltende Energie für den Tag.

Verzehrempfehlung: 1-3 Portionen täglich einnehmen. 50-100 g Pulver (abhängig vom Körpergewicht und Ziel) mit Wasser, Fruchtsaft oder Milch in einen Shaker geben und 30 Sekunden lang schütteln.

Geschmack: Hafer

Inhalt: 1000 g & 5000 g



EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH

ARGININ AKG

Arginin ist als Nitric Oxide-Vorstufe sehr beliebt. Nitric Oxide wirkt gefäßerweiternd und kann für einen erhöhten „Pump“ beim Training sorgen. Höchste Bioverfügbarkeit aller Arginin-Formen. Mit einer hohen Dosis von 1000 mg pro Kapsel handelt es sich hierbei um ein Spitzenprodukt vor dem Training.

Verzehrempfehlung: 4 Kapseln vor dem Krafttraining einnehmen.

Inhalt: 180 Kapseln

EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH

GABA

GABA ist ein Neurotransmitter und wird gerne vor dem Schlafengehen eingenommen. Ein tiefer und erholsamerer Schlaf lässt dich fitter erwachen und kann deine Regeneration positiv beeinflussen. Auch nach einem harten Training geeignet.

Verzehrempfehlung: 4 Kapseln - 30 Minuten vor dem Schlafen einnehmen.

Inhalt: 120 Kapseln

EMPFOHLENE EINNAHME

NACH BEDARF

TRYPTOPHAN

Tryptophan wird im Körper zu Serotonin umgewandelt welches wiederum die Laune heben und depressiven Verstimmungen vorbeugen kann.

Verzehrempfehlung: 1-4 Kapseln 30 min vor dem Schlafen gehen einnehmen.

Inhalt: 120 Kapseln

EMPFOHLENE EINNAHME

NACH BEDARF



GLUTAMIN AKG & GLUTAMIN

Kapseln: Bis zu drei Mal bessere Bioverfügbarkeit als normales L-Glutamin. Jede Kapsel enthält 1000 mg Glutamin-AKG. **Pulver:** Die Aminosäure Glutamin spielt in unserem Körper eine wichtige Rolle. Dieses Pulver ist sehr fein und geschmacklos und kann problemlos in Kombination mit einem Whey Protein oder BCAAs eingenommen werden.

Verzehrempfehlung Kapseln: 3 Kapseln nach dem Krafttraining und nach Bedarf 3 weitere vor dem Schlafen einnehmen.

Inhalt: 180 Kapseln

Verzehrempfehlung Pulver: Nach sportlicher Ertüchtigung 10 g Glutamin (1 gestrichener Messlöffel) in kaltem Wasser einnehmen.

Geschmack: geschmacklos

Inhalt: 500 g



EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH



AMINO EAA FORMULA+

Die Aminosäuren sind lebensnotwendig für den Erhalt von Muskel- und Körpergewebe. Durch die Pulverform und den leckeren Geschmack ist die Formel bestens geeignet für Athleten. Besonders geeignet auch für Menschen mit Laktoseintoleranz.

Verzehrempfehlung Kapseln: 7-10 Kapseln (morgens, vor oder nach dem Training) einnehmen.

Inhalt: 250 Kapseln

Verzehrempfehlung Pulver: 13 g Pulver + 500 ml kaltes Wasser in den Mixbecher geben und 20 Sekunden lang schütteln.

Geschmack: geschmacklos / Honigmelone, Wildkirsche, Cola, Eisbonbon, Gurke-Holunder, Orangen-Limonade & Pfirsich-Eistee.

Inhalt: 500 Pulver



EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH



LEUCIN PROFESSIONAL

Dieses Produkt liefert dir pro Portion satte 5 g der anabolsten Aminosäure überhaupt L-Leucin. Zusammen mit den Leucin-Derivaten HICA (Alpha-Hydroxy-Isocaproin-Säure) und HMB (Ca-Beta-Hydroxy-Beta-Methylbuttersäure) versetzt du deinen Körper in eine anabole Lage um optimal zu regenerieren und zu wachsen.

Verzehrempfehlung: Nach dem Training 1 Portion von 9 g Pulver (1 leicht gehäufte Messlöffel) mit 300 ml Wasser oder einem Protein-Shake einnehmen.

Geschmack: Neutral und Cola

Inhalt: 270 g

**EMPFOHLENE EINNAHME**

VOR

WÄHREND

DANACH

**CITRULLIN MALAT**

Citrullin ist eine Aminosäure welche effektiver als Arginin die Nitric-Oxide-Werte erhöhen kann. Durch die Kopplung an Malatsäure wird der aerobe Stoffwechsel unterstützt. Es kann den von vielen Bodybuildern geliebten „Pump“ und die allgemeine Leistung steigern.

Verzehrempfehlung Kapsel: 4 Kapseln vor dem Krafttraining einnehmen.

Inhalt: 180 Kapseln

Verzehrempfehlung Pulver: Nehmen Sie vor dem Training 1 Portion von 4 g Pulver (1 leicht gehäufte Messlöffel) mit 300 ml Wasser zu sich.

Geschmack: geschmacklos

Inhalt: 250 g Pulver

**EMPFOHLENE EINNAHME**

VOR

WÄHREND

DANACH



SLEEP & RELAX 2.0

Diese einzigartige Matrix aus besonderen Inhaltsstoffen wie GABA, Theanin oder 5-HTP ist immer dann geeignet, wenn man unter häufigem Stress leidet oder seine Schlafqualität verbessern möchte.

Verzehrempfehlung: Nehmen Sie 30 min. vor dem Schlafen gehen oder in einer stressigen Situation eine Portion 17 g Pulver (2x gut gehäufte Messlöffel) + 300 ml kaltes Wasser in den Mixbecher geben und 20 Sekunden lang schütteln.

Geschmack: Brombeere, Fruchtpunsch, Himbeere, Erdbeere-Kiwi & Heiße Schokolade

Inhalt: 450 g



EMPFOHLENE EINNAHME

NACH BEDARF





KICKDOWN BASIC

Kickdown Basic ist ein Pre-Workout Booster der Superlative. Getreu dem ZEC+ Motto „High Dosage Ingredients“ enthält dieser Trainingsbooster hochdosierte, reine Inhaltsstoffe und keine Minimengen, wie dies bei vielen anderen Boostern der Fall ist. Das Ganze ist kombiniert mit genau der richtigen Menge an Stimulanzien - nicht zu viel, aber eben auch nicht zu wenig. Alpha-GPC in Verbindung mit Betain, Citrullin-Malat, Tyrosin und die zwei neuen Substanzen Cococin™ und Sabeet®, geben diesem Supplement, das als Pre-Workout Shake vor dem Training getrunken wird, sprichwörtlich den letzten Kick.

Verzehrempfehlung: 18 g (2 Messlöffel) mit 300 ml Wasser 30-45 Minuten vor dem Training einnehmen.

Geschmack: Black Berry, Watermelon, Green Apple-Guave, Raspberry und Blue Raspberry.

Inhalt: 360 g



EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH



KICKDOWN EVOLUTION

KICKDOWN EVOLUTION - die Evolution einer Legende. Mit diesem von Grund auf neu konzipierten Pre-Workout Booster erhält man alles was man für eine MAXIMALE PERFORMANCE braucht. Hier werden keine Kompromisse eingegangen - nach dem Motto „nur das Beste für unsere Kunden“.

Verzehrempfehlung: einen Messlöffel (30 g) mit 300 ml kaltem Wasser 30 Minuten vor dem Training einnehmen.

Geschmack: Blutorange & Eistee Zitrone

Inhalt: 600 g



EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH



PUMPDOWN

Der exklusive Pumpbooster PUMPDOWN sorgt für eine gesteigerte Durchblutung und somit für einen stärkeren Pump als du je zuvor gespürt hast. Die Kombination der Inhaltsstoffe sorgt auf 3 Ebenen für mehr Leistung: stärkerer Pump, längerer Pump und eine verbesserte Hydratation der Zellen. Komplett ohne Koffein und Kreatin - ideal für die Trainingseinheit am Abend!

Verzehrempfehlung: 30 g (3 gestrichene Messlöffel) mit 300 ml Wasser ein. 30 Minuten vor dem Training einnehmen.

Geschmack: Orange & Tropische Frucht

Inhalt: 600 g Pulver

**EMPFOHLENE EINNAHME****VOR****WÄHREND****DANACH**

INTRAPLUS EVOLUTION

Wenn es um die Versorgung während einer sportlichen/ körperlichen Aktivität geht, führt kein Weg am ZEC+ INTRA EVOLUTION vorbei! Die ausgeklügelte Formulierung mit essentiellen Aminosäuren, Pflanzenextrakten und Wirkstoffen, welche die Zellhydrierung forcieren, ist ideal für lange, intensive und schweißtreibende Workouts geeignet.

Verzehrempfehlung: Mixen Sie 2 Messlöffel (20 g) Pulver mit 500-700 ml Wasser und trinken Sie die Mischung während dem Training schluckweise

Geschmack: Pina Colada

Inhalt: 400 g



EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH



INTRAPLUS

Optimal abgestimmt auf die Bedürfnisse des Sportlers während des Trainings. Gewährleistet maximale Unterstützung im Kampf gegen den Katabolismus. Versorgt den Körper Schluck für Schluck mit wichtigen Nährstoffen während der Trainings-Phase.

Verzehrempfehlung: Mixen Sie 32 g Pulver mit 500-750 ml Wasser mischen und während des Trainings verzehren.

Geschmack: Kirsche, Honigmelone & Cola

Inhalt: 620 g



EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH



CREATIN AKG

Das Produkt mit der höchste Bioverfügbarkeit auf dem Markt. Keine Transportmatrix aus Kohlenhydraten notwendig. Perfekt geeignet für Low-Carb-Diäten und Personen, die mit anderen Creatin-Formen Probleme haben.

Verzehrempfehlung: Kapseln (1 Portion) täglich ein. Idealerweise nach dem Training oder nach dem Aufstehen einnehmen.

Inhalt: 180 Kapseln

EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH

CREATIN HCL

Bei diesem Produkt handelt es sich um die besser bioverfügbare Version von Creatin-Monohydrat. Es wird weniger Substanz benötigt um identische Erfolge zu verzeichnen. Creatin-HCL ist sehr gut verträglich.

Verzehrempfehlung: Einmal täglich morgens, vor oder nach dem Training 6 g Creatin HCL mit 200 ml kaltem Wasser einnehmen.

Geschmack: Brombeere & Waldmeister

Inhalt: 720 g

EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH

CREATIN MONOHYDRATE

Der Klassiker unter den Creatin-Formen. Als geschmackloses Pulver ideal in Kombination mit BCAASelect oder Bullgainer. Creatin kann deine körperliche Leistung bei einem Schnellkrafttraining erhöhen. Keine Kur notwendig! 3-5 g täglich an Trainings- und Erholungstagen führen zum maximalen Erfolg.

Verzehrempfehlung: Nach dem Training 5 Gramm Creatin (ein halben Messlöffel) einnehmen.

Geschmack: geschmacklos

Inhalt: 500 g

EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH



HALAL
KAPSELHÜLLEN



RE-ACT

Liefert alle benötigten Substanzen für optimales Muskelwachstum. Ausgeklügelte Inhaltsstoffe garantieren maximale Versorgung der Muskelzellen mit Nährstoffen. 120 g pures Futter für deine Muskelzellen! HICA, L-Leucin und HMB - diese 3 Inhaltsstoffe sorgen für ein anaboles und antikataboles Umfeld.

Verzehrempfehlung: 120 g Pulver + 600 ml kaltes Wasser in den Mixbecher geben und 20 Sekunde lang schütteln.

Geschmack: Kirsche, Orange, Passionsfrucht & Mango

Inhalt: 1800 g



EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH



RE-ACT PROFESSIONAL

Du bist mit Re-Act zufrieden und möchtest das nächste Level erreichen? Dann ist Re-Act Professional die richtige Wahl! Whey Hydrolysat, die Designer-Carb-Matrix und exklusive Inhaltsstoffe wie CherryPURE, Enzyme und Probiotika geben dir alles um deine Erfolge auf die nächste Stufe zu heben.

Verzehrempfehlung: Eine Portion 85 g (1 gehäufte Messlöffel) mit 450 ml kaltem Wasser nach dem Training und / oder morgens einnehmen.

Geschmack: Mango & Passionsfrucht

Inhalt: 1700 g



EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH



ARTHRO-ESSENTIAL

Arthro-Essential ist ein Kapsel-Produkt welches speziell für die Bedürfnisse der Gelenke entwickelt wurde. Bei langen und intensiven Trainingseinheiten kann die Belastung der Gelenke steigen. Mit Inhaltsstoffen wie Glucosamin, Chondroitin, Katzenkrallensextrakt, Brennnesselextrakt oder Weihrauchextrakt kann man dem erhöhten Verschleiß entgegenwirken.

Verzehrempfehlung: Täglich 5 Kapseln einnehmen.

Inhalt: 150 Kapseln

EMPFOHLENE EINNAHME

TÄGLICH

BETA ALANIN

Beta Alanin wird im Körper zu Carnosin abgebaut. Carnosin dient als Säurepuffer. Dieses Produkt kann einem Mangel an Carnosin entgegenwirken und somit die Kraftausdauer steigern. Durch eine höhere Wiederholungszahl wird der Trainingsreiz gesteigert. Ideal kombinierbar mit Creatin für noch bessere Ergebnisse.

Verzehrempfehlung: 3 mal täglich 1,5 g (2 beiliegende Messlöffel) mit Wasser oder Saft einnehmen.

Geschmack: geschmacklos

Inhalt: 500 g

EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH

PEAK 02

Peak 02 ist ein natürlicher, veganer und glutenfreier Mix aus fünf verschiedenen Pilzarten: Cordyceps militaris, Reishi, Pleurotus eryngii, Shiitake und Hericium erniaceus.

Einige dieser Pilze werden dir vielleicht nicht geläufig sein. Sie sind jedoch wichtiger Bestandteil dieser speziellen Mischung, die Sportler zu Höchstleistungen antreiben soll.

Das Geheimnis: dies sind spezielle, adaptogene Pilze.

Verzehrempfehlung: Nehmen Sie 2 Kapseln mit einem Glas Wasser morgens oder vor dem Training ein.

Inhalt: 60 Kapseln

EMPFOHLENE EINNAHME

TÄGLICH



ALL IN ONE ANTIOXIDANTS & VITAMINS

Ein Multivitamin-Präparat mit allen Vitaminen und Mineralien. Zwei Kapseln enthalten 100 % der empfohlenen Tagesdosis an Vitaminen. Enthält Traubenkernextrakt „OPC“, Resveratrol und Alpha-Liponsäure. Um die Aufnahme im Körper zu optimieren wurde Bioperine, ein Pfefferextrakt, hinzugefügt.

Verzehrempfehlung: 2 Kapseln täglich einnehmen.

Inhalt: 120 Kapseln



EMPFOHLENE EINNAHME

TÄGLICH

GRÜNTEE EXTRAKT

Mit 1000 mg Extrakt pro Kapsel liefert Zec+ Nutrition einen der am höchsten dosierten Produkte in diesem Bereich auf dem Markt! Davon sind 50% EGCG (Epigallocatechingallat), ein Catechin, welches zu den sekundären Pflanzenstoffen gehört. Ein idealer, pflanzlicher Fatburner!

Verzehrempfehlung: 1 Kapsel zum Frühstück oder 30 min. vor einer sportlichen Aktivität einnehmen.

Inhalt: 120 Kapseln



EMPFOHLENE EINNAHME

TÄGLICH

VITAMIN B25

Dieser Vitamin-B-Komplex versorgt deinen Körper mit allen wasserlöslichen B-Vitaminen. Starkes Schwitzen und hoher Flüssigkeitskonsum kann zu einem Mangel an B-Vitaminen führen. Vegetarier und Veganer sind auf eine Zufuhr von Vitamin B12 angewiesen. Vitamin B25 kann zu einem normalen Energiestoffwechsel beitragen.

Verzehrempfehlung: 1 Kapsel täglich einnehmen.

Inhalt: 120 Kapseln



EMPFOHLENE EINNAHME

TÄGLICH



VITAMIN C+ HAGEBUTTE

Ideales Produkt um einem Vitamin C Mangel vorzubeugen. Hilft bei körperlicher Anstrengung, den Energiestoffwechsel aufrecht zu erhalten. Durch Zusatz von Hagebuttenextrakt bessere Bioverfügbarkeit.

Verzehrempfehlung: 1 Kapsel täglich einnehmen.

Inhalt: 240 Kapseln

EMPFOHLENE EINNAHME

TÄGLICH

GREENS

Die Zec+ Greens vereinen Gemüse- und Obstextrakte in einem leckeren Pulver zum Trinken. Ideal um seinen täglichen Bedarf an Mikronährstoffen zu decken. LactoSpore® und Digezyme® sowie Fruit & Greens™ unterstützen die Verdauung und steigern das Wohlbefinden.

Verzehrempfehlung: 2 leicht gehäufte Messlöffel (10 g Pulver) mit 200 ml Wasser 1 Mal täglich zwischen zwei Mahlzeiten einnehmen.

Geschmack: geschmacklos

Inhalt: 300 g Pulver

EMPFOHLENE EINNAHME

TÄGLICH

ZMA

Bestes bioverfügbares Zink, Magnesium und Vitamin B6. Diese Formel wird vorzugsweise vor dem Schlafengehen eingenommen. Die Kombination aus den 3 Inhaltsstoffen kann zu einem normalen Eiweißstoffwechsel beitragen. Kann einem Mangel an Zink und Magnesium vorbeugen.

Verzehrempfehlung: 3 Kapseln täglich vor dem zu Bett gehen einnehmen.

Inhalt: 90 Kapseln

EMPFOHLENE EINNAHME

TÄGLICH

ZINK

Sorgt dafür, dass die Testosteron-Produktion und der Kohlenhydrat-Stoffwechsel normal vonstattengeht. Hoch-bioverfügbares Zink-Bisglycinat in Zecplus-typischen Halal-Kapseln. Ideal vor dem Schlafengehen.

Verzehrempfehlung: 1 Kapsel täglich einnehmen.

Inhalt: 120 Kapseln

EMPFOHLENE EINNAHME

TÄGLICH



VITAMINE &
MINERALIEN

PROTEIN PUDDING

Der Protein-Pudding ist die perfekte Lösung für alle die gerne Pudding essen und trotzdem ihre Kalorien im Blick behalten möchten. Durch die Zugabe von Glucoamannan, einem Ballaststoff, ist der Sättigungseffekt hoch und somit ist das Produkt ideal für jede kalorienreduzierte Diät geeignet!

Verzehrempfehlung: 30 g Pulver (ein leicht gehäufter Messlöffel) mit 200 ml kalter Milch in eine Schüssel geben und so lange rühren bis das Pulver gelöst ist. Bevor es verzehrt wird, 15-20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Geschmack: Schokolade, Vanille, Haselnuss, Himbeere, Stracciatella, Weiße Schokolade, Karamell, Kokos, Cookie Dough und Lebkuchen

Inhalt: 600 g

EMPFOHLENE EINNAHME

NACH BEDARF



PROTEIN PANCAKES

Perfektes Frühstück mit hohem Proteingehalt. Ideal auch als Zwischensnack. Angereichert mit Bananenstücken, Haferflocken, Weizenkleien und Leinsamen sind diese Pancakes alles andere als ungesund!

Verzehrempfehlung: Eine Portion (z.B. 50 g) Pulver auf die doppelte Menge (100 ml) Wasser verwenden.

Geschmack: Vanille und Weiße Schokolade Kokos

Inhalt: 1500 g Pulver

EMPFOHLENE EINNAHME

NACH BEDARF



FLAVOUR

Das Flavour-Pulver ist das Beste, was deinem Quark, Joghurt und Proteinpulver passieren konnte. Es verzaubert jedes geschmacksneutrale Milchprodukt in ein leckeres Geschmackserlebnis.

Verzehrempfehlung: Geben Sie 5 g Pulver + 30 g Protein + 300 ml kaltes Wasser in den Mixbecher schütteln 20 Sekunden lang.

Geschmack: Ananas, Himbeere, Kirsche, Heidelbeere, Karamell, Mango-Maracuja, Lemonquark, Pfirsich-Joghurt, Schokolade, Nuss-Nougat, Schokolade-Banane, White Chocolate Cocos, Peanut Butter Jelly, Erdbeere und Blutorange.

Inhalt: 250 g



EMPFOHLENE EINNAHME

NACH BEDARF



PROTEIN RIEGEL

Das Riegel-Sortiment von Zec+ zeichnet sich durch drei verschiedene Riegel mit unterschiedlichen Zielgruppen aus. Mit dem Kings Bar bekommst du den idealen Snack mit einem hohen Proteinanteil von 50%. Der Legend Bar hingegen ist der ideale Ersatz für alle herkömmlichen Schokoriegel, da er Geschmack mit Funktionalität kombiniert.

Verzehrempfehlung: nach Belieben.

Geschmack: siehe Homepage

Inhalt: Einzeln oder Box

EMPFOHLENE EINNAHME

NACH BEDARF



PROTEIN NUDELN

Die Zec+ Protein Nudeln sind ideal für alle, die den Konsum von Kohlenhydraten in ihrer Ernährung reduzieren möchten. Im Gegensatz zu „normalen“ Nudeln sind hier über 80% weniger Kohlenhydrate vorhanden! Damit lassen sich eine Menge Kalorien aus Kohlenhydraten einsparen.

Inhalt: 250 g Packung



EMPFOHLENE EINNAHME

NACH BEDARF



LIQUID FLAVOUR

Das flüssige Aromakonzentrat ergänzt perfekt die Flavour-Palette von Zec+. Hier hast du leckere Aroma-tropfen in einem kleinen, lichtgeschützten Fläschchen jeder Zeit zur Hand. Wenige Tropfen reichen aus, um Milchspeisen oder Kaffee zu verzaubern.

Verzehrempfehlung: 5-10 Tropfen je Lebensmittel/Getränk hinzu.

Geschmack: Cookie Dough, Butterkeks, Käsekuchen, Blaubeere & Mango

Inhalt: 50 ml



EMPFOHLENE EINNAHME

NACH BEDARF



PROTEIN BITES

Proteinsnack 2 go - egal wo, egal wann, der leckere Proteinsnack ermöglicht dir einen idealen Ersatz für Schokolade. Aber hier bekommst du eine ordentliche Portion Eiweiß, nämlich 30 g pro Tüte!

Verzehrempfehlung: Nach belieben

Geschmack: Schokolade

Inhalt: 100 g



EMPFOHLENE EINNAHME

NACH BEDARF



PROTEIN PIZZA WRAPS

Du liebst mexikanische Wraps vollgepackt mit einer Hackfleisch-Salsa-Mischung, geriebenem Käse, Tomaten, Sour Creme und scharfen Jalapenos? Dann sind die neuen PROTEIN PIZZA WRAPS perfekt für dich geeignet!

Verzehrempfehlung: Die Packung gut knicken, um die Tortillas voneinander zu lösen. Die gewünschte Anzahl Tortillas aus der Packung nehmen. In der Mikrowelle bei 600 Watt für ca. 30 Sekunden erwärmen. In einer heißen Pfanne von jeder Seite ca. 10-30 Sekunden, bis zum gewünschten Bräunungsgrad, erhitzen.

Inhalt: 8 Wraps á 40 g



EMPFOHLENE EINNAHME

NACH BEDARF



PROTEIN FALAFEL MIX

Der ZEC+ PROTEIN FALAFEL MIX ist das Resultat zahlreicher Fragen und Gedankenspiele. Wie kreiert man eine Beilage UND einen Mahlzeiten-Ersatz, welcher in jede Diät passt, wertvolle Proteine und lebensnotwendige Aminosäuren liefert und noch dazu satt macht? Wieso nicht ein Produkt entwickeln, dass als Beilage zu einem leckeren Puten-Steak mit Brokkoli serviert, aber auch als vollwertiger Snack für Zwischendurch genossen werden kann? Hier kommt die Antwort, hier kommen der ZEC+ PROTEIN FALAFEL MIX!

Verzehrempfehlung: 100 g Mischung mit 180 ml kaltem Wasser und 2 EL (ca. 20 g) pflanzlichem Speiseöl gründlich vermengen und für ca. 30 Minuten im Kühlschrank quellen lassen. Bratlinge in Speiseöl ca. 4-5 Minuten von beiden Seiten anbraten.

Geschmack: Italienische und Arabische Art Falafel

Inhalt: 1000 g



EMPFOHLENE EINNAHME

NACH BEDARF



LIQUID EGG PROTEIN DRINK

Das Protein-2-Go von Zec+ aus reinem Hühner-Eiklar liefert pro Packung ganze 60 g Protein aus einer der hochwertigsten Quellen überhaupt dem Ei. Es ist perfekt für alle Menschen mit Laktoseintoleranz geeignet und für alle Sportler die sich in einer (Wettkampf-Diät) befinden, denn es besitzt NULL Fette und NULL Kohlenhydrate!

Verzehrempfehlung: Am besten kalt genießen. Vor dem Verzehr schütteln. Nach dem Öffnen innerhalb von 24 Stunden aufbrauchen. Produkt enthält 3 Portionen a 100 ml (20 g Protein).

Geschmack: Mango, Himbeere und Erdbeere

Inhalt: 300 ml



EMPFOHLENE EINNAHME

NACH BEDARF





GEWICHT-HEBEGÜRTEL

Wenn du hart trainierst und an dein Limit gehst - besonders bei Kniebeugen oder Kreuzheben - kann dich der Gürtel von Zec+ unterstützen und insbesondere vor Verletzungen im unteren Rücken und dem Bauchbereich schützen.



HANDSCHUHE

Der Trainingshandschuh für ambitionierte Bodybuilder und Kraftsportler. Größen erhältlich von S bis XXL.



GRIP PADS

Wenn dir während des Trainings die Handflächen schmerzen oder du einfach keine Wunden an den Händen möchtest sind die Grip Pads von Zec+ ideal für dein Training!



ZUGHILFEN

Um bei Übungen wie Kreuzheben oder Klimmzügen nicht den Halt durch schwache Unterarme zu verlieren benötigst du die Zec+ Zughilfen aus Metall. So wird jedes Gewicht zum Leichtgewicht.



BANDAGEN

Um deine Gelenke während der Übungen mit schwerem Gewicht zu schützen, eignen sich besonders die Zec+ Bandagen im grün-gestreiften Design.



LIFTING GRIPS

Eine Art Symbiose gehen hier die Grip Pads mit den Handgelenksbandagen ein. Verliere nicht den Halt beim Training und unterstütze deine Handgelenke!



SPRINGSEIL

Die Länge des ZEC+ SPRINGSEILS lässt sich individuell einstellen. Sie beträgt 3 Meter und ist perfekt geeignet für Athleten und Personen jeglichen Alters und Größe. Die Griffe bestehen aus 15 cm langen, strukturiertem Aluminium. Sie liegen gut in der Hand und ein Abrutschen wird durch die spezielle Struktur vermindert. Ein kugelgelagertes Stahldrahtseil verspricht Langlebigkeit und hohe Qualität.



ZEC+ HANDTRAINER

Der ZEC+ HANDTRAINER ist perfekt für das Training der Griffkraft und Unterarmmuskulatur geeignet. Der Widerstand lässt sich mittels Drehrad zwischen 10 und 40kg verstellen. Dieses Trainingsgerät im Taschenformat ermöglicht das einfache Training an jedem Ort, egal ob im Büro, zu Hause oder auf Reisen. Das Training der Unterarme bzw. der Griffkraft ist besonders für Sportarten wie Golf, Tennis, Klettern und Bodybuilding geeignet. Auch Musiker profitieren von einer gesteigerten Griffkraft.



WIDERSTANDS-BÄNDER

Das ZEC+ WIDERSTANDSBÄNDER-Set besteht aus 5 verschiedenen Bändern mit unterschiedlichen Stärken, einer Türschleife, 2 Griffen und 2 Knöchelschlaufen. Damit kann das Training jedes Mal neu gestaltet und unterschiedliche Muskelgruppen aktiviert werden.



LIEGESTÜTZGRIFFE

Die ZEC+ LIEGESTÜTZGRIFFE sind ideal für das Oberkörpertraining geeignet. Die rutschfeste Unterseite verhindert, dass sich die Griffe beim Training bewegen oder verrutschen, selbst auf glattem Unterboden. Langlebige und bequeme, gepolsterte Griffe verhindern Druckstellen an den Händen und Fingern und bieten bei Push-Ups genügend Komfort. Jeder Griff besteht aus 3 Einzelteilen, welche leicht zu montieren sind und durch das geringe Gewicht auch für Reisen bestens geeignet ist. Keine Ausreden mehr.



LIFESTYLE SCHNÜRSENKEL

Ein Muss für jeden Zectologen.



ZEC+ HANDYHÜLLEN

Die ZEC+ Handy-/Smartphone Hüllen (Softcase) sind das perfekte Accessoire für jeden Zectologen! Diese Hüllen gibt es für verschiedene APPLE und SAMSUNG Modelle.

SHAKER

Die nützlichen Shaker im tollen Zec+ Design fallen in jeder Küche auf. Ideal zur Zubereitung von Shakes.



HANDTUCH

Das Zec+ Handtuch im 2-farbigem Design lässt dich an heißen und schwitzigen Tagen nicht im Stich. Du hast praktisch zwei Handtücher in einem und legst aus jedem Winkel einen lässig-coolen Auftritt hin. Maße: 100 B x 51 H (cm)



PILLENBOX

Mit vielen Fächern ausgestattet um z.B. deine Arginin oder Creatin-Kapseln zu transportieren ist die Pillenbox ein perfektes Zubehör und passt in jede Hosentasche (Oder in die Gürteltasche!). In zwei verschiedenen Größen.





WATER JUG

Der Zec+ Water Jug sieht nicht nur stylisch aus, er besitzt auch ein Fassungsvermögen von 2200 ml (2.2 Liter, 74 oz), damit du auch bei langen und harten Trainingseinheiten stets genug Flüssigkeit hast.



POWERTOWER XL

Der Powertower XL von Zec+ Nutrition ist die perfekte Lösung für alle Sportler, die sich unterwegs mit Proteinen und anderen Pulver-Produkten versorgen möchten. (Du kannst auch mehrere Powertower XL kombinieren und so 6, 9, 12 oder mehr Behälter zusammenschrauben!)



PREMIUM ISO-SHAKER BLENDERBOTTLE

Der neue ZEC+ PREMIUM ISO SHAKER kombiniert die Eigenschaften einer isolierten Thermoskanne mit denen eines Shakers! Ideal um deine gemixten Getränke bis zu 24 Stunden kühl zu halten.



PREMIUM SHAKER BLENDERBOTTLE

Der neue ZEC+ PREMIUM SHAKER Blender Bottle besteht aus geruchs-resistenten Eastman Tritan Kunststoff, einem abgerundeten Boden und dem neuen SpoutGuard, der schmutzige Finger fernhält.



TRINKFLASCHE

Zec+ Trinkflasche
mit 750ml
Fassungsvermögen

ZECTOLETTEN BADELATSCHEN

Die ZEC+ ZECTOLETTEN - die Badelatschen für JEDE Gelegenheit. Egal ob im Freibad, am Strand, in der Stadt beim Shoppen oder im Sterne Restaurant, mit den ZECTOLETTEN machst du immer die beste Figur. Damit wirst du deinen Schwarm, dem du seit Jahren hinterher jagst, im Handumdrehen klären. Der „Klarmach-Faktor“ liegt bei über 9000 und ist somit neben den ZEC+ SHORTS und dem ZEC+ T-SHIRT GREEN ONE alles was du für sonniges Wetter brauchst - oder für den Club am Wochenende!

Die Sohle besteht aus festem PVC und besitzt an der Ferse ein Luftkissen, welches in der Sandale eingearbeitet ist für maximalen Komfort. Der obere Teil, welcher deinen Fuß fest im Griff hat, besticht durch das hervorgehobenen Zec+ Nutrition Logo.



ZEC+ SOCKEN

Verpasse deinen Füßen den ZEC+ LIFESTYLE mit den ZEC+ SOCKEN! Egal ob in Schwarz oder in Weiß, damit bist du der Hingucker in jeder City, in jedem Gym und im Mallorca-Urlaub am Hotel-Pool oder am Strand! Lifehack -> PERFEKT kombinierbar mit den ZEC+ ZECTOLETTEN für den ultimativen ZEC+STYLE-Style!

Die Socken bestehen aus:

80% Ökotex Baumwolle
17% Polyester
3% Elasthan

Es gibt keine Größenauswahl, die Socken haben eine Einheitsgröße:
Herren 41/45
Damen 36/40





BOOTY BAND

Mit dem Booty Band-SET von Zec+ Ladies kannst du deinen Booty mit gezielten Übungen trainieren, aber auch zusätzlichen Widerstand bei Übungen wie Kniebeugen erzeugen. Die handlichen Trainingsbänder passen in jede Hand- und Sport-Tasche und sind die idealen Begleiter beim Booty-Workout. Im Set sind 5 Bänder mit verschiedenen Stärken enthalten.

TAILLEN GURT

Der Zec+ Taillengurt hilft dabei, die Körperhaltung im Training oder im Alltag zu kontrollieren. Der Waist Belt stützt den Rücken und sorgt dafür, dass man nicht so leicht in einen Hohl- oder Rundrücken verfällt.

Zudem kann er auch nach der Schwangerschaft bzw. der Geburt (nach dem Wochenbett) eine angenehme Stütze für die Körpermitte sein, wenn die Stabilität hier noch fehlt. Dies beruht auf der Jahrhunderte alten Tradition des Bauchbindens nach der Entbindung. Zudem entsteht durch das Neoprenmaterial der sogenannte „Saunaeffekt“: Er fördert das Schwitzen und damit das Ausscheiden von Giftstoffen. Auch kann die Taillen- und Bauchregion nach dem Tragen des Gurtes dadurch schlanker erscheinen.

Disclaimer: Der Zec+ Taillengurt ist weder Korsett noch funktioniert er wie ein Korsett. Der Gürtel darf nicht über offenen Wunden oder bei Verdacht einer Unverträglichkeit oder Allergie auf Neopren getragen werden. Verwenden Sie den Gurt nicht länger als 2 Stunden. Darf nicht während der Nacht getragen werden.

Falls Sie einen Ausschlag bekommen, beenden Sie die Verwendung umgehend. Neues Neopren riecht anfangs oft noch etwas. Keine Sorge, dies wird über kurze Zeit durch Waschen und normale Luftfeinwirkung verschwinden. Sie können den Gürtel vorab auch problemlos bei 30 Grad waschen.



POWERDUSCHE DUSCHGEL

Das Zec+ Duschgel mit CellActive wurde speziell für Männer entwickelt und kühlt mit dem höchsten in Deutschland zugelassenen Menthol-Anteil deine Haut effektiv nach einer schweißtreibenden, hitzigen Trainingseinheit. Mit Koffein, Taurin, sibirischem Ginseng, Vitamin B3 und Panthenol wird dieses Duschgel zum besten Freund deiner Haut.



POWERGEL HOT

Das Powergel von Zec+ hat eine extra starke, wärmende Gel-Formel für deine Haut. Es hilft beanspruchter Muskulatur dabei sich zu entspannen und führt deinen Muskeln wohlige Wärme zu. Zusätzlich wird deine Haut mit Inhaltsstoffen aus rotem Weinlaub, Rosskastanien, Baldrian oder Schafgarbe gepflegt. Einfach hot! (Ist es zu heiß, bist du zu schmal!)



ANTI STRETCH ÖL

Das Anti-Stretch Oil ist ein Öl, welches speziell zur Behandlung von Dehnungsstreifen entwickelt wurde. Die Inhaltsstoffe wirken zum Teil antimikrobiell, hautpflegend und machen die Haut zart und geschmeidig. Durch präventives Auftragen dieses Öls kann effektiv dem Entstehen von Dehnungsstreifen entgegengewirkt werden.



SPORTTASCHE

Die neue Sporttasche von ZEC+ Nutrition mit viel Stauraum für deine Fitnessbekleidung und Supplements hat ein Design-Update bekommen! Kleinigkeiten wie Portemonnaie, Schloss und Mitgliedskarte kannst du in den praktischen Seitentaschen verstauen. Die Tragegriffe und der Tragegurt sind sehr robust und bequem. Das große ZEC+ Logo auf der Seite ist ein richtiger Hingucker!



HYBRID BAG

Du bist auf der Suche nach dem perfekten Rucksack, willst aber auch gleichzeitig eine Tasche für Reisen und Freizeit? Dann ist die HYBRID BAG von ZEC+ genau richtig für dich! Denn die kannst du sowohl als Rucksack auf dem Rücken, so wie als Tasche in der Hand tragen! Natürlich im originalen ZEC+ Design mit grünen Akzenten und leuchtendem Logo!



LIFESTYLE WEEKENDER TASCHE

Egal ob auf Kurzreisen übers Wochenende oder im Sommer-/Winterurlaub mit der ZEC+ LIFESTYLE WEEKENDER Tasche machst du immer eine sportlich-elegante Figur. Das edle und hochwertige Design passt zu jedem Outfit, vom sportlichen Freizeitlook bis hin zur Abendgarderobe. EDEL. SPORTLICH. ZEC+ LIFESTYLE



LIFESTYLE KULTURBEUTEL

Der ZEC+ LIFESTYLE Kulturbeutel ist perfekt dafür geeignet um dein ZEC+ Duschgel oder Haarwax auf Reisen oder einfach ins Gym mitzunehmen. Damit bist du der King in der Umkleidekabine! Sportlich-edles Design mit ZEC+ LOGO auf der Front.



BAUCHTASCHE

Ein Muss für den klassischen Bodybuilder! Ob kleine Rationen EAAs oder die Club-Karte deines Fitnessstudios - hier ist alles bestens aufgehoben!



UMHÄNGETASCHE „TICKA“

Die Zec+ Umhängetasche TICKA ist dein idealer Begleiter im Alltag, auf Reisen oder beim Einkaufen. Dieses Accessoire eignet sich bestens um deinen Geldbeutel oder andere Utensilien zu verstauen und immer griffbereit zu haben. Mit dieser TICKA-Tasche bist du auf der Höhe der Zeit. Mit dem klassischen Zec+ Nutrition Logo bekommst du Flagge. 100% Polyester.



TURNBEUTEL

Stylisher Turnbeutel von ZEC+ NUTRITION®. Bedruckt mit dem Spruch „I'M NOT LIKE YOU“ für alle da draußen die einen idealen Begleiter für Fahrradtouren, Fitness-Studio oder Festivals suchen.



SNAPBACK

Ob HipHop-Style oder einfach nur als Zec+ Merchandise betrachtet. Diese Snapback macht was her! Einseitig und in Einheitsgröße passt sie auf jeden Kopf!



MÜTZE BEANIE

Zeig deine Leidenschaft für ZEC+ mit diesem coolen und bequemen Beanie in verschiedenen Ausführungen und Farben. Formstabil und flexibel, passt auf jeden Kopf und das nicht nur während der kalten Jahreszeit. Material: 100% Polyester



JOGGINGANZUG

Ob als Anzug oder einzeln getragen als Jogginghose oder Hoodiez, dieses Outfit lässt dich im Glanze der Zec+ Farben, schwarz und grün, erstrahlen. Top komfort und extra weiter Schnitt auch für die „Breiten“.





ZECTOLOGY

Das offizielle ZECTOLOGY Shirt im klassischen Design mit auffälligem Logo. Zeige jedem, dass du ein echter Zec+ Sympathisant bist! Werde zum Zectologen!



ZECTOLOGY HOODIE

Der offizielle ZECTOLOGY HOODIE im klassischen Design mit auffälligem Logo. Zeige jedem, dass du ein echter Zec+ Sympathisant bist! Werde zum Zectologen, jetzt auch an kalten Tagen mit dem gemütlichen Hoodie in hoher Qualität. Zusammensetzung: 80% Baumwolle, 20% Polyester



TANKTOP „INLY“

Du willst deine durchtrainierten Arme zeigen? Dann ist das Tanktop von Zec+ bestens für dich geeignet! Größen erhältlich von S bis XXL.



ATHLETIC SHIRTS

Das T-Shirt für Männer aus der Zec+ Athletic Collection. Ein schwarzes Shirt mit einem großen, grünen Z-Aufdruck auf der linken Seite. Damit siehst du auch außerhalb des Fitnessstudios athletisch aus.

Trainingsplan FULL-BODY

Muskelaufbau / Ganzkörpertraining / Einsteiger - Profi / 50 - 60 Minuten

Trainingsübungen

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Warm-Up	Brustpresse	1	15-20
Brust	Brustpresse / Flachbankdrücken Langhantel	2-3	6-12
Schulter	Schulterpresse	2-3	6-12
Rücken/Brust	Latzug breit zur Brust	2-3	6-12
Rücken/Bizeps	Ruderzug	2-3	6-12
Rücken	Rückenstrecker	2-3	12-15
Bizeps	Bizeps-Curls stehend oder sitzend	2-3	6-10
Beine	Beinpresse	2-3	10-15
Bauch	Crunches	2-3	12-15
Bauch	max. Plank Hold	2-3	max.

Empfohlene Produkte

Vor dem Training	ZEC+ AMINO EAA Pulver oder Kapseln
Während dem Training	ZEC+ INTRAPLUS
Nach dem Training	ZEC+ WHEY CONNECTION PROFESSIONAL

**DU BENÖTIGST EINE
LIVE-BERATUNG?**

**INFOS UNTER:
WWW.ZECPLUS.DE**

Supplements



T-SHIRT VERSCHIEDENE MOTIVE

Ob weiß oder schwarz; Die T-Shirts von Zec+ sind regelrechte „Eye-catcher“. Damit fällt du überall auf! Die Shirts waren schon in zahlreichen Videoclips von Farid Bang, Kollegah oder Majoe im Einsatz! Größen erhältlich von S bis XXL.



Verfügbare Farben





ATHLETIC TANKTOPS LADY

Die Tanktops der Athletic Collection gibt es auch für die sportlich aktiven Damen. Ideal einsetzbar im Fitnessstudio oder in der Freizeit. Mit großem Z-Aufdruck auf der Seite oder das Tanktop mit Backprint du hast die Wahl. Erhältlich in den Größen XS bis L.



ATHLETIC STRINGER

Wie auch das Athletic T-Shirt, zeichnet diesen Stringer neben maximaler Bewegungsfreiheit ein großer Z-Aufdruck auf der linken Seite aus. Die Größen reichen S bis XXL.



COLLEGE JACKE

Wer auch außerhalb des Fitnessstudios den Zec+ Look fortführen möchte, der ist mit der College Jacke bestens bedient. Klassischer Look gepaart mit den Zec+ Farben - perfekt für den Kino-Abend oder Restaurant-Besuch.



STRINGER „INLY“

Wenn dir das Tanktop noch zu viel Stoff hat ist der Zec+ Stringer ideal für dich. Maximale Bewegungsfreiheit bei allen Übungen in super Qualität und dem klassischen „I'm not like you“-Schriftzug! Größen erhältlich von S bis XXXL!



ATHLETIC T-SHIRT „POLYGON“

Das frische und moderne T-Shirt ist sehr auffällig mit einem großen Logo-Print, welches mit seinem Polygonmuster die Vorder- und Rückseite bedeckt.



ATHLETIC STRINGER „POLYGON“

Das Tanktop mit dem Polygonmuster und großem Logo-Print ist für jeden geeignet, der mehr Bewegungsfreiheit oder mehr frische Luft an der Haut möchte. Der Blickfang im Fitnessstudio.



ATHLETIC TANKTOP LADY „POLYGON“

Das Polygon-Muster ist auch als Tanktop für Damen erhältlich. Es passt sehr gut zu Jeans und Jogginghose, egal ob im Fitnessstudio, in der Stadt oder beim Kaffeetrinken mit Freundinnen.



DAMEN T-SHIRT „STRONG AND CURVES“

Damit auch die Zec+ Kundinnen eine gute Figur im Studio und Alltag abgeben gibt es ein Shirt welches speziell für die Damenwelt entworfen wurde. Ein Figur-betonter Schnitt und eine Ansage die es in sich hat!

Verfügbare Farben





T-SHIRT „ONLY 2013“

Zec+ T-Shirt - schwarz ONLY 2013er Edition mit aufwendigem Front-Print. Ideal fürs Gym oder für die Freizeit. Rundhals-Ausschnitt. Material: 100% Baumwolle



T-SHIRT „QINAO“

Zec+ T-Shirt - Schwarz „Quitting is not an Option“ mit aufwendigem Front-Print. Ideal fürs Gym oder für die Freizeit. Rundhals-Ausschnitt. Material: 100% Baumwolle



T-SHIRT „RULE#5“

Zec+ T-Shirt - schwarz Rule#5 mit aufwendigem Front-Print. Ideal fürs Gym oder für die Freizeit. Rundhals-Ausschnitt. Material: 100% Baumwolle



T-SHIRT „SHUTTER“

Das ZEC+ SHUTTER SHIRT in Weiß oder Schwarz. Der großflächige Druck zeigt direkt zur welchen Familie du gehörst! 100% Baumwolle

Verfügbare Farben





T-SHIRT „ZFD“

ZFD - Zecplus für Deutschland Trete der Protein-Partei bei und sei ein Teil der „Wir denken anders“- Bewegung in der Supplement-Branche. Ganz nach dem Motto „IM NOT LIKE YOU“ zeigst du mit diesem Shirt jedem, dass du dich von der Masse abhebst und nicht mit dem Strom schwimmst.



STRINGER „GREEN CAMO“

Das ZEC+ GREEN CAMO Design ist für echte Gym-Krieger die bei jedem Training in den Krieg ziehen. 100% Baumwolle.



STRINGER „NEW CLASSIC“

Das klassische Design aus dem Jahre 2013 neu aufgelegt. I'M NOT LIKE YOU im 2018er Design und ausreichend Bewegungsfreiheit für die Arme. 100% Baumwolle



T-SHIRT „INLY 2018“

INLY - die Abkürzung steht für I'M NOT LIKE YOU und ist schon seit Anfang an die Philosophie von Zec+. Anders als die Anderen. Jetzt mit freshem 2018er Design. 100% Baumwolle



T-SHIRT „GREEN CAMO“

Das ZEC+ GREEN CAMO Design ist für die echten Gym-Krieger unter den Athleten die bei jedem Workout in den Krieg ziehen um das Gym auseinanderzunehmen. 100% Baumwolle



T-SHIRT „NEW CLASSIC“

Der Klassiker aus dem Jahren 2013 neu gestaltet. Das ist das NEW CLASSIC Shirt von Zec+ Nutrition. 100% Baumwolle



STRINGER „INLY 2018“

Das weiße Tanktop mit dem I'M NOT LIKE YOU im 2018er Design. INLY - die Abkürzung für all die Athleten, die sich abgrenzen wollen.



STRINGER „SHUTTER“

Der ZEC+ SHUTTER STRINGER in schwarz oder weiß zeigt jedem zu welcher Familie du gehörst! 100% Baumwolle

NEW SCHOOL HOODIE

Der Zec+ Hoodie New School besteht aus 65% Polyester / 35 % Baumwolle sehr hochwertig verarbeitet. Durch den sportlichen neuen Schnitt und den leichten Stoff ist er perfekt für alle Fitnessfans und in jedem Gym ein Hingucker. Das Zec+ Logo ist als Druck auf der Vorderseite. Der Zec+ Hoodie eignet sich zum Trainieren und als frische Lifestyle Mode. Der Zec+ Lifestyle.



Verfügbare Farben



Verfügbare Farben



NEW SCHOOL JOGGINGHOSE

Die Zec+ Jogginghose NEW SCHOOL besteht aus 65% Polyester / 35 % Baumwolle sehr hochwertig verarbeitet. Durch den sportlichen Schnitt und den leichten Stoff ist sie perfekt für alle Fitnessfans und in jedem Gym ein Hingucker. Für besonders hohen Tragekomfort sorgt der enge Schnitt und ermöglicht so große Bewegungsfreiheit im Gym. Diese Jogginghose eignet sich nicht nur für Workouts, sondern auch für den Alltag und hinterlässt einen eleganten Eindruck.

GYM KOMPRESSIHOSE

Mit den stylischen Zec+ Kompressionshosen machst du an kalten Herbst- und Wintertagen eine gute Figur, vor allem in Kombination mit den Gym Shorts „Lang“. Der leichte Effekt der Kompression verleiht dir ein Gefühl der Leichtigkeit und verbessert die Blutzirkulation in den Beinen. Ideal für Laufeinheiten, Kampfsporttraining oder Beinworkouts. Material: 95% Polyester und 5% Spandex





ATHLETIC HOODY

Der ZEC+ Athletic Hoodie zeichnet sich durch einen anschmiegsamen Stoff aus, welcher zu 65% aus Polyester und 35% aus Baumwolle besteht. Das Logo ist hochwertig gestickt und zentral platziert. Mit diesem Hoodie legst du einen starken Auftrug hin.



ATHLETIC ZIP HOODIE

Der ZEC+ Athletic Zip Hoodie zeichnet sich durch einen anschmiegsamen Stoff aus, welcher zu 65% aus Polyester und 35% aus Baumwolle besteht. Das Logo ist hochwertig gestickt und zentral platziert.



Verfügbare Farben



RASHGUARD SHORT SLEEVE

Die Rashguard-Shirts von Zec+ Nutrition stehen für hohe Qualität, Tragekomfort und sportlich-funktionellen Nutzen. Die elastischen und hautengen Shirts sehen nicht nur absolut stylisch aus nein, sie erlauben zudem höchste Bewegungsfreiheit ohne Einschränkungen. Perfekt für das Kampfsport- oder Krafttraining.



SHORTS „SHORT“ & „LONG“

Die ZEC+ Shorts sind perfekt für heiße Sommertage oder hitzige Workouts. Sie bieten viel Bein- und Bewegungsfreiheit damit sie dich beim Beinworkout nicht behindern und deine muskulösen Oberschenkel besser zur Geltung kommen. Natürlich eignet sich die Hose auch für Lauf- oder Ballsportarten und für die Freizeit.



JACKET „ERASER“

Die ERASER-Kollektion von Zec+ Nutriton. Das ERASER-Logo signalisiert Bewegung, Geschwindigkeit und Kraft und zeigt jedem Betrachter, dass du nicht auf der Stelle trittst. Fresher, zeitloser Look für das Gym oder deinen Alltag.



HOSE „ERASER“

Die ERASER-Kollektion von Zec+ Nutriton. Das ERASER-Logo signalisiert Bewegung, Geschwindigkeit und Kraft und zeigt jedem Betrachter, dass du nicht auf der Stelle trittst. Fresher, zeitloser Look für das Gym oder deinen Alltag.



T-SHIRT „ERASER“

Die ERASER-Kollektion von Zec+ Nutriton. Das ERASER-Logo signalisiert Bewegung, Geschwindigkeit und Kraft und zeigt jedem Betrachter, dass du nicht auf der Stelle trittst. Fresher, zeitloser Look für das Gym oder deinen Alltag.





HOODIE „ERASER“

Die ERASER-Kollektion von Zec+ Nutriton. Das ERASER-Logo signalisiert Bewegung, Geschwindigkeit und Kraft und zeigt jedem Betrachter, dass du nicht auf der Stelle trittst. Fresher, zeitloser Look für das Gym oder deinen Alltag. Der Hoodie besteht aus 80% Baumwolle und 20% Polyester.



SWEATER „ERASER“

Die ERASER-Kollektion von Zec+ Nutriton. Das ERASER-Logo signalisiert Bewegung, Geschwindigkeit und Kraft und zeigt jedem Betrachter, dass du nicht auf der Stelle trittst. Fresher, zeitloser Look für das Gym oder deinen Alltag. Der Sweater besteht aus 80% Baumwolle und 20% Polyester.



HOODIE „INLY“

Der INLY HOODIE von ZEC+ Nutrition ist endlich da! Er ist mit einem dezenten ZEC-Logo auf der Vorderseite versehen und die Kapuze zeigt auch beim Blick von hinten welchen Lifestyle du lebst, nämlich den I'M NOT LIKE YOU-Lifestyle! 80% Baumwolle und 20% Polyester.



PREMIUM POLO SHIRT

Mit den PREMIUM POLO SHIRTS von Zec+ Nutrition siehst du sportlich UND stylisch aus - egal ob bei der Geburtstagsfeier deiner Großeltern oder beim Abendessen mit deiner Liebsten! Dieses Polo Shirt ist sehr hochwertig verarbeitet und hat ein edles Glanz-Finish. Zusammensetzung: 100% Polyester



Verfügbare Farben



T-SHIRT „OVERSIZED“

Das ZEC+ OVERSIZED T-Shirt ist der ideale Begleiter für alle, die es gerne lockerer und lässiger angehen wollen. Das frische und sportliche T-Shirt ist länger geschnitten und sitzt im Schulter-/Rückenbereich lockerer als du es von unseren anderen T-Shirts gewohnt bist.



SWEATER „HILL PRINT“

Der ZEC+ HILL PRINT Sweater mit eingearbeitetem 3D Logo auf der Brust zeigt direkt und unverkennbar deine Markentreue. Der warme Sweater ist ideal für den Alltag und die Freizeit ohne aufdringlich zu wirken. Stylish, cool, fresh!



Verfügbare Farben



T-SHIRT „CAMOU STYLE“

Zeige mit diesem T-Shirt, dass du ein ZEC+ Krieger bist! Stylisher Camouflage-Druck mit integriertem ZEC+ LOGO, in verschiedenen Farben. 100% Baumwolle.



T-SHIRT „ZECTOLOGY ULTRAS“

Bekenne Flagge! Das neue ZEC+ ARMY ULTRAS Shirt ist das T-Shirt für die hartgesottenen Fans unter den Zec+ Fans.



Verfügbare Farben



T-SHIRT „VIBES“

Die VIBES T-Shirt sind der ideale Begleiter zu unserem VIBES Trainingsanzug. Alles aus einem Guss! Natürlich kannst du auch das T-Shirt im Gym oder in der Freizeit tragen.

T-SHIRT „UNDERGROUND EXPO 2018“

Werde ein Teil der Anti-Lobbyismus-Bewegung von Zec+ und bekenne mit dem Underground-Expo Shirt Flagge. Keine Macht den Falschen! Die Zecte präsentiert mit diesem Shirt das offizielle Zec+ Underground-EXPO COLOGNE Outfit für alle die für Zec+ sind und gegen Lobbyismus!



Verfügbare Farben



Verfügbare Farben



ANZUG „VIBES“

Der Zec+ VIBES Trainingsanzug besteht aus 100% Polyester, ist sehr hochwertig verarbeitet und kombiniert Jacke und Hose mit einem Preisvorteil von 10€. Durch den sportlichen Schnitt und die aussergewöhnlichen Farben ist er perfekt für alle Fitnessfans und nicht nur im Gym ein echter Hingucker!

GYM SHIRT „FLOW“

Das neue Trainings-Shirt von ZEC+ NUTRITION mit ACTIVE-DRY®-Technologie. Schnell trocknend und damit perfekt geeignet für schweißtreibende, intensive Workouts bei denen du von der hohen Dehnbarkeit des Shirts profitierst. Keine Limits, keine Einschränkungen!



T-SHIRT „GREEN-ONE“

Grün, grüner, das ZEC+ T-SHIRT GREEN ONE! Noch auffälliger kannst du die Zectology gar nicht repräsentieren! 100% Baumwolle - ideal für den Alltag aber auch für schweißtreibende Workouts!



TANKTOP „INLY 2022“

INLY steht für den Zec+ Slogan I'M NOT LIKE YOU und zieht sich seit 2013 durch die gesamte Produktpalette. Jetzt, 2022, gibt es die neue Version des Klassiker-Tanktops, das INLY 2022-Tanktop!



T-SHIRT „INLY 2022“

INLY steht für den Zec+ Slogan I'M NOT LIKE YOU und zieht sich seit 2013 durch die gesamte Produktpalette. Jetzt, 2022, gibt es die neue Version des Klassiker-Shirts, das INLY 2022-Shirt!



Verfügbare Farben

T-SHIRT „MELANGE“

Das ZEC+ MELANGE Shirt ist ein einfaches Shirt mit Melange-Stoffmuster und grünem Zec+ Logo auf der Brust.



Verfügbare Farben



T-SHIRT „BARCODE“

Das ZEC+ BARCODE SHIRT zeigt mit großem Aufdruck das du ein echter Zectologe bist!

SLEEVELESS HOODIE „SCRIPT“

Der ZEC+ SCRIPT Sleeveless Hoodie ist der perfekte Freizeitbegleiter. 100% Baumwolle mit leuchtend grünem ZEC-Badge auf der Brust. Ideal auch für das Gym um zu zeigen, dass du der ZECTE angehörst. Perfekt geeignet, wenn dein Bizeps zu dick für einen normalen Hoodie ist!



STRINGER „SCRIPT“

Der ZEC+ SCRIPT Stringer ist der perfekte Freizeitbegleiter an besonders heißen Tagen. 100% Baumwolle mit leuchtend grünem ZEC-Badge auf der Brust. Ideal auch für das Gym um zu zeigen, dass du der ZECTE angehörst. Besonders geeignet, wenn dein Bizeps zu groß für ein T-Shirt ist!



T-SHIRT „SCRIPT“

Das ZEC+ SCRIPT Shirt ist der perfekte Freizeitbegleiter. 100% Baumwolle mit leuchtend grünem ZEC-Badge auf der Brust. Ideal auch für das Gym um zu zeigen, dass du der ZECTE angehörst.



T-SHIRT „ARMY“

Das ZEC+ ARMY T-Shirt ist exklusiv hier im Shop erhältlich! Die ZEC+ ARMY ist eine Fanbase und Community, welche durch ihr jahrelanges Engagement gezeigt hat, dass sie treue Soldaten im Supplement-Jungle sind. 100% Baumwolle



T-SHIRT „AMINO VERRÜCKTER HUND“

Fast jeder Fitness-Youtuber hat mittlerweile seine eigene Merchandise-Kollektion. Warum also auch nicht Amino, der Zec+ Hund? Amino Clemens, du verrückter Hund, Bro! Jetzt in Schwarz oder Weiß erhältlich. 100% Baumwolle



TANKTOP „UNLEASH THE BEAST“

Stylisches schwarzes Muskel-Shirt von ZEC+ mit aufwendigem Front-Print. Ideal fürs Gym oder für die Freizeit.



T-SHIRT „BADGE“

Das ZEC+ BADGE T-Shirt. Schwarzes Shirt aus 100% Baumwolle mit einer Grammatur von 150 g/m². Leichter und dünner als alle anderen ZEC+ T-Shirts, ideal für heiße Sommertage und schweißtreibende Trainingseinheiten.



T-SHIRT „XPLOSIVE SHIRT“

Das ZEC+ XPlosive Shirt ist ideal für heiße Sommertage und schweißtreibende Workouts. Die Grammatik von 150 g/m² ist niedriger als du es von anderen ZEC+ T-Shirts gewohnt bist. Das bedeutet, dass der Stoff dünner und leichter ist. 100% Baumwolle mit Druck auf der Vorder- und Rückseite.



Verfügbare Farben

DUAL SHORTS

Die ZEC+ DUAL SHORTS sind perfekt für heiße Sommertage oder hitzige Workouts. Diese Shorts sind mit einer eingenähten Unterhose aus Kompressionsmaterial ausgestattet und verhindert so das Reiben der Oberschenkel. In dieser Unterhose gibt es noch ein SECRET POCKET für dein Smartphone, dort ist es sicher verstaut und fällt nicht heraus.



Verfügbare Farben

T-SHIRT „FLASH“

Das ZEC+ FLASH Shirt ist ideal für harte und schweißtreibende Workouts!



HALF-ZIP LONGSLEEVE „BLIZZARD“

Das ZEC+ BLIZZARD LANGARM-SHIRT ist ideal für kühle Tage und herbstliches Wetter geeignet. Es reiht sich nahtlos zwischen T-Shirt- und Pullover-Wetter ein und kann sowohl im Fitnessstudio aber auch im Alltag getragen werden.



LEGGINGS

Die Zec+ Leggings sind ideal für sportliche aktive Menschen, die gerne Bewegungsfreiheit mit dem coolen Zec+ Style kombinieren möchten. Sie besteht aus einem elastischen Material und ist ein echter Eyecatcher, egal ob im Studio oder in der Freizeit.



LEGGINGS „NUDE GAL“

Die neue LEGGINGS von ZEC+ ist perfekt für die sportliche Frau von heute, die gerne modische Akzente setzt. Nicht durchsichtig: Squat proof!



Verfügbare Farben

LEGGINGS „PERFECT SHAPE“

Die ZEC+ LEGGINGS „PERFECT SHAPE“ kaschiert durch das geraffte Strukturmuster Unebenheiten und umschmeichelt die Kurven jeder Frau. Der hohe und verstärkte Bund sorgt für eine schmalere Taille und einen flacheren Bauch. Durch den Scrunch-Effekt auf der Rückseite kommt der „Booty-Shaping“ Effekt hervor. Das Material ist elastisch und bequem mit maximaler Flexibilität ohne Verrutschen!



LEGGINGS „GLITTER“

Die Glitter-Leggings besitzen einen Scrunch auf der Rückseite für eine Booty-Akzentuierung. Sie sind zu dem Squatproof, du kannst also ohne Probleme deine Kniebeugen-Übungen durchführen. Das Besondere: Der Stoff besitzt Glitzerakzente und machen diese Leggings zu einem echten Hingucker!



OUTFIT „JOY“

Die Leggings sind ideal für dein Workout, denn sie bieten starken Support und sind Squat-Proof. Das Material in Ripped-Optik kaschiert Unebenheiten und der Kordelzug am Bund gibt den formenden Leggings einen cozy Lounge-Look.



OUTFIT „LUNA“

Die LUNA-Leggings mit ihrem Seamless-Design bieten idealen Komfort. Durch das dehnbare Material und einen gewissen Shaping-Effekt sind sie perfekt für harte Workouts geeignet.



LADYS BRA „NUDE“

Passend zur „nude“ leggings gibt es natürlich auch einen modischen Sports-Bra der alle Ansprüche erfüllt.

- Hochwertiges Material
- Kontinuierlich trockenes Gefühl
- Perfekter Halt mit gutem Support
- Gepolsterte Körbchen mit herausnehmbaren Cups
- Farbe: classy nude beige



LADYS LEGGINGS „NUDE“

Die LEGGINGS von ZEC+ in der Farbe „nude“ ist perfekt für die sportliche Frau von heute, die gerne modische Akzente setzt. Nicht durchsichtig. Squat proof!



ZEC+
ZEC+ NUTRITION *LifeStyle*



HAARGEL

Das ZEC+ LIFESTYLE HAARGEL mit ultra starkem Halt sorgt für ein perfektes Styling ohne zu verkleben! Wir verzichten auf Alkohol als Inhaltsstoff, somit vermeiden wir ein Austrocknen der Haare. Ideal für wilde und kreative Stylings. Mit spektakulärem Duft.



HAARWAX „GLÄNZEND“

Egal, ob du gerne im Rampenlicht stehst oder dich gepflegt zurückhältst: mit den zwei neuen ZEC+ LIFESTYLE HAARWAX Produkten perfektionierst du deinen Style. Du hast die Wahl: aufregender, frischer Glanz? Oder doch den matten, aber gepflegten Look? Haarwachs mit extrem starkem Halt und Glanz. Egal welchen Extrembedingungen dein Haar ausgesetzt wird – das Styling trotz allen Widrigkeiten! Provitamin B5 pflegt und schützt das Haar.



HAARWAX „MATT“

Mattes Wachs mit mittlerem Halt. Ob zerzaust, wild oder zahm geglättet – Hauptsache matt! Proteine aus Weizen und Soja stärken das Haar, geben natürlichen Glanz und mildern Schäden durch Föhnhitze indem Sie die Haare mit Feuchtigkeit versorgen. Vitamin E bildet einen natürlichen Schutz vor freien Radikalen. Panthenol gibt Spannkraft und Volumen.



BART BALSAM

Der ZEC+ LIFESTYLE BARTBALM besticht durch seine wertvollen Inhaltsstoffe wie Aloe Vera, grünem Tee sowie Shea- und Kakaobutter. Damit versorgst du deinen Bart und deine Haut Tag für Tag mit Feuchtigkeit. Dein Bart wirkt geschmeidiger und weicher und Schuppen haben keine Chance!



LIFESTYLE EAU DE PARFUM

Das hochwertige ZEC+ EAU DE PARFUM ist eine einzigartige Kreation eines unbeschreiblichen Duftes. Nach den exakten Vorstellungen unseres Geschäftsführers Matthias Clemens, wurden die einzelnen Zutaten und Aromen so ausgewählt, dass sie zusammen harmonisieren und dir ein extravagantes Dufterlebnis weit über mehrere Stunden hinweg garantieren. Der Duft für Männer. Der Duft für echte Zectologen die mehr aus sich herausholen wollen. Der Duft, welcher mit einer extra Portion holziger Basisnote daherkommt, wird mit einer Mittelnote aus Tabak- und Lederdüften ergänzt und schließlich mit einer Topnote aus Bergamotte, Pfeffer, Absinth und Hanf abgeschlossen wird.



FRESH COLOGNE

Das erfrischende Kolonya von ZEC+ LIFESTYLE ist perfekt geeignet für die Desinfektion von Händen und Gesicht. Der 80%ige Alkohol-Gehalt verleiht dem Kolonya einen kühlenden, erfrischenden Effekt. Das FRESH COLOGNE ist perfekt geeignet für

- Raucher
- Reisende
- Frisöre/Barbiere
- vor und nach der Rasur
- Erfrischung zwischendurch



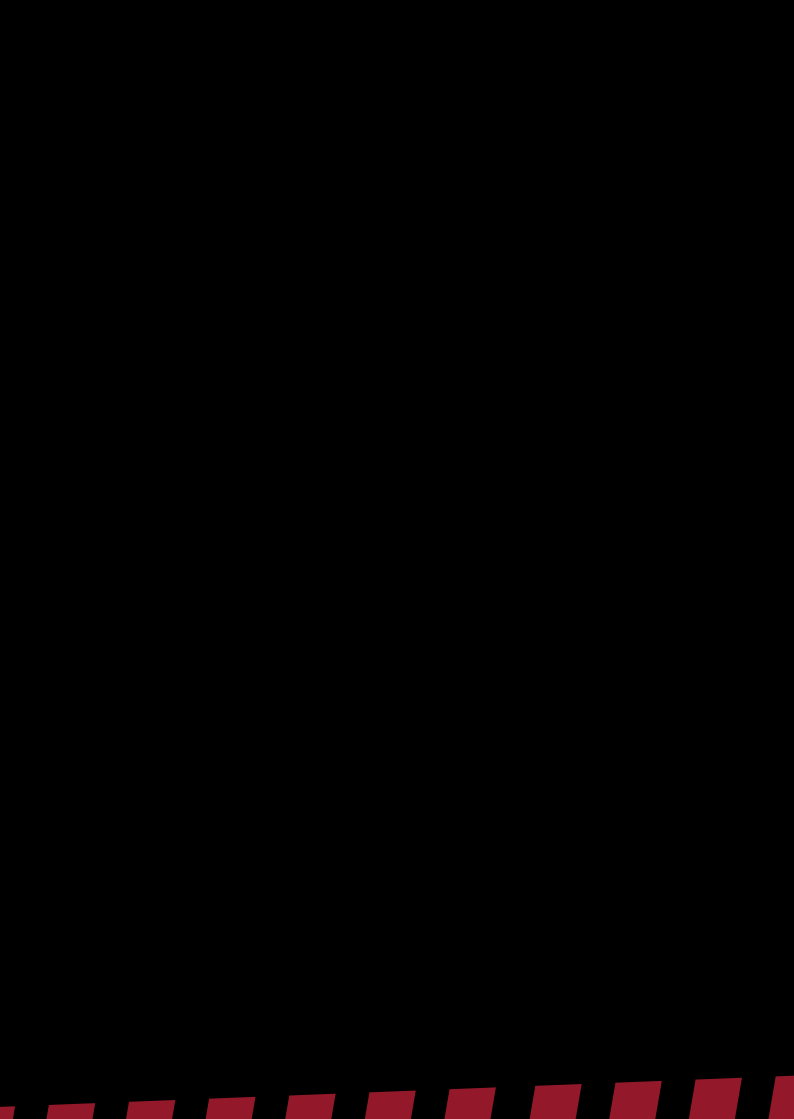
BART ÖL

Juckreiz und Spannungen gehören der Vergangenheit an! Mit pflegenden Inhaltsstoffen wie Aloe Vera, Echinacea und Mandelöl verleiht du deinem Bart einen leichten Glanz, pflegst die Haut und sorgst für einen frischspritzigen Duft mit einer leichten Zitrusnote. Vegan. Ohne künstliche Farb- und Duftstoffe!

Mit pflegenden Inhaltsstoffen wie:

- Sonnenblumenöl
- Mandelöl
- Arganöl
- Jojobaöl
- Kokosöl
- Aloe Vera
- Echinacea (Sonnenhut)
- Vitamin E





ZE#
Ladies



VEGAN CONNECTION

Unser Eiweißshake für Frauen ist frei von tierischen Inhaltsstoffen und somit perfekt für eine vegane Ernährung geeignet. Viel Protein, wenig Kalorien und guter Geschmack zeichnen dieses Produkt aus. Die Kombination aus Reis- und Sojaprotein ist ideal für den Muskelaufbau, da beide alle essentiellen Aminosäuren liefern. Ein Shake mit 30 g Pulver gemischt mit Wasser liefert gerade mal knapp 100 Kalorien pro Portion - das ist Genuss ohne Reue.

Verzehrempfehlung: 2 Messlöffel (ca. 30 g) mit 300 ml kaltem Wasser in Mixbecher geben und 30 Sekunden lang schütteln.

Geschmack: Vanille-Kirsch, Kokos, Erdbeere, Weiße Schokolade, Pekannuss-Karamell und Haselnuss.

Inhalt: 1000 g



EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH



SEXY TASTE WHEY

Das Sexy Taste-Whey liefert alle notwendigen Aminosäuren für die optimale Versorgung des Körpers. Damit bist du bestens versorgt wenn du Muskeln aufbauen oder deine Diät unterstützen willst. Das Besondere an diesem Whey? Der Geschmack, der dem Namen des Produkts alle Ehre macht! Dieser ist sensationell und absolut als Süßigkeiten-Ersatz geeignet - egal ob mit Milch oder Wasser! Angereichert mit Enzymen sowie Probiotika ist sowohl die Verwertung als auch die Verträglichkeit deutlich verbessert!

Verzehrempfehlung: 2 Messlöffel (ca. 40 g) mit 250 ml kaltem Wasser in den Mixbecher geben und 30 Sekunden lang schütteln.

Geschmack: Crème Brulée, Vanilla Bean, Double Chocolate, Raw Strawberry und Joghurt-Erbeere.

Inhalt: 500 g



EMPFOHLENE EINNAHME

VOR

WÄHREND

DANACH



VEGAN PROTEIN PUDDING

Naschen ohne Reue - und dazu noch vegan: Hier kommt der Zec+ Ladies Proteinpudding. Das Protein setzt sich aus Erbsen- und Lupinenprotein zusammen. Die Kombination ermöglicht ein harmonisches Zusammenspiel von Geschmack und Konsistenz. Zusätzlich ist er mit Glucomannan angereichert - eine Stärke-ähnliche Substanz aus der Konjakwurzel, die Wasser bindet. Davon profitiert nicht nur die Konsistenz, sondern du bleibst auch länger satt.

Verzehrempfehlung: 30 g Pulver (ein leicht gehäufter Messlöffel) mit 200 ml kalter Milch in eine Schüssel geben und so lange rühren bis das Pulver gelöst ist. Bevor es verzehrt wird, 15-20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Geschmack: Vanille, Dunkle Schokolade & Michreis-Zimt

Inhalt: 500 g

EMPFOHLENE EINNAHME

NACH BEDARF



ALL IN ONE BEAUTY

Die Zec+ Ladies ALL IN ONE Beauty Kapseln liefern alle essentiellen Substanzen für eine strahlende, glatte Haut, glänzendes und volles Haar sowie feste, gesunde Nägel. Durch das bioaktive Kollagen (Verisol®B) straffst und stärkst du die Haut von innen. Kollagen-Peptide sind Bruchteile des Proteins Kollagen. Es ist eines der am häufigsten im Körper vorkommende Protein. Je älter wir werden, desto stärker geht die Kollagenproduktion zurück, was unter anderem eine von mehreren Ursachen für Faltenbildung darstellt. Unterstützend wirkt hier zusätzlich Vitamin C in Kombination mit OPC aus Traubenkernextrakt, als eine der stärksten und damit für die Schönheit unverzichtbarsten Antioxidant-Kombinationen. Zusammen mit der enthaltenen Hyaluronsäure wird die Kollagenbildung der Haut positiv beeinflusst.

Verzehrempfehlung: Nehmen Sie morgens und abends jeweils 3 Kapseln zu einer Mahlzeit mit ausreichend Flüssigkeit ein.

Inhalt: 180 Kapseln

EMPFOHLENE EINNAHME

NACH BEDARF







Health⁺

healthplus.de

5-HTP

5-HTP ist die Abkürzung für L-5-Hydroxytryptophan, also einer Aminosäure. Diese Aminosäure ist nicht-proteinogen und somit nicht essentiell und nicht am Aufbau von Körpergewebe beteiligt. Am häufigsten kommt sie jedoch in verschiedenen Bananensorten vor. Für die Herstellung als Nahrungsergänzungsmittel wird oft die afrikanische Schwarzbohne (*Griffonia simplicifolia*) verwendet um daraus einen Extrakt zu gewinnen.

Dieser Wirkstoff ist im menschlichen Körper an der Serotoninsynthese und somit auch an der Melatoninsynthese beteiligt. Da diese Aminosäure, anders als die Vorstufe L-Tryptophan, an keinerlei anderen Stoffwechselfvorgängen beteiligt ist wird sie vollständig zu Serotonin verstoffwechselt. Die



Umsetzung zu Serotonin geschieht somit über keinen Umweg und ist wesentlich schneller abgeschlossen als würde man L-Tryptophan verwenden. Serotonin, ein Hormon und Neurotransmitter, hat mehrere Wirkungen im menschlichen Körper, insbesondere auf den Magen-Darm-Trakt, das Nervensystem und das Herz-Kreislauf-System. Die wohl bekannteste Wirkung des Serotonins ist die Wirkung auf das

Zentralnervensystem und die Stimmungslage. Deswegen wird hier sehr häufig das Synonym „Glückshormon“ verwendet, weil es unsere Stimmung positiv beeinflussen kann. Serotonin kommt auch in einigen Lebensmitteln wie Bananen und Schokolade (Kakao) vor, kann jedoch nicht die Blut-Hirn-Schranke überwinden. Somit ist es ein Irrglaube, dass das Serotonin in Lebensmitteln für die Glücksgefühle beim Verzehren sorgt. Zwei weitere und sehr geschätzte Wirkungen von Serotonin beziehen sich auf den Schlaf-Wach-Rhythmus und den Appetit. Interessant wird die Wirkung von 5-HTP und somit auch Serotonin bei übergewichtigen Menschen: Hier liegt oft ein niedriger Blutplasmaspiegel der Aminosäure Tryptophan vor. Da die Nahrungsaufnahme unmittelbar mit der Serotoninproduktion im Gehirn zusammenhängt, insbesondere bei proteinreicher Ernährung, führt ein Mangel zu ständigem Verlangen nach Nahrungsmitteln. Somit kann die Zufuhr von 5-HTP den Appetit stillen und gerade übergewichtigen Personen eine Hilfe sein.

Dadurch, dass 5-HPT zu Serotonin und dieses wiederum zu Melatonin umgewandelt wird, hilft 5-HTP auch dabei den Schlaf-Wach-Rhythmus zu optimieren. Eine Einnahme vor dem Schlafengehen kann die Einschlafzeit verkürzen und fördert einen entspannten Schlaf.

Hinweis: Eine Überdosierung sollte vermieden werden, da eine dauerhafte und stark erhöhte Serotonin-Bildung im Körper zum Serotonin-Syndrom führen kann. Anzeichen dafür sind autonome, neuromotorische und kognitive Störungen sowie Verhaltensveränderungen.

Zutaten:

Pro Kapsel

Griffonia Extrakt	101,0 mg
- davon 5-HTP	100,0 mg



Ananas-Papaya

Ein Enzym ist ein Protein, welches als bioaktiver Katalysator fungiert und somit Nährstoffe bzw. Substrate aus der Nahrung spalten kann. Solche Enzyme finden wir z.B. auch in Waschmittel oder Fleckensprays um Eiweiße, Blut oder andere organische Flecken aus Geweben zu lösen.

In manchen Lebensmitteln, wie Ananas oder Papaya kommen ebenfalls Enzyme vor. Diese können helfen die Verdauung anzuregen und zu verbessern. Besonders dann, wenn ein Mangel vorliegt oder ein erhöhter Bedarf - zum Beispiel bei proteinreicher Kost - besteht. Diese Enzyme werden in der Bauchspeicheldrüse produziert. Durch Erkrankungen kann diese Produktion gestört sein. In unserem Körper wirken Hunderte von verschiedenen Enzymen. Fehlt ein Enzym oder ist es z.B. durch Vitaminmangel nicht aktiv kann es zu schweren Stoffwechselstörungen oder Sodbrennen kommen. In der Ananas kommt das Enzym Bromelain vor, welches auch Entzündungen vorbeugen kann. Dieses Enzym wird auch in der Medizin angewendet um Entzündungen und Gerinnungen zu behandeln. Zudem wird diesem Enzym eine wundheilende und antimetastatische Wirkung nachgesagt.

Papain kommt in der grünen Schale und den Kernen der Papayafrucht vor und wird häufig als „Zartmacher“ von Fleischgerichten verwendet, da es eine eiweißspaltende Wirkung besitzt. Die veganen Kapseln von Health+ garantieren höchste Qualität und sind ideal vor einer eiweißreichen Mahlzeit zu empfehlen um Unwohlsein, Sodbrennen und Blähungen vorzubeugen.



Zutaten:

Pro Kapsel

Papaya Extrakt	101,0 mg
- davon Papain	100,0 mg
Ananas Extrakt	150 mg
- davon Bromelain	375 GDU/g

Calciumascorbat

Bei Calciumascorbat handelt es sich in erster Linie um Vitamin C (Ascorbinsäure). Wie der Name schon sagt ist Ascorbinsäure sauer und kann in hohen Mengen zu Magen-Darm-Beschwerden führen. Anders ist es beim Calciumascorbat. Hier liegt das Vitamin C in basischer Form vor und kann somit auch deutlich höher dosiert werden als reine Ascorbinsäure. Es ist ein wasserlösliches Vitamin, was eine Einlagerung im Körperdepotfett ausschließt. Überschüssige Dosierungen werden über die Harnwege ausgeschieden. Obwohl Vitamin C essentiell ist kommt es in unserer heutigen Gesellschaft seltener zu einem Mangel. Denn auch wenn es nicht direkt deklariert wird ist es in vielen Lebensmitteln (vor allem Konserven) als Konservierungsmittel enthalten (dann als E302 deklariert). Ein Mangel kann zu Skorbut, einer Vitaminmangelkrankheit und schließlich zum Tode führen. Symptome eines Mangels sind unter anderem Zahnfleischbluten, erhöhte Infektionsanfälligkeit, schlechte Heilung von Wunden, Muskelschwund, Gelenkentzündungen, Durchfall, Fieber und Schwindel.

Die Wirkung von Vitamin C ist also nicht zu unterschätzen. Es spielt eine wesentliche Rolle beim Mineralstoffwechsel, bei der Synthese von Steroidhormonen (Testosteron) und Neurotransmittern und besitzt eine aufbauende Aktivität beim Bindegewebe. Die wohl bekannteste Wirkung von Vitamin C ist die Wirkung auf das Immunsystem und somit auf unsere Abwehrkräfte. Es unterstützt ebenfalls die Ausscheidung von Schwermetallen wie Quecksilber, Blei, Cadmium und Nickel. Und wenn das noch nicht genug ist, ist Vitamin C auch ein starkes Antioxidant! Es schützt unsere Zellen vor oxidativem Stress, es erhöht die Eisenaufnahme im Körper, trägt zur Kollagenbildung bei und spielt eine wesentliche Rolle beim Energiestoffwechsel!

Hinweis: Bei dem Pulver handelt es sich um den reinen Wirkstoff ohne Zusätze und Füllstoffe!



Zutaten:

Pro Portion

Vitamin C
Ascorbinsäure 1.0 g

*NRV = Nährstoffbezugswert
(Referenzmenge in %)
pro Portion: 1250%

Coenzym Q10

Coenzym Q10 ist strukturell betrachtet den Vitaminen K und E ähnlich. Es ist ein Chinon-Derivat (Ubichinon-10), also eine organischen Verbindung, welche in Fleisch (Leber), fettem Fisch wie Makrelen, Pistazien, Spinat und Kohl vorkommt. Durch Erhitzen kann das Coenzym allerdings zerstört werden.

Das Coenzym kennen viele Menschen besonders aus kosmetischen Cremes. Es wirkt einem altersbedingten Mangel an Q10 in der Haut entgegen und soll somit eine verjüngende Wirkung haben. Im Körper wirkt Q10 als Bestandteil der Mitochondrien direkt bei der Energiegewinnung. Die Mitochondrien sind unser „Kraftwerk“ und produzieren ATP (Adenosintriphosphat), DAS Energiesubstrat! Die Re-Synthese wird u.a. auch durch die Zufuhr von Kreatin/Creatine angekurbelt.

Ein Mangel kommt relativ selten vor, allerdings sinkt der Gehalt in den Organen mit zunehmendem Alter ab! Dieser Mangel kann Ursache von Bluthochdruck, Herzmuskelstörungen, Herzinsuffizienz und Arterienverkalkung sein. Neuesten Untersuchungen zufolge erwies sich Coenzym Q10 als hilfreich bei Bluthochdruck und Migräne.

Hinweis: Personen, die blutgerinnungshemmende Medikamente einnehmen sollten auf Q10 als Nahrungsergänzungsmittel verzichten. Auch Schwangere und Kinder sollten die Einnahme meiden. Dieses Produkt ist FREI VON Magnesiumstearat und Titandioxid und wird in pflanzlichen Kapselhüllen abgefüllt.



Zutaten:

Pro Portion
Coenzym Q10 100 mg

Glutathion

Glutathion (GSH, γ -L-Glutamyl-L-cysteinyl-glycin) ist ein Tripeptid. Tripeptide sind kleine Verbindungen von mehreren Aminosäuren. In diesem Fall besteht Glutathion aus L-Glutaminsäure, L-Cystein und L-Glycin. Da es nicht essentiell ist kann es sowohl über die Nahrung zugeführt, aber auch vom Körper selbst hergestellt werden. Voraussetzung: ausreichend Glutaminsäure, Cystein und Glycin!

Es ist eines der stärksten, im Körper vorkommenden Antioxidantien und dient somit der Bekämpfung von freien Radikalen und Peroxiden. Wir kennen Antioxidantien hauptsächlich von Vitaminen, Besonders Vitamin C, Vitamin E und Co-Enzym Q10 (ein vitaminähnlicher Stoff) haben starkes Potential im Kampf gegen freie Radikale. Glutathion ist als einzelnes Substrat stärker als diese 3 genannten Substrate zusammen!

Aus physiologischer Sicht macht es Sinn, dass in den Zellen eine hohe Konzentration an "reduziertem" Glutathion (GSH) vorliegt. Dieses schaltet sprichwörtlich die freien Radikale aus und kann gezielt Schäden an der DNA reparieren. Freie Radikale können unsere Zellmembranen angreifen und so einen Zelltod einleiten. Glutathion ändert dabei seine Form von GSH durch Oxidation in GSSG (Glutathion-Disulfid). Im Grunde genommen gibt es zwei wesentliche Gründe für eine Einnahme von Glutathion als Nahrungsergänzungsmittel:

- zu wenig Glutathion im Intrazellulärraum oder
- das Verhältnis von reduziertem Glutathion zu oxidiertem Glutathion (GSH -> GSSG) ist nicht zu Gunsten von GSH ausgelegt!

Jede Kapsel von Health+ Glutathion verfügt über 500 mg reduziertem Glutathion. Natürlich in höchster Qualität Made in Germany, ohne Zusatzstoffe und mit pflanzlicher Kapselhülle!



Zutaten:

Pro Portion
Glutathion (reduziert) ..500 mg



Magnesium- Bisglycinat

Magnesium ist ein chemisches Element, zählt zu den Mineralien und ist für alle Organismen essentiell, also unentbehrlich. Deswegen ist die tägliche Zufuhr durch Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel notwendig. Magnesium trägt wesentlich zu innerer Ruhe bei, indem es die Muskel- und Nervenzellen beruhigt und stabilisiert. Deswegen wird es auch oft als „Salz der inneren Ruhe“ bezeichnet. Ein Mangel kann zu Ruhelosigkeit, Nervosität und Reizbarkeit führen.

Müdigkeit, allgemeine Schwäche, Kopfschmerzen und Krämpfe können weitere Symptome eines Mangels sein. In der Regel reicht es aus sich mit Magnesium über die Nahrung zu versorgen. Allerdings kann bereits regelmäßiger und intensiver Sport zu einem erhöhten Bedarf führen! Durch starkes Schwitzen wie beim Sport, Saunagang oder bei heißen Außentemperaturen verlieren



wir Mineralien zu denen Magnesium, Kalium und Natrium gehören.

Nicht zu unterschätzen ist die Wirkung von Magnesium auf die Protein- und Enzymsynthese. Magnesium dient unzähligen (circa 300) Proteinen als Cofaktor. Somit sollte klar sein, dass Kraft- und Bodybuilder eine regelmäßige und ausreichende Versorgung mit Magnesium gewährleisten sollten. Bei den Mineralien wie Magnesium unterscheidet man in organische und anorganische Verbindungen: Anorganische Magnesiumverbindungen wie Magnesiumoxid (MgO) oder Magnesiumcarbonat (MgCO₃) werden oft in günstigen Brausetabletten im Supermarkt angeboten.

Diese Verbindungen können nicht effektiv und vollständig vom menschlichen Körper aufgenommen und verwertet werden. Zur Magnesium-Versorgung eignen sich deswegen organische Verbindungen besser. Und dazu zählen z.B. Magnesiumcitrat, Magnesiumorotat und wie bei dem Produkt von Health+ Magnesiumbisglycinat. Somit wird eine hohe Bioverfügbarkeit des Wirkstoffes gewährleistet.

Magnesium trägt nachweislich zur:

- normalen psychischen Funktion
- Erhaltung normaler Knochen
- Erhaltung normaler Zähne
- Funktion der Zellteilung bei.

Zutaten:

Pro Kapsel

Magnesium 100 mg

*NRV = Nährstoffbezugswert (Referenzmenge in %)
pro Kapsel: 27% (Magnesium)

Nachtkerzenöl

Das Nachtkerzenöl enthält als Hauptwirkstoff die Gamma-Linolensäure (GLA). Hier handelt es sich um eine dreifach ungesättigte Omega-6-Fettsäure. Sie kann entweder über die Nahrung zugeführt werden oder aus Linolsäure (Omega-6-Fettsäure) synthetisiert werden. GLA ist ein Vorläufer von DGLA (Dihomogammalinolensäure) und Arachidonsäure. Nachtkerzenöl gehört neben Borretsch- und Hanföl zu den Lebensmitteln mit dem höchsten GLA-Gehalt. Bei folgenden Krankheiten und Problemen berichten.



Anwender von positiven Eigenschaften:

- rheumatoide Arthritis
- Wundbehandlung
- Hautprobleme beim Säugling
- Hautentzündung
- Juckreiz
- Hauttrockenheit
- Akne
- Neurodermitis
- Schuppenflechte
- Kopfschmerzen
- Allergien z.B. Pollenallergie
- Regulierung des Fettstoffwechsels
- Prämenstruelles Syndrom
- Wechseljahresbeschwerden
- Gefäßkrämpfe u.v.m.

In wie weit die Zufuhr von GLA-haltigem Nachtkerzenöl sich positiv auf die oben genannten Beschwerden auswirkt, ist jedoch sehr individuell und von anderen Faktoren abhängig! Bekannt ist, dass Omega-6-Fettsäuren eine wichtige Rolle beim Stoffwechsel der Haut besitzen. Dort wird die Barrierefunktion verbessert und Feuchtigkeitsverluste verringert. Wir wissen, dass im Alter der Feuchtigkeitsgehalt der Haut abnimmt und es vermehrt zur Faltenbildung kommt. Es ist auch bekannt, dass bei bestimmten Hauterkrankungen bei den Patienten ein Enzym fehlt, welches Omega-6-Fettsäuren im Körper umwandelt und somit zu Beschwerden führt. Jedoch zeigen sich die positiven Effekte oft erst nach mehreren Wochen der Einnahme.

Hinweis: Bitte halten sie ärztliche Rücksprache bei Epilepsie und wenn Blutgerinnungshemmer eingenommen werden. Dieses Produkt darf nicht von schwangeren und stillenden Frauen eingenommen werden.

Zutaten:

Pro Kapsel

Nachtkerzenöl	500 mg
- davon GLA	45 mg
Vitamin E	9,1 mg

*NRV = Nährstoffbezugswert (Referenzmenge in %)
pro Kapsel: 27% (GLA)

Vitamin D & K2

Wer sich regelmäßig in geschlossenen Räumen befindet kann und wird unter einem Vitamin D Mangel leiden. Vitamin D ist eine Gruppe von Vitaminen und gehört zu den fettlöslichen Vitaminen. Vitamin D kommt in Nahrungsmitteln in zwei wesentlichen Formen vor. Einmal als Cholecalciferol (D3) und einmal als Ergocalciferol (D2). Während Vitamin D3 in tierischen Erzeugnissen vorkommt, findet man Vitamin D2 in pflanzlichen Erzeugnissen.

Der menschliche Körper ist in der Lage beide Formen zu verwerten, aber nicht gleich gut. Da es sich beim Vitamin D3 um eine Form handelt welche unser Körper mit Hilfe von Sonnenlicht herstellt, liegt es nahe, dass diese Form besser aufgenommen wird. Und laut neuesten Erkenntnissen aus der Forschung und Wissenschaft wurde diese These auch belegt. Daher findet man in



Europa nur noch ganz selten Vitamin D2 in Nahrungsergänzungsmitteln.

Wir produzieren selbst an sonnigen Tagen im Sommer zu wenig Vitamin D! Deswegen wurde auch die empfohlene Tagesdosis der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) auf 800 IE (internationale Einheiten) erhöht. Wer regelmäßig auf Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D zurückgreift sollte zusätzlich Vitamin K2 einnehmen. Denn Vitamin K2 hat die Aufgabe Calcium im Körper einzubauen - also in den Knochen und den Zähnen. Zudem hilft es dem Körper Arterien-Verkalkungen entgegen zu wirken. Das Problem ist, dass eine hohe Vitamin D-Zufuhr Proteine im Körper produziert, welche Calcium transportieren und abhängig von Vitamin K2 sind. Fehlt dieses Vitamin kann es zu einem Calcium-Abbau, also genau dem Gegenteil des gewünschten Effektes, kommen.

Vitamin D ist gerade für den Knochen- und Zahnaufbau unabdingbar, hilft aber auch bei der Bildung von Calcium, Vitamin A und Phosphor und dient darüber hinaus der Stärkung des Immunsystems und Förderung einer positiven Stimmung. Wichtig wird Vitamin D auch bei der Unterstützung der Muskelfunktionen. In diesem Produkt findest du 5000 IU (international units = IE) und 50 mcg Vitamin K2 - und das in seiner aktivsten Form als Menachinon.

Hinweis: Falls Sie blutgerinnungshemmende Medikamente (Antikoagulantien) einnehmen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie Vitamin K2 einnehmen. Der Grund liegt darin, dass die Einnahme von Vitamin K2 die Wirkung von auf Cumarin basierenden, blutgerinnungshemmenden Medikamenten, wie z.B. Marcumar, verringern könnte.

Zutaten:

Pro Kapsel

Vitamin D	
Cholecalciferol	5000 IU
Vitamin K2	
Menachinon	200 µg

*NRV = Nährstoffbezugswert (Referenzmenge in %)
pro Kapsel: 2500% (Cholecalciferol), 267% (Menachinon)

Vitamin B12

Vitamin B12 ist ein essentielles (lebensnotwendiges) Vitamin und jede Körperzelle benötigt ständig eine geringe Dosis davon. Damit alle Körperfunktionen optimal und reibungslos funktionieren können ist eine Zufuhr mit hochwertigem und bioverfügbarem Vitamin B12 unabdingbar. Besonders bei der Zellteilung, der Blutbildung, der Synthese von Hormonen und Neurotransmittern, dem Schutz der Nervenstränge in Rückenmark und Gehirn (Myelinscheiden) und dem Abbau des Homocysteins ist Vitamin B12 beteiligt.

Während Menschen mit omnivorer Ernährungsweise sehr selten an einem Vitamin B12-Mangel leiden, kommt dieser bei vegetarischer und veganer Ernährung häufig bis sehr häufig vor. Besonders bei veganer Ernährung wird eine Zufuhr in Form von Nahrungsergänzungsmitteln empfohlen um den Bedarf des Vitamins zu decken, denn Vitamin B12 kommt hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln vor.

Wir haben uns bei der Entwicklung Gedanken über die Bioverfügbarkeit von Vitamin B12-Präparaten gemacht. Häufig wird das Cyanocobalamin verwendet, welches eine schlechte Resorptionsrate besitzt und deutlich hinter anderen Cobalamin-Formen liegt. Nach langem Forschen kamen wir zu dem Schluss, dass nicht weniger als eine Kombination der drei besten Vitamin B12-Formen den Weg in unsere veganen Kapseln finden sollte. Zu diesen Formen gehören Adenosyl-, Methyl- und Hydroxycobalamin.

Adenosylcobalamin ist eine aktive Form des B12 die in den Mitochondrien, den Energiekraftwerken unserer Körperzellen, gebraucht wird. Damit ist es wichtig für die Energiegewinnung. Besonders unsere Muskulatur ist reich an Mitochondrien, aber auch die Nervenfunktion und zahlreiche andere Stoffwechselfunktionen sind



Zutaten:

Pro Kapsel

Vitamin B12	1000 µg
- davon Methylcobalamin	333,3 µg
- davon Hydroxycobalamin	333,3 µg
- davon Adenosylcobalamin	333,3 µg

*NRV = Nährstoffbezugswert (Referenzmenge in %) pro Kapsel: 40.000% (Wasserlösliche Vitamine).

abhängig von einer ständigen Energiezufuhr. Adenosylcobalamin ist in den Mitochondrien ein Baustein des Enzyms Methylmalonyl-CoA-Mutase. Dieses Enzym wandelt Methylmalonyl-CoA zu Succinyl-CoA, das als Bestandteil des Citratzyklus wesentlich für die Energiegewinnung in Form von ATP ist. Bei einem Mangel an Adenosylcobalamin kann es deshalb zur schnelleren Ermüdung und Muskelschwäche kommen. Eine Schutzfunktion auf die Nerven hat Adenosylcobalamin, indem es Methylmalonsäure neutralisiert. Zuviel Methylmalonsäure schädigt die Fettsäuren die Bestandteil der empfindlichen Myelinschicht der Nerven sind. Adenosylcobalamin kann dies verhindern und somit gesunde Nerven ermöglichen.

Methylcobalamin ist neben Adenosylcobalamin die aktive Form von Vitamin B12. Es senkt den Homocystein-Spiegel im Blut in dem es das potentiell schädliche Homocystein zur Aminosäure Methionin umwandelt. Ein erhöhter Homocystein-Spiegel wird mit einem höheren Risiko für Gefäßschädigungen in Verbindung gebracht. Somit kann Methylcobalamin indirekt helfen Herzinfarkten und Schlaganfällen vorzubeugen.

Durch die Bereitstellung von Methionin fördert Methylcobalamin zudem die Herstellung von SAM (S-Adenosylmethionin). SAM ist ein wichtiger Faktor für die Phase-2 der Entgiftung, die vorwiegend in der Leber stattfindet. Somit kann Methylcobalamin zu einer besseren Entgiftung beitragen. Außerdem ist Methylcobalamin wichtig für die Umwandlung von Folsäure in das aktive Folat. Die gesunde Funktion unseres Nervensystems und die Blutbildung sind von Folat abhängig. So kann Methylcobalamin zur Blutbildung und zu gesunden Nerven beitragen.

Hydroxycobalamin ist neben Cyanocobalamin eine inaktive Form des Vitamin B12. Gegenüber Cyanocobalamin hat es den entscheidenden Vorteil, dass es entgiftend wirkt. Cyanocobalamin enthält hingegen einen Cyanid Anteil, den der Körper wiederum entgiften muss. Das ist in der Höhe in der es in Nahrungsergänzungsmitteln verwendet wird zwar nicht schädlich, aber die Entgiftung ist dennoch ein Mehraufwand für den Organismus. Bei echten Cyanid-Vergiftungen wird Hydroxycobalamin eingesetzt, denn es kann das giftige Cyanid abbinden. Hydroxycobalamin wird im Körper in die aktiven Formen Adenosylcobalamin und Methylcobalamin umgewandelt. Hydroxycobalamin kann dem sogenannten nitrosativen Stress entgegenwirken.

Unter nitrosativem Stress versteht man die vermehrte Bildung von Stickstoffmonoxid (NO). Dieses ist zwar ein wichtiger Neurotransmitter und für die Regulierung der Gefäßweite wichtig, kann jedoch bei zu hohen Konzentrationen durch Reaktion mit Sauerstoffradikalen zu dem zellschädigenden Peroxynitrit umgewandelt werden. Hydroxycobalamin kann überschüssiges NO abfangen und somit zum Zellschutz beitragen.

Super Omega 3 Triglyceride

Omega-3-Fettsäuren in Triglyceridform weisen die höchste Bioverfügbarkeit vor.

Die Bioverfügbarkeit der Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) ist davon abhängig woran gebunden sie dem Körper verabreicht werden. Damit zeigt die Triglycerid-Form klare Vorteile vor normalem Fischöl, Lebertran und der Zufuhr in Form von Ethylester. Omega-3-Fettsäuren an Triglyceride gebunden haben also einen klaren Qualitätsvorteil.

Insgesamt ist die Versorgung mit den mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren in den Industrieländern als mangelhaft zu betrachten. Es werden zu viele gesättigte Fettsäuren aus Fleisch und Milchprodukten verzehrt. Omega-3-Fettsäuren, besonders EPA und DHA können das Risiko von Herz-Kreislauf-Problemen reduzieren, indem Sie das potentiell schädliche LDL-Cholesterin im Blut senken





und das schützende HDL-Cholesterin erhöhen. Zudem werden EPA und DHA entzündungssenkende Eigenschaften zugeschrieben. Damit schützen sie nicht nur die Gefäße, sondern können auch chronisch entzündliche Erkrankungen lindern. Chronische Entzündungen rücken mehr und mehr in den Fokus bei der Ursachenfindung zahlreicher chronischer Erkrankungen. Von Hautkrankheiten wie Neurodermitis, über chronische Gelenkschmerzen bis hin zu Autoimmunerkrankungen.

Omega-3-Fettsäuren sind auch kostbare Energielieferanten. Mit Hilfe von L-Carnitin können Sie in die Mitochondrien eingeschleust werden und dort zur Energiegewinnung genutzt werden.

Omega-3-Fettsäuren spielen eine besondere Rolle bei der Regulierung von Blutzucker und Blutdruck. DHA kann bestimmte calciumabhängige Kaliumkanäle in der Muskulatur der Gefäßwände öffnen, wodurch sich die Gefäße erweitern und der Blutdruck sinkt.

Warum ist kein Vitamin E enthalten?

Wir haben uns hier bewusst gegen Vitamin E entschieden.

1. Die Fischöl-TG-Kapseln haben einen sehr niedrigen Oxidationswert (unterhalb der Nachweisgrenze), das heißt, es ist noch keine Reaktion in Gang gesetzt, zumindest nicht nachweisbar.
2. Die Kapseln sind bei guter Lagerung, sprich lichtgeschützt, ausreichend vor einer Oxidation vor allem durch UV-Licht geschützt.
3. Bei der Raffination des Öles werden auch metallische Verbindungen spurenfrei entfernt.
4. Nicht zuletzt bildet die Kapselhülle eine gewisse Barriere für Luft und den Sauerstoff daraus.

Zutaten:

Pro Kapsel

EPA (Eicosapentaensäure).....	500 mg
DHA (Docosahexaensäure)	250 mg
Omega 6.....	6,6 mg
Omega 9.....	14,0 mg

Guarana-Extrakt

Die Guarana-Extrakt Kapseln von Health+ Nutrition sind die ideale Quelle für einen langanhaltenden, kontinuierlich freisetzenden Energie-Schub. Der Extrakt (*Paullinia cupana*) gehört zu der Familie der Seifenbaumgewächse und ist im Amazonasgebiet beheimatet. Dort wurde diese Pflanze schon vor Jahrhunderten als Guarana-Paste bzw. als Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt.

Diese Paste wurde als Getränk zubereitet und wirkt ähnlich anregend wie Kaffee. Da der Geschmack aber sehr herb und bitter ist wird die Einnahme besonders in Bodybuilding-Kreisen in Kapselform bevorzugt. Guarana an sich wird auch als Frucht der Jugend bezeichnet.

Der Koffeingehalt liegt zwischen 4 und 10%, je nach Qualität des Extraktes. In unseren Kapseln finden wir 10% Koffeinanteil, was bei einer Portion von 1-2 Kapseln 50-100 mg reinem Koffein entspricht.





Das bessere Koffein?

Das Koffeinextrakt der Guaranaapflanze ist deutlich besser verträglich, da es langsamer im Körper aufgenommen wird und so seine Wirkung sanfter freigibt. Besonders Personen, die z.B. Probleme nach dem Konsum von Kaffee oder anderen koffeinhaltigen Getränken haben, machen mit Guarana bessere Erfahrungen. Guarana wird auch eine fiebersenkende Wirkung nachgesagt. Die Halbwertszeit (nach dieser Zeit hat sich der aufgenommene Wert im Körper halbiert und fällt weiter) liegt bei Koffein zwischen 2,5 und 4,5 Stunden. Bei Guarana liegt die Halbwertszeit zwischen 4 und 6 Stunden.

Was kann ich von Guarana erwarten?

Durch die Einnahme von Guarana kann das Leistungsniveau angehoben und die Wachsamkeit gesteigert werden. Besonders in Zeiten in denen wenig Erholungsphasen zur Verfügung stehen (lange Workouts, langes Reisen) kann das von Vorteil sein. Guarana ist eine besonders schonende und angenehme Quelle für Koffein, magenfreundlich und daher auch für empfindliche Personen geeignet. Man kann sagen, dass Guarana sanfter, dafür länger wirkt als z.B. unsere Koffein-Kapseln.



Zutaten:

Pro Kapsel

Guarana-Extrakt.....	500 mg
- davon Koffein.....	50 mg

Phosphatidylserin

Wer unter Stress leidet kennt sicher auch einige diese Symptome: Schlaflosigkeit beziehungsweise unbefriedigender Schlaf, keine Ausdauer und Puste im Alltag, wenig Motivation für Sport, keine Lust (Libido) und das ständige Gefühl unter Strom zu stehen. Häufig ist übermäßiger Stress die Ursache der Volkskrankheit Burnout. Genau hier setzt das Produkt von Health+ an: Phosphatidylserin ist der beste Weg, deine Stress-Level zu reduzieren - ohne Medikamente!

Phosphatidylserin ist ein Molekül der Phosphoglyceride. Es ist also eine Fettsäure (Phospholipid) im eigentlichen Sinne. Bei dem hier genannten Produkt beziehungsweise Substrat handelt es sich um ein Phosphorsäurediester bestehend aus Glycerin, Phosphorsäure und einer Hydroxylgruppe der Aminosäure L-Serin.

Es kommt im gesamten Körper vor, jedoch stark konzentriert im Gehirn und Zentralnervensystem (ZNS). Phosphatidylserin (PS) spielt eine zentrale Rolle bei der Signalübermittlung innerhalb und zwischen den (Hirn)Zellen und ist somit ein essentieller (lebensnotwendiger) Nährstoff für unser Gehirn. Diesen Nährstoff kann man über die Nahrung (Innereien, Hering, Makrele, Milch, Weiße Bohnen, Sojalecithin) zuführen. Es wird in geringen Mengen auch vom Körper selbst gebildet. Kommt es jedoch zu einer Unterversorgung (Mangel), kann es zu verschiedenen Symptomen kommen. Eines davon ist die reduzierte Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit unseres Gehirns. Aber auch eine übermäßige Produktion des Stresshormons Cortisol/Kortisol geht mit einem Mangel an PS einher!



Wie kann es zu einem Mangel kommen?
 Durch verschiedene Ernährungsprogramme und -formen haben wir verlernt bestimmte Lebensmittel zu konsumieren, welche reich an Phosphatidylserin sind. Speziell die vegane (Vegetarier sind nicht so stark betroffen) Ernährungsform KANN zu einem Mangel führen, da hier komplett auf tierische Nahrungsmittelquellen verzichtet wird. Besonders ältere Menschen leiden unter einer geringeren Produktion des Nährstoffs. Hier steht es im Zusammenhang mit einer schlechteren mentalen Funktion und Stimmungstiefs. Durch den immer schneller werdenden Alltag und die hohen Ansprüche an Leistungsfähigkeit gerät dieser Wunderstoff immer mehr in den Mittelpunkt der Stressprävention und -therapie. Bereits 100-300 mg tägliche Zufuhr können hier Symptomen wie Konzentrations- und Aufmerksamkeitsschwäche und Vergesslichkeit positiv entgegenwirken.

Da Phosphatidylserin benötigt wird um Reize innerhalb der Zellen zu übersetzen, spielt es auch eine besondere Rolle bei der Muskelkontraktion und somit im Bodybuilding/Kraftsport! Ein Mangel führt hier zu einem geringeren Körper- und Muskelgefühl. Dies äußert sich in einer schlechteren Koordinationsfähigkeit, was besonders bei Ball- und Kontaktsportarten essentiell ist. Eine verringerte Stresswirkung kann sich positiv auf die

sportliche Leistungsfähigkeit auswirken! Denn wir alle wissen, dass durch ein intensives Workout die Stresshormonproduktion enorm ansteigen kann und bei zu wenig Regeneration die Spitzen-Werte nicht ausreichend gepuffert werden können. So kann es früher oder später zum berühmt-berüchtigten Übertraining kommen.

Was kann ich von Health+ Phosphatidylserin erwarten?
 Wer unter Stress leidet oder seinen Cortisol-Wert bei häufigem Training reduzieren möchte kann den Organismus mit Phosphatidylserin unterstützen! (Bei akuten Phasen kann eine Dosis von 600 - 800 mg auf mehrere Gaben aufgeteilt eingenommen werden (z.B. 3-4 + 200 mg täglich)).

Zutaten:

Pro Kapsel

Phosphatidylserinpulver.....	200 mg
- davon Phosphatidyl-L-Serin.....	100 mg

34
SE

78.971

Selen

Selen ist ein essenzielles Spurenelement, was bedeutet, dass es über die Nahrung zugeführt werden muss. Es ist unentbehrlich für den Aufbau der Glutathionperoxidase. Dieses Enzym ist an der Phase-1 der Entgiftung beteiligt. Selen unterstützt damit die Entgiftung. Darüber hinaus baut die Glutathionperoxidase oxidativen Stress ab und schützt unsere Zellen vor freien Radikalen. Es ist Bestandteil eines Enzyms das freie Radikale bindet, die bei der Beschädigung von Fettsäuren durch Sauerstoff entstehen können.

Selen stärkt das Immunsystem, indem es die Bildung spezifischer Immunglobuline und die Aktivität von Abwehrzellen anregt.

Selen reguliert den Stoffwechsel der Schilddrüse auf zweifache Weise. Das Enzym Jodthyronin-5-Dejodinase ist abhängig von Selen. Es wandelt das Schilddrüsenhormon Thyroxin (T4) in die aktive Variante Trijodthyronin (T3) um. Dadurch verbessert es die Schilddrüsenfunktion. Durch die Runterregulation entzündungsfördernder Zytokine (Botenstoffe), kann es autoimmune Entzündungen der Schilddrüse mildern.

Warum eine Selen-Ergänzung?

Ein Selenmangel kann zu einem Mangel an Thyroxin-5'-Deiodase führen, was wiederum bedeutet das weniger bzw. kaum T4 in T3 umgewandelt werden kann. Somit stellt die Zufuhr von Selen eine optimale Funktion der Schilddrüse sicher.

Das Selen in diesem Produkt setzt sich aus L-Selenomethionin und Natriumselenit zusammen und gehört so zu den besten Selen-Produkten auf dem Markt. Die hohe Bioverfügbarkeit führt dazu, dass weniger hohe Mengen eingenommen werden müssen, um eine effektive Wirkung zu erzielen.



Zutaten:

Pro Kapsel

Vitamin E-Alpha	
Tocopherol.....	20,1 mg
Spurenelemente:	
L-Selenomethionin.....	280 µg
Natriumselenit.....	217,4 µg
- davon gesamt	
Selen.....	200 µg

*NRV = Nährstoffbezugswert
(Referenzmenge in %)
pro Kapsel: 167% (Vitamin E-Alpha
Tocopherol), 364% (Natriumselenit)

Olivenblatt-Extrakt

Der Olivenblattextrakt ist ein Wirkstoff aus dem Olivenbaum und kommt hauptsächlich in den Blättern der Oliven vor. Es handelt sich hier um einen Bitterstoff mit starken, gesundheitlich fördernden Eigenschaften. Der Hauptwirkstoff ist Oleuropein, ein polyphenolisches Secoiridoid-Glykosid der Elenolsäure.

Oleuropein zählt zu den wirksamsten natürlichen Antioxidantien und ist für den bitteren Geschmack in Oliven bzw. Olivenöl verantwortlich. Warum also ein Extrakt? Das Problem an Oliven bzw. Olivenöl ist, dass der Oleuropein-Gehalt zwischen 4 und 350 mg /100 g Oliven/Olivenöl liegt. Man müsste also enorme Mengen täglich zu sich nehmen um auf eine wirksame Dosis zu kommen.

Die positiven Eigenschaften des Olivenblattextraktes sind enorm und können anhand folgender Stichpunkte zusammengefasst werden:

- antibakteriell
- antiviral
- antimykotisch (gegen Pilze)
- antiparasitär
- entzündungshemmend
- immunstärkend

Olivenblattextrakte werden bei zahlreichen Problemen verwendet und sowohl präventiv als auch therapeutisch eingesetzt. Hierzu zählen Verdauungsprobleme, Candida-Pilz, Parasiten, Blasenentzündung und Scheidenpilz, bei grippalen Infekten, zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Bluthochdruck, Arthritis und Gicht.

Tipp für Sportler: Neue Untersuchungen konnten aufzeigen, dass Oleuropein ein starker Aromatase-Hemmer ist und die Testosteron-Werte positiv beeinflussen kann!



Zutaten:

Pro Kapsel

Olivenblatt-Extrakt 1000 mg
- davon Oleuropein...200 mg

Vitamin B5

Die Health+ Vitamin B5 Kapseln enthalten pro Kapseln ganze 500 mg Pantothersäure und können so einem Mangel an diesem B-Vitamin vorbeugen. Der Name leitet aus dem griechischen Wort „panthos“ ab und heißt übersetzt so viel wie „überallher“. Dieses wasserlösliche B-Vitamin wurde in den 30er Jahren vom Amerikaner Roger John Williams entdeckt. Die erste, bekannte Wirkung war eine Wachstumsförderung von Hefezellen.

Heute finden wir dieses Vitamin in vielen Kosmetika, besonders in Haut- und Haarpflegemitteln, da diesem Vitamin eine wundheilende Wirkung nachgesagt wird. So findet man es auch als Dexpanthenol in verschiedenen, medizinischen Cremes und Lotionen. Vitamin B5 ist als Bestandteil des Coenzym A am Auf- und Abbau von Makronährstoffen und somit an der Freisetzung von Energie aus der Nahrung beteiligt. Es spielt eine Rolle für die Synthese von Cholesterin, welches für die Bildung von Steroidhormonen (Testosteron), Anti-Stress-Hormonen oder Vitamin D benötigt wird. Zudem spielt es eine wesentliche Rolle bei der Hauterkrankung Akne, denn oftmals wird diese Krankheit mit einem Mangel an Pantothersäure in Zusammenhang gebracht.

Ein Mangel dieses Vitamins kann also Einfluss auf unseren Hormonhaushalt und unser Hautbild haben. Ein Mangel kann zu unreiner, fettiger Haut führen. Bekannt ist auch, dass das Burnin-Feet-Syndrom mit einem Mangel an Vitamin B5 zusammenhängt.



Zutaten:

Pro Kapsel
Vitamin B5
Pantothersäure.....500 mg

*NRV = Nährstoffbezugswert
(Referenzmenge in %) pro Kapsel:
1142% (Vitamin B5 Pantothersäure)

Taurin

Taurin ist eine für erwachsene Menschen nicht-essentielle Aminosäure, genauer gesagt eine Aminoethansulfonsäure und entsteht hauptsächlich beim Abbau von Cystein und Methionin (beide schwefelhaltig). 1824 wurde sie erstmals aus einer Ochsen-galle extrahiert und isoliert, weswegen sie auch den Namen Taurin bekam, was aus dem griechischen Tauros (Stier) abgeleitet wurde.

Eine Zufuhr durch die Nahrung ist zwar nicht notwendig, außer bei Säuglingen denn hier wird Taurin über die Muttermilch zugeführt, kann aber einige Vorteile mit sich bringen. Der (erwachsene) Mensch kann Taurin selbst synthetisieren, was auch bis zu einer Menge von circa 130mg/Tag passiert.

Viele Sportler nutzen seit längerem Taurin als Ergänzung zum Training um ihre Zellen besser zu hydrieren. Wie das funktioniert? Es unterstützt die Bewegung von Natrium und Kalium durch die Zellmembranen. Das führt zu einer verbesserten Zellhydratation.

Es spielt u.a. eine wichtige Rolle beim GABA-Stoffwechsel und kann an den Glycin-Rezeptoren andocken und mit ihnen interagieren. Deswegen wird Taurin auch gerne vor dem Schlafengehen eingenommen. Zudem wirkt sich eine Taurin-Supplementation positiv auf das Nervensystem und das Herz-Kreislauf-System aus.



Zutaten:

Pro Kapsel

Taurin 1000 mg

Granatapfel-Extrakt

Wenn man an Granatäpfel denkt sieht man oft nur die Sauerei vor Augen, die beim Zubereiten der Frucht entsteht. Der Granatapfel (lat. Punica Granatum) ist im asiatischen Raum und mittlerweile auch am Mittelmeer heimisch. Eigentlich ist er kein Apfel im eigentlich Sinne, man verzehrt nur die Fruchtkerne im Innern. Und genau hier wird es interessant, denn die Kerne stecken voller Ellagsäure.

Bei der Ellagsäure handelt es sich um ein Polyphenol, also eine aromatische Verbindung, welches zu den sekundären Pflanzenstoffen zählt. Solche Stoffe dienen Pflanzen dazu, sich vor Fraßfeinden zu schützen. Auch Himbeeren und Erdbeeren gehören zu den Früchten, die einen hohen Anteil an Ellagsäure aufweisen. Es ist, wie z.B. der Traubenkern-Extrakt OPC, ein sehr starkes Antioxidans und hat in zahlreichen Untersuchungen an Tieren und menschlichen Zellkulturen seine Wirkung bewiesen.

Eine besonders interessante Wirkung für Sportler, ist die Optimierung des Hormonhaushaltes (Testosteron) und bei Männern die erhöhte Qualität der Spermien. Desweiteren wird den Granatapfel-Polyphenolen eine positive Wirkung auf den Cholesterin-Wert nachgesagt. Sie schützen die Blutgefäße und wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Wie wir es von vielen pflanzlichen Substanzen kennen, ist das Wirkspektrum enorm groß. So hat die Ellagsäure u.a. positive Effekte bei:

- erhöhtem Stress (Cortisol-senkend)
- bakteriellen und viralen Erkrankungen
- Magen-Darm Parasiten
- Leberproblemen
- Hämorrhoiden
- es fördert die Wundheilung
- anti-östrogene Wirkung
- neuesten Untersuchungen zu Folge kann es sogar die Zellteilung von Krebszellen (Gebärmutterhalskrebs) stoppen



Zutaten:

Pro 2 Kapseln
 Granatapfel-Extrakt.. 2000 mg
 - davon Ellagsäure ...800 mg

Basische Mineralien

Damit alle Funktionen im Körper optimal ablaufen können müssen Vitamine und Mineralstoffe in ausreichender Dosierung zugeführt werden. Aber nicht nur die Dosierung spielt eine Rolle, sondern auch die Verbindung und Verwertbarkeit der Substanzen. Die basischen Mineralstoffe auf Citratbasis von Health+ liegen in organischer Form vor und können so vom Körper deutlich besser aufgenommen werden, als anorganische Mineralstoffe und Spurenelemente.

Bei diesen Substanzen, um genauer zu sein Magnesium, Kalium, Calcium und Zink handelt es sich auch um Bestandteile des Blutes und dem Knochengestüttes des Körpers. Zudem wird die Funktion der Nervenzellen unterstützt und ein optimaler Wasserhaushalt aller Körperzellen gefördert. Wer viel schwitzt und regelmäßig Sport treibt ist es besonders wichtig den Schweißverlust und somit das Ausscheiden von Mineralstoffen auszugleichen. Liegt ein Mangel vor, kann dies zu Krämpfen führen oder den Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht bringen.

Da diese Mineralstoffe im Zellstoffwechsel aktiv sind dienen sie ebenfalls dem Aufrechterhalten eines optimalen Säure-Basen-Haushaltes und wirken einer Übersäuerung vor. Dieses Produkt ist ideal für Sportler geeignet, die einen hohen Eiweiß-Bedarf besitzen, da eine hohe Eiweiß-Zufuhr sich negativ auf den Säure-Basen-Haushalt auswirken kann.

Zu den typischen Mangelerscheinungen gehören:

- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Trockene Augen und Schleimhäute
- Trockene und rissige Lippen
- Kopfschmerzen ohne klare Indikation
- Reizblase
- Osteoporose
- Gelenksbeschwerden
- Sodbrennen und Magenschmerzen
- Verdauungsprobleme



Zutaten:

Pro Kapsel

Magnesium.....37,9 mg

Kalium.....196,8 mg

Calcium.....25,7 mg

Spurenelemente:

Zink7,0 mg

*NRV = Nährstoffbezugswert
(Referenzmenge in %) pro Kapsel:
10,1% (Magnesium), 9,8% (Kalium)
24,5% (Calcium), 70% (Zink).

Acetyl-L-Carnitin

Acetyl-L-Carnitin oder auch ALCAR abgekürzt spielt eine wesentliche Rolle bei der Energiegewinnung in den Zellen. Dieser Carnitin-Form wurde eine weitere Acetylgruppe hinzugefügt um es so besser bioverfügbar zu machen. Dadurch ist es der Substanz möglich die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden. Im Gegensatz zu herkömmlichem L-Carnitin wirkt diese Substanz also auch im Gehirn und wirkt somit auch Leistungssteigernd was Konzentrationsfähigkeit und Denkvermögen anbelangt.

Es wirkt auch potenter was die Energiegewinnung aus den Mitochondrien angeht als herkömmliches L-Carnitin. So verbessert ALCAR den Fettstoffwechsel und kann unter bestimmten Voraussetzungen (Kalorienrestriktion/-defizit) die Fettverbrennung optimieren.

Warum ist es so wichtig für unser Gehirn und dessen Leistungsfähigkeit? ALCAR ist bei der Bildung von Acetylcholin beteiligt. Viele kognitive Prozesse sind von Acetylcholin (als Botenstoff) abhängig. Liegt also ein Mangel vor sinkt deine kognitive Leistungsfähigkeit! Es gibt sogar Untersuchungen die auf eine Steigerung des Nervenwachstumsfaktors NGF im Hippocampus hindeuten. In diesem Bereich des Gehirns werden Lernprozesse verarbeitet.

Bei den Kapseln von Health+ erhältst du pro Kapsel ganze 1000 mg Acetyl-L-Carnitin!



Zutaten:

Pro Kapsel
Acetyl-L-Carnitin HCL 1000 mg

OPC-Traubenkern- extrakt

Traubenkernextrakt wird aus (roten) Traubenkernen gewonnen und ist reich an OPC (Oligomere Proanthocyanidine). Es ist ein Polyphenol und gehört somit zu den sekundären Pflanzenstoffen. OPC ist eines der stärksten Antioxidantien und kann die Wirkung von Vitamin C um bis zu 500% steigern.

Die meisten Menschen hatten bereits das Vergnügen mit OPC in Kontakt zu treten. Beißt man auf die Kerne einer Traube kann man OPC quasi schmecken und das Gefühl im Mund ist nicht immer angenehm, denn OPC wirkt stark adstringierend. Ein Adstringenz ist ein Stoff, welcher bei Kontakt mit der Haut/Schleimhaut austrocknend wirkt. Es fühlt sich an als ob der Mund total trocken wird und sich zusammenzieht. Die Kapseln von Health+ enthalten 50% Polyphenole, also 200 mg reines OPC pro Kapsel und können so zu einem verbesserten Wohlbefinden und Stärkung des Immunsystems beitragen.

Tipp: Besonders in Kombination mit L-Arginin und L-Citrullin kann OPC zu einem gesteigerten Pump beim Training führen!



Zutaten:

Pro 2 Kapseln

Traubenkern-Extrakt 400 mg
- davon Oligomere
Proanthocyanidine 200 mg

PROBio-TECT

Wenn es um unser Immunsystem und das allgemeine Wohlbefinden geht, spielt der Darm eine entscheidende Rolle. Denn die Darmflora kann unser Immunsystem direkt beeinflussen. Oder anders gesagt: unser Immunsystem ist nur so stark wie unser Darm! Denn hier siedeln sich Milliarden von Bakterien an. Diese Bakterien sind gesund und tragen entscheidend zur Gesunderhaltung des Darms bei. Durch verschiedene Faktoren wie Umwelteinflüsse und Medikamenteneinnahme kann diese Flora be- und geschädigt werden.

Unser Darm ist zwar hart im Nehmen und kann kurzfristige Belastungen ausgleichen. Aber auf Dauer gesehen kann eine Reduzierung der guten Darmbakterien zu unerwünschten Nebenwirkungen und gesundheitlichen Folgen führen.

Und genau hier greift PROBio-TECT ein! Dieser ALL IN ONE Komplex an Präbiotika, Probiotika und Ballaststoffen liefert alle Substanzen um den Aufbau einer gesunden Darmflora zu unterstützen. Wir schlagen hier zwei Fliegen mit einer Klatsche - zum



einen liefern wir sogenannten Lebendkulturen, also die Probiotika um diese auf der Darmwand anzusiedeln, zum anderen liefern wir auch den bereits vorhandenen Bakterien ausreichend Futter durch die Präbiotika.

Aber das ist noch nicht alles! Durch dieses Produkt kann man auch dem bekannten und gefürchteten Leaky-Gut-Syndrom vorbeugen und dessen Entstehung verhindern! Das Leaky-Gut-Syndrom (LGS) bezeichnet eine geschädigte und undichte Darmschleimhaut und kann verschiedene chronische Beschwerden begünstigen. Beschwerden können sein: Chronische Gelenkschmerzen, chronische Muskelschmerzen, Konzentrationsstörungen, Blähungen, Migräne, Stimmungsschwankungen, innere Unruhe, Hautprobleme wie Akne und Ekzeme, erhöhte Krankheitsanfälligkeit, immer wiederkehrende Blasen- oder Vaginalinfekte, chronische Müdigkeit, Unverträglichkeiten verschiedener Lebensmittel, Reizdarmbeschwerden und vieles mehr.

- Das rundum Probiotikum, das gleichzeitig die gesunde Funktion von Darmflora und Darmschleimhaut unterstützt!
- Probiotika und Ballaststoffe zum Aufbau der Darmflora
- Lecithin und Glutamin für eine gesunde Darmschleimhaut
- stabilisiert den Darm bei Leaky-Gut-Syndrom
- Vorteilspack mit 60 Portionen à 8 g!

Hinweis 1: durch die Einnahme können am Anfang verstärkt Blähungen auftreten! Das ist ein gutes Zeichen und bedeutet, dass der Darm „arbeitet“.

Hinweis 2: Das enthaltene Maltodextrin dient nicht als Füllstoff, sondern dazu, dass die Bakterien/Probiotika aktiviert werden können!

Zutaten:

Pro Portion

Molybdän	50,0 µg
L-Glutamin	1,0 g
Sonnenblumenlecithin	1,0 g
Inulin	0,6 g
Amylase	0,2 g
Probiotische Kulturen	5,0 Mrd. cfu

*NRV = Nährstoffbezugswert (Referenzmenge in %) pro Portion:
100% (Molybdän) - (*Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium infantis*, *Bifidobacterium lactis*, *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus paracasei*, *Lactobacillus salivarius*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactococcus lactis susp. lactis*, *Streptococcus thermophilus*.)

Jod

Die HEALTH+ Jod Kapseln enthalten pro Kapsel 200 mcg (Mikrogramm) Jod aus Kaliumjodid (auch: Kaliumjodid). Damit wird der Tagesbedarf zu 100 % gedeckt und einem gesundheitsgefährdenden Jodmangel wirksam vorgebeugt. Als Nahrungsergänzungsmittel versorgen sie den Körper mit diesem wichtigen Spurenelement ohne das die Schilddrüse nicht normal funktionieren kann. Auch zahlreiche andere Körperfunktionen und Stoffwechselprozesse sind auf eine ausreichende Jodversorgung des Körpers angewiesen. Eine Nahrungsergänzung mit Jod-Kapseln bzw. Kaliumjodid trägt somit dazu bei, dass einer Unterversorgung vorgebeugt oder ein Jod-Mangel behandelt wird.

Dem Jod-Mangel entgegenwirken

Da die Nebenwirkungen und Folgen eines Jod-Mangels oft erst Jahre bzw. Jahrzehnte später sichtbar werden wird eine Unterversorgung mit dem lebenswichtigen Spurenelement oft gar nicht erkannt - dabei ist sie allgegenwärtig. Etwa ein Drittel der Deutschen weisen einen so genannten milden





Jodmangel (Grad I) auf, der in der Regel durch eine jodhaltige Ernährung und jodiertes Speisesalz ausgeglichen werden kann. Doch nicht immer reicht das aus, um dem Körper genügend Jod zuzufügen. Ausgewogene Essgewohnheiten und ein erhöhter Bedarf wie ihn beispielsweise Schwangere und stillende Frauen aufweisen erschweren die tägliche Bedarfsdeckung und machen eine Nahrungsergänzung mit Kaliumjodid-Kapseln sinnvoll. Auch Sportler haben durch den erhöhten Stoffwechsel sowie starkes Schwitzen einen gesteigerten Jodbedarf und sollten einem Joddefizit mit Hilfe eines Nahrungsergänzungsmittels vorbeugen.

Warum ist Jod wichtig?

Zusammen mit der Aminosäure L-Tyrosin ist Jod als essentielles Spurenelement an der Produktion der stoffwechselregulierenden Schilddrüsenhormone Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3) beteiligt und trägt somit zu einer gesunden Schilddrüsenfunktion bei. Ohne Jod verweigert die Schilddrüse ihre Arbeit und Erkrankungen wie eine Schilddrüsenunterfunktion oder eine Vergrößerung der Schilddrüse (Kropf) sowie gestörtes Wachstum oder verminderte Fruchtbarkeit können die Folgen sein. Fehlen dem Körper aufgrund eines Jodmangels die jodhaltigen Schilddrüsenhormone, können sämtliche Stoffwechselprozesse und somit auch der Energiestoffwechsel gestört sein. Um dem entgegenzuwirken, werden im Rahmen der Behandlung einer Schilddrüsenerkrankung häufig Jod-Kapseln zusammen mit der Einnahme des Schilddrüsenhormons Thyroxin als Tabletten kombiniert.

Eine ausreichende Jodversorgung beeinflusst aber auch das Nervensystem, die kognitive Funktion und Leistungsfähigkeit sowie die Psyche positiv. Kaliumjodid kann außerdem die Aufnahme von radioaktivem Jod in den Organismus verhindern und wird deshalb nach Unfällen mit radioaktiven Substanzen verabreicht um Schlimmeres zu verhindern. Wer sicherstellen will, dass sein Körper ausreichend Kaliumjodid zur Verfügung gestellt bekommt, kann dies mit Hilfe der HEALTH+ Jod-Kapseln in die Tat umsetzen. Bereits eine Kapsel pro Tag deckt den normalen Tagesbedarf.

Zutaten:

Pro Kapsel

Jod

200,0 µg

Kupfer

Die HEALTH+ Kupfer-Kapseln wirken einem Kupfermangel entgegen und versorgen den Körper mit 2 mg Kupfer pro Kapsel. Dies entspricht dem täglichen Bedarf, sodass die Einnahme als Nahrungsergänzungsmittel Tag für Tag dafür sorgt, dass der Körper mit ausreichend Kupfer versorgt wird. Zwar lässt sich das wichtige Spurenelement auch über die Nahrung zuführen, doch nicht immer liegt es dort mit einer hohen Bioverfügbarkeit vor und kann entsprechend gut verwertet werden. Lebensmittel mit hohem Kupferanteil sind beispielsweise Kakaopulver, Rinderleber, grüner Tee, Cashew- und Sonnenblumenkerne, Spirulina Algen sowie weiße Bohnen. Eine Nahrungsergänzung kann somit einen wertvollen Beitrag für die Gesundheit leisten.

Warum ist Kupfer wichtig?

Kupfer ist überlebenswichtig für den Menschen und nach Eisen und Zink mengenmäßig die Nummer 3 der bedeutendsten essentiellen Spurenelemente. Es findet sich in der Leber, der Muskulatur, den Knochen sowie im Blut wieder und spielt eine große Rolle bei der Eisen-Resorption bzw. beim Eisentransport im Magen-Darm-Trakt. Somit ist es an der Blutbildung direkt beteiligt. Auch die Funktion des Immunsystems, der Zellschutz vor oxidativem Stress sowie die Erhaltung des Bindegewebes werden von Kupfer beeinflusst.

Ein Kupfermangel kann folgende Auswirkungen haben:

- Anämie-artige Symptome (Blutarmut)
- Pigmentstörungen der Haut und Haare
- Herpes und Hautentzündungen
- Störungen des Nervensystems
- entzündliche Gelenkerkrankungen
- herabgesetzte Körperabwehr / erhöhte Infektanfälligkeit
- erhöhte Allergieneigung



Hinweis:

Die HEALTH+ Kupfer-Kapseln können diesen Symptomen und Mangelerscheinungen entgegenwirken. Bereits eine Kapsel pro Tag mit einem Glas Wasser eingenommen ist ausreichend um den täglichen Kupferbedarf des Körpers zu 100 % zu decken.

Zutaten:

Pro Kapsel
Kupfer..... 2,0 mg

Mangan

Wer seinen Körper mit dem Mineralstoff Mangan versorgen will findet in den HEALTH+ Mangan-Kapseln das richtige Nahrungsergänzungsmittel. Pro Kapsel sind 10 mg des Spurenelementes enthalten, das für den menschlichen Körper aus verschiedenen Gründen von Bedeutung ist. Dort ist es hauptsächlich in den Knochen, aber auch in der Bauchspeicheldrüse, in den Nieren und in der Leber zu finden. Über manganhaltige Lebensmittel wie Nüsse, Getreide/ Getreideerzeugnisse, Hülsenfrüchte und Gemüse sowie Fleisch, Milch und Milchprodukte, die einen geringeren Mangangehalt aufweisen, kann dem Körper Mangan auf natürliche Weise zugeführt werden. In besonderen Fällen reicht diese Zufuhr jedoch nicht aus, um einem Manganmangel entgegenzuwirken. Eine Nahrungsergänzung macht vor allem dann Sinn, wenn der Bedarf erhöht ist.

Ein Mehrbedarf an Mangan kommt häufig vor bei:

- stark kohlenhydratreicher Ernährung mit
- raffinierten Kohlenhydraten bzw. generell
- mit Fertig-Lebensmitteln
- erhöhtem oxidativen Stress
- starkem Alkoholkonsum
- Eisenergänzung in hohen Dosierungen
- psychischen Störungen

Warum ist Mangan wichtig?

Als Spurenelement ist Mangan an der Bildung des Bindegewebes und von Harnstoff sowie an der Herstellung von körpereigenen Eiweißen und Fetten beteiligt. Auch für die Produktion des männlichen Hormons Testosteron, des Hautpigments Melanin und des Neurotransmitters Dopamin ist es essentiell. Mangan fördert darüber hinaus die Enzym-Produktion, ist selbst Bestandteil zahlreicher Enzyme und steigert die Verwertbarkeit von Vitamin B1. Für die normale Entwicklung der Knochenstruktur sowie den Kampf gegen freie Radikale ist das Spurenelement ebenfalls von Bedeutung.



Zutaten:

Pro Kapsel
Mangan..... 10000,0 µg



L-Theanin

L-Theanin, das in den HEALTH+ Theanin-Kapseln mit einer Dosierung von 500 mg pro Kapsel enthalten ist, unterstützt die kognitive Leistungsfähigkeit, beeinflusst die Stimmung positiv und trägt zur inneren Ruhe und Entspannung bei.

Theanin ist eine L-Aminosäure-Verbindung, die in den Blättern von grünem und schwarzem Tee vorkommt. Sie zählt zu den nicht-proteinogenen Aminosäuren und ist somit nicht am Aufbau von Muskel- und Körpergeweben (Proteinsynthese) beteiligt. Dennoch hat L-Theanin zahlreiche Vorteile für den menschlichen Organismus, weshalb sich eine Nahrungsergänzung in verschiedenen Situationen anbietet.

Zu den Vorteilen von L-Theanin zählen:

- Es entspannt ohne müde, träge und schläfrig zu machen
- es reduziert Stress und trägt zur Entspannung bei
- es fördert Fokus und Konzentration auf anstehende Aufgaben



- es steigert das mentale Wohlbefinde
- es verbessert die Schlafqualität
- es reduziert Nebenwirkungen von Koffein wie erhöhtern Blutdruck, innere Unruhe oder allgemeines Unwohlsein
- es kann zur Diät unterstützend wirken.

Für wen sind Theanin-Kapseln geeignet?

Wer Konzentration, Denkleistung, Motivation und Stimmungslage positiv beeinflussen möchte kann von den nootropischen Eigenschaften von L-Theanin profitieren. Sogenannte Nootropika sind Stoffe, die die kognitiven Fähigkeiten des Menschen unterstützen und beispielsweise konzentrationsfördernd wirken. In anstrengenden Lern- oder arbeitsbedingten Konzentrationsphasen ist die Einnahme von Theanin-Kapseln als Nahrungsergänzungsmittel eine wertvolle Unterstützung, da es die Alpha-Wellen im Gehirn anregt. Sind diese Wellen besonders angeregt, ist konzentriertes Lernen und Arbeiten leichter möglich und das bei gleichzeitig gesteigertem Entspannungsgefühl.

L-Theanin hat also auch eine entspannende, beruhigende Wirkung. Erhöhter Stress wird nicht als solcher wahrgenommen; innere Ruhe und Gelassenheit machen sich breit. Der Vorteil einer Nahrungsergänzung mit Theanin-Kapseln: Der Wirkstoff entspannt ohne müde zu machen! Daher eignen sie sich nicht nur für eine Einnahme in den Abendstunden bzw. kurz vor dem Schlafengehen, sondern auch zu anderen Tageszeitpunkten.

Wie werden die Theanin-Kapseln eingenommen?

Am Morgen zusammen mit der ersten Tasse Kaffee eingenommen sorgen die HEALTH+ Theanin-Kapseln für einen entspannten, aber fokussierten Start in den Tag. Bei Bedarf zur gezielten Beruhigung vor stressigen Situationen oder in länger andauernden Stressphasen entfaltet es natürlich auch einzeln eingenommen seine Wirkung. Zur Steigerung der Schlafqualität erfolgt die Einnahme von L-Theanin idealerweise etwa 30 Minuten vor dem zu Bett gehen. Eine Kapsel am Tag ist ausreichend, um von den Vorteilen der Aminosäure profitieren zu können.

Zutaten:

Pro Kapsel

L-Theanin

500 mg

N-Acetyl-L-Cystein

N-Acetyl-L-Cystein (NAC) ist eine L-Aminosäure und eine wichtige Vorstufe des körpereigenen Antioxidans Glutathion, welches freie Radikale bekämpft und krankheitsvorbeugend wirkt. Eine Nahrungsergänzung mit NAC-Kapseln bewirkt, dass das enthaltene N-Acetyl-L-Cystein in Glutathion umgewandelt wird und sämtliche Zellen im Körper von der antioxidativen Wirkung profitieren können.

Als Nahrungsergänzungsmittel kann NAC außerdem die Ausscheidung von Schwermetallen in Leber und Nieren begünstigen, die Regeneration der Leberzellen unterstützen und lebertoxische Stoffe neutralisieren. Daher wird Acetylcystein in der Medizin beispielsweise bei einer Paracetamol-Vergiftung eingesetzt. Darüber hinaus wirken NAC-Kapseln mit ihrem Wirkstoff schleimlösend und kommen bei verschiedenen Erkrankungen der oberen Atemwege (z.B. Bronchitis) zum Einsatz. N-Acetyl-L-Cystein fördert die Schleimlösung in den Bronchien durch Verflüssigung sowie Abtransport von Sekret. Zahlreiche weitere gesundheitliche Vorteile sind bekannt.

Vorteile von N-Acetyl-L-Cystein:

- erhöht den Glutathion-Spiegel im Körper & verbessert die Glutathionwerte
- fördert die Ausscheidung von Schwermetallen und Giftstoffen
- fördert die Gesundheit der Lunge und Atemwege
- hat gesundheitliche Vorteile für Leber und Nieren
- schützt das Gehirn und fördert die kognitive Leistung
- reduziert die Insulin-Resistenz
- verbessert die Leistung und Ausdauer beim Sport
- begünstigt das Muskelwachstum und den Muskelerhalt.



Zutaten:

Pro 2 Kapseln
N-Acetyl-L-Cystein 1000 mg

N-Acetyl-L-Tyrosin

L-Tyrosin ist eine nicht-essentielle Aminosäure in L-Form (linksdrehend). Sie ist ein Schlüsselbaustein für die Synthese von Dopamin, Katecholaminen und Melanin. Aber auch Schilddrüsenhormone und Adrenalin werden aus Tyrosin gebildet. Tyrosin wird benötigt damit die Schilddrüse L-Thyroxin (T4) und L-Triiodthyronin (T3) bilden kann. Beide Hormone sind notwendig damit sie ihre Funktion aufrecht erhalten kann. Im Körper kann Tyrosin aus Phenylalanin gebildet werden. Das bedeutet, dass es nicht zwangsläufig isoliert zugeführt werden muss, um den Bedarf zu decken. Phenylalanin hingegen schon, denn diese Aminosäure ist essentiell! Um keinen Mangel an L-Tyrosin zu erleiden muss also auf eine ausreichende Proteinzufuhr geachtet werden.

Welchen nutzen hat Tyrosin?

Was ist nun der Nutzen von L-Tyrosin? Tyrosin ist, wie bereits erwähnt, die Ausgangssubstanz für u.a. Dopamin und Adrenalin. Liegt ein Mangel vor kann nicht genug dieser Neurotransmitter synthetisiert werden. Niedrige Adrenalin-Level lassen dich müde und träge wirken, ebenso wie niedrige Werte der Schilddrüsen-Hormone (T3 und T4). Kurz gesagt, dein Stoffwechsel läuft nicht auf Hochtouren. Normale bzw. erhöhte Werte von Neurotransmittern können dazu führen, dass du motivierter bist und dein Tatendrang erhöht ist.

Warum N-Acetyl-L-Tyrosin?

Die L-Aminosäure Tyrosin ist schlecht wasserlöslich und wird nicht optimal vom Körper aufgenommen. Die acetylierte Form von Tyrosin, also N-Acetyl-L-Tyrosin wird deutlich besser vom Körper resorbiert und kann somit in geringerer Dosis zugeführt werden bei gleich oder teilweise besserer Wirkung.



Zutaten:

Pro Kapsel
 N-Acetyl-L-Cystein 1000 mg
 - davon L-Tyrosin.....812 mg



Vitamin B2

Wer Vitamin B2 zur Nahrungsergänzung sucht, trifft mit den HEALTH+ Vitamin B2-Kapseln eine gute Wahl, um einer Unterversorgung entgegenzuwirken oder diese bereits im Vorfeld zu verhindern. Bei diesem für den Körper wichtigen Vitamin handelt es sich um Riboflavin/Lactoflavin, ein wasserlösliches B-Vitamin, welches im Körper nicht gespeichert werden kann.

Eine regelmäßige Zufuhr - sei es über die Nahrung oder über ein Nahrungsergänzungsmittel, wenn die Nahrungsaufnahme den Bedarf nicht deckt - sind also notwendig.

Der Tagesbedarf von Vitamin B2 kann unter anderem gedeckt werden durch:

- 4 Gläser Milch
- 4 Eier
- 50 Gramm Schweineleber
- 150 Gramm Roggenkeime
- 230 Gramm Camembert
- 375 Gramm Schnittkäse





Wer diese Lebensmittel jedoch nicht isst, kann mit der Einnahme der HEALTH+ Vitamin B2-Kapseln zur Nahrungsergänzung seinen Tagesbedarf decken und das mit nur einer einzigen Kapsel täglich!

Warum ist Vitamin B2 wichtig?

Für den Körper spielt Riboflavin eine wichtige Rolle und wird über den Dünndarm aufgenommen. Es fungiert für verschiedene Coenzyme als Baustein und nimmt eine wesentliche Rolle im Kohlenhydrat-, Fett- und Protein-Stoffwechsel ein. Dadurch wird gewährleistet, dass diese Makronährstoffe in Energie umgewandelt werden können. Fehlt es dem Körper jedoch an Vitamin B2 und es liegt ein Mangel vor funktionieren diese Stoffwechselprozesse bzw. der gesamte Energiestoffwechsel nicht mehr ordnungsgemäß. Auch die B-Vitamine B3 (Niacin) und B6 (Pyridoxin) können ihre volle Wirkung nicht entfalten. Das Nervensystem, Haut, Schleimhäute, rote Blutkörperchen, Sehkraft, Eisenstoffwechsel und der Schutz vor oxidativem Stress profitieren von einer ausreichenden Versorgung mit Riboflavin. Müdigkeit bzw. Ermüdungserscheinungen können durch Vitamin B2 verringert werden. Zurzeit wird noch untersucht ob eine Vitamin B2-Gabe Migräne-Patienten helfen kann ihre Beschwerden zu lindern. Eine Nahrungsergänzung mit den HEALTH+ Vitamin B2-Kapseln kann somit vielfältig wirken und Gesundheit und Wohlbefinden steigern.

Zutaten:

Pro Kapsel

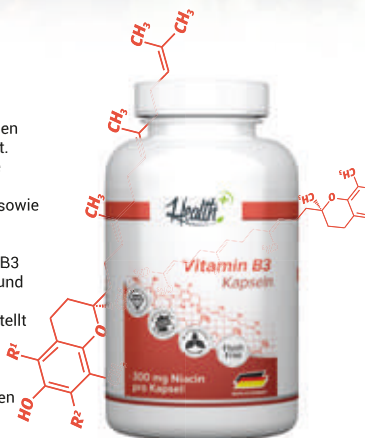
Vitamin B2 - Riboflavin 200 mg



Vitamin B3

Bei Vitamin B3 (Niacin) handelt es sich um ein wasserlösliches Vitamin der B-Gruppe, das in den HEALTH+ Kapseln als Nicotinsäureamid vorliegt. Zwar kann Vitamin B3 mit Hilfe der Aminosäure Tryptophan vom menschlichen Körper selbst hergestellt werden wenn ausreichend Proteine sowie die Vitamine B6, B1 und B2 zugeführt werden, allerdings kann eine Nahrungsergänzung durch Niacin-Kapseln dennoch sinnvoll sein. Vitamin B3 erfüllt zahlreiche wichtige Aufgaben im Körper und sollte ihm daher in ausreichenden Mengen zur Verfügung stehen. Bereits eine Kapsel täglich stellt sicher, dass der Niacin-Bedarf gedeckt wird. Warum ist Vitamin B3 wichtig?

Niacin spielt eine wichtige Rolle im menschlichen Körper. Seine Aufnahme erfolgt größtenteils im Dünndarm, nachdem es zur freien Nicotinsäure gespalten wurde; ein weiterer Teil der Aufnahme findet im Magen statt. Als Bestandteil in über 200 Enzymen trägt es zur Regulierung des Cholesterins, Blutfetts und zuckers bei; zahlreiche Reduktions-



und Oxidationsvorgänge im Körper werden durch Vitamin B3 unterstützt. Der Energiestoffwechsel, der Abbau von Glukose, die Kohlenhydrat-Verwertung und die Lipidsynthese würden ohne eine ausreichende Versorgung mit Niacin nicht richtig funktionieren.

Laut Health-Claims-Verordnung trägt Niacin bewiesenermaßen:

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

Wer seinen Tagesbedarf an Niacin nicht über die Nahrungsaufnahme decken kann, sollte dies daher durch die HEALTH+ Vitamin B3-Kapseln sicherstellen und so einem Vitamin B3-Mangel vorbeugen.

Flush freie Form: Niacin-Flush ausgeschlossen
Bei den HEALTH+ Vitamin B3 Kapseln handelt es sich um eine FLUSH-FREE Version, die besser verträglich ist als andere Nahrungsergänzungsmittel mit Niacin. Der sogenannte Niacin-Flush, der durch den Verzehr von herkömmlichen Vitamin B3-Präparaten als Nebenwirkung auftreten kann, wird mit diesen Kapseln nicht zum Störfaktor. Der Flush äußert sich durch eine rote, juckende, leicht angeschwollene Haut im Gesicht sowie an den Armen und Beinen inklusive starkem Hitzegefühl und Kribbeln. Der Effekt tritt 5-10 Minuten nach der Einnahme der Niacin-Kapseln ein und hält durchschnittlich eine halbe bis ganze Stunde an. Gefährlich sind diese allergischen Reaktionen zwar nicht, sie werden jedoch häufig als sehr heftig und unangenehm wahrgenommen. Da die HEALTH+ Vitamin B3 Kapseln Niacinamid - die Flush-freie Form von Niacin enthalten, ist der von anderen Präparaten bekannte Flush Effekt jedoch ausgeschlossen.



Zutaten:

Pro Kapsel

Vitamin B3 - Nicotinsäureamid 300 mg

Vitamin B6

Wer Vitamin B6 zur Nahrungsergänzung sucht trifft mit den HEALTH+ Vitamin B6-Kapseln eine gute Wahl und kann so einer Unterversorgung und dadurch bedingten Mangelerscheinungen vorbeugen. Pyridoxin, eine weitere Bezeichnung für das wasserlösliche B-Vitamin 6, kann vom Körper nicht selbst hergestellt und nur in geringen Mengen gespeichert werden, weshalb es über die Nahrung zugeführt werden muss. Ist dies nicht möglich oder liegt ein erhöhter Bedarf vor gewährleistet ein Nahrungsergänzungsmittel wie diese Vitamin B6-Kapseln eine ausreichende Versorgung. Pyridoxin liegt hier in seiner aktiven Form Pyridoxal-5-Phosphat vor.

Warum ist Vitamin B6 wichtig?

Vitamin B6 zählt zu den sogenannten Coenzymen, welche es vielen Enzymen ermöglichen ihre Aufgaben im Körper überhaupt erfüllen zu können. Es ist an etwa 100 enzymatischen Stoffwechselprozessen beteiligt die ohne das Coenzym Vitamin B6 nicht reibungslos funktionieren





Ein leichter Vitamin B6-Mangel kann sich durch folgende Symptome äußern:

- Akne
- entzündliche Veränderungen der Mundwinkel (Mundwinkelrhagaden)
- Müdigkeit und Leistungsschwäche
- Darmbeschwerden wie Durchfall, aber auch Übelkeit und Erbrechen
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Wachstumsstörungen
- Lichtempfindlichkeit
- Eine Nahrungsergänzung mit Vitamin B6-Kapseln kann dem entgegenwirken!

würden. Dazu zählt unter anderem der Stoffwechsel des zentralen Nervensystems (ZNS). Ebenso ist es an der Bildung des Glückshormons Serotonin sowie von Hämoglobin - der rote Blutfarbstoff - beteiligt. Vitamin B6 sorgt außerdem für mehr Energie und Vitalität, da es den Energiestoffwechsel ankurbelt. Des Weiteren unterstützt es die Regulierung des Hormonhaushaltes und hilft beim Prämenstruellem Syndrom (PMS) und Karpaltunnelsyndrom (KTS).

Für Sportler und Bodybuilder mit hohem Eiweiß-Konsum ist Vitamin B6 besonders wichtig, da es den Stoffwechsel von Aminosäuren unterstützt und am Aufbau und Umbau von Eiweißen mitwirkt. Auch beim Wachstum spielt es eine entscheidende Rolle, weshalb besonders während der Schwangerschaft eine ausreichende Vitamin B6-Zufuhr sichergestellt sein sollte. Diese kann auch die morgendliche Übelkeit reduzieren. Für Schwangere werden daher Dosierungen von ca. 20 mg/Tag empfohlen. In den HEALTH+ Vitamin B6-Kapseln ist es mit 50 mg pro Kapsel hochdosiert enthalten - ideal, um bei erhöhtem Bedarf eine Bedarfsdeckung zu gewährleisten.

In den HEALTH+ Vitamin B6-Kapseln liegt das Vitamin als aktive Form Pyridoxal-5-Phosphat (kurz P-5-P) vor. Da es nicht wie die ursprüngliche Form Pyridoxin erst in der Leber zu P-5-P umgewandelt werden muss um im Blut transportiert werden zu können, kann dieses Nahrungsergänzungsmittel deutlich schneller wirken. Es besitzt eine höhere Bioverfügbarkeit und steht dem Körper sofort zur Verfügung. Wenn die Umwandlung von Pyridoxin zu P-5-P durch eine verminderte Leberfunktion oder Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) erschwert wird sind die Kapseln eine besonders gute Wahl, denn so erhält der Körper unmittelbar die aktive Form. Darüber hinaus sind sie gut verträglich und hochdosiert mit 50 mg Pyridoxal-5-Phosphat pro Kapsel - was 34 mg aktivem Vitamin B6 entspricht.

Zutaten:

Pro Kapsel

Pyridoxal-5-Phosphat 50 mg



Melatonin

Bei Melatonin handelt es sich um eine körpereigene Substanz welche im Gehirn, genauer gesagt von der Zirbeldrüse, ausgeschieden wird. Viele Menschen haben sicherlich schon gemerkt, dass beim Eintritt der Dunkelheit die Augen schwer werden und man sich langsam aber sicher immer schläfriger fühlt. Kein Wunder, denn die Ausschüttung von Melatonin wird durch die Dunkelheit angeregt. Im Gegensatz wird die Produktion und Ausschüttung durch Tages- bzw. Sonnenlicht unterdrückt.

Chemisch betrachtet, handelt es sich bei Melatonin um N-Acetyl-5-Methoxytryptamin. Die Produktion von Melatonin hängt also vom Tageslicht ab, mehr Licht bedeutet weniger Melatonin und umgekehrt. Die Vorstufe von Melatonin ist Serotonin, ein Neurotransmitter welcher mit Hilfe von L-Tryptophan (oder 5-HTP) gebildet werden kann.

Welche Funktion hat Melatonin?

Wer Melatonin als Supplement nutzt kann einen tieferen und erholsameren Schlaf erwarten. Lang



anhaltender Stress, schlechter Schlafhygiene, häufiges Reisen (Jetlag), Schichtarbeit oder auch das Älterwerden beeinflussen die Menge an Melatonin, die unser Körper produziert. Natürlich hängt die Menge auch von den zugeführten Nährstoffen ab. Liegt etwa ein Mangel an L-Tryptophan vor kann nicht ausreichend Melatonin produziert werden.

Ein weiterer, wichtiger Faktor der heutzutage gerne vernachlässigt und verharmlost wird, ist das kalte, blaue Licht von Monitoren und Smartphones. Dieses Licht kann die Menge an Melatonin deutlich reduzieren!

Vor allem Sportler die regelmäßig Pre Workout-Booster am Abend nutzen können auch an einem Mangel an Melatonin leiden. Koffein, Nikotin und Alkohol reduzieren Melatonin ebenfalls.

Zudem können Medikamente, vor allem ASS, Betablocker oder Cortison die Melatoninausschüttung reduzieren.

PS: Melatonin ist eines der stärksten körpereigenen Antioxidantien! Für Melatonin gibt es zwei zugelassene Health Claims und bietet folgende Vorteile:

1. Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei
2. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen

perfekt für Schichtarbeiter geeignet um den körpereigenen Bio-Rhythmus zu optimieren (Zirkadianer-Rhythmus). Perfekt für ältere Menschen (ab 40 Jahren), da die Melatoninproduktion im Alter zurück geht. Ideal für Sportler welche regelmäßig und große Mengen an Stimulanzien (Koffein etc.) einnehmen. Geeignet für Personen, die unter langanhaltendem und starkem Stress stehen.

Zutaten:

Pro Kapsel

Melatonin (N-Acetyl-5-Methoxytryptamin)..... 1 mg

Mizellares Curcumin

Bei den Kapseln von Health+ handelt es sich um einen Wirkstoff Namens Curcumin aus der Kurkuma Pflanze. Genauer gesagt befindet es sich im Rhizom der Pflanze, also in einem unterirdischen Sprossachsensystem. Die Kurkuma Pflanze (*Curcuma longa* oder auch Gelbwurzel genannt) ist für ihre vielseitigen Wirkungen bekannt und wird seit vielen Jahrhunderten in der asiatischen Küche geschätzt. Wusstest du, dass Kurkuma der Curry-Würzmischung die gelbe Farbe verleiht? Denn Kurkuma wird auch als natürlicher Farbstoff in Lebensmitteln (und Supplementen) verwendet (Lebensmittelzusatznummer E100). Curcumin - der Powerfarbstoff mit besonderen Wirkungen. Einer der Hauptbestandteile von Kurkuma ist das Curcumin, welches zu den Curcuminoiden zählt. Diese sekundären Pflanzenstoffe werden von der Pflanze zum Eigenschutz gegen Fressfeinde und Krankheitserreger gebildet, ähnlich wie bei dunklen Obstsorten (Heidelbeeren). Die wohl wichtigste, beziehungsweise am meisten geschätzte Wirkung von Curcumin ist seine entzündungshemmende Wirkung. Entzündungen können aus verschiedenen Gründen entstehen und nicht nur schmerzhaft sein (z.B. Mittelohrentzündung), sondern auch chronisch und völlig schmerzfrei stattfinden. Sie sind nicht als Krankheit als solche anzusehen, sondern stellen eine Reaktion des Körpers bzw. des Immunsystems dar. Wird aus einer akuten eine chronische Entzündung bedeutet das in der Regel, dass unser Immunsystem nicht mehr als Abwehrmechanismus ausreicht. Dann ist es wichtig, dass Immunsystem zu unterstützen. Idealerweise sollte man es nicht zulassen, dass es soweit kommt! Aber wir wissen alle, dass die Prävention oft schwerer fällt als man denkt. Und genau hier setzen die Vorteile von Curcumin an.



Zutaten:

Pro Kapsel

Vitamin D - Calciferol	7 µg
Curcuminoide gesamt..	30 mg
Curcumin	27 mg



Warum kann es uns bei Entzündungen helfen bzw. diese vorbeugen?

Einer der Hauptgründe ist die Wirkung auf Prostaglandine. Das ist ein Gewebehormon welches eine wesentliche Rolle bei der Auslösung und Entstehung von Entzündungen spielt. Curcumin ist dafür bekannt dieses Hormon zu hemmen. Weniger Prostaglandine bedeutet weniger Entzündungen! Zudem hemmt es die entzündungssteuernden Enzyme COX-2 (Cyclooxygenase-2) und LOX (Lipoxygenase). Die wohl bekanntesten Medikamente um diese Enzyme zu hemmen sind Ibuprofen/Diclofenac (COX-2) und Asthma-Mittel (LOX). Curcumin stellt eine natürliche Möglichkeit dar, diese Enzyme zu hemmen ohne Nebenwirkungen zu verursachen.

Curcumin ist nicht gleich Curcumin - Stichwort Bioverfügbarkeit. Das Problem bei Curcumin ist die sehr schlechte Bioverfügbarkeit im Körper. Man muss eine hohe Menge zuführen, damit auch genug dieses Wirkstoffs im Körper ankommt beziehungsweise optimal verwertet werden kann. Einige Hersteller bedienen sich hier dem allseits beliebten Pfefferextrakt (Piperin). Piperin ist an sich nicht schlecht, jedoch kann es die Bioverfügbarkeit nur über die Reizung der Schleimhäute verbessern und so lediglich um den Faktor 20 erhöhen gegenüber nativem Curcumin. Was macht unser Produkt so besonders?

Das Health+ Mizellare Curcumin wird mit einer speziell entwickelten Technologie extrem bioverfügbar gemacht. Wenn wir von extrem sprechen meinen wir auch extrem! Die Bioverfügbarkeit wird um das 185-fache gegenüber nativem Curcumin erhöht! 185! Wie das geht? Curcumin ist normalerweise fettlöslich. Durch spezielle Technologien wird das Curcumin aber WASSER- UND FETTLÖSLICH, sodass es die Darmmembranen besser durchdringen kann. Es ist also nicht entscheidend wie viel Curcumin du zu dir nimmst, sondern wie viel davon in deinem Körper bleibt und genutzt werden kann! Deswegen sind hier auch zwei Kapseln mit einer Menge von 55 mg Curcumin pro Tag völlig ausreichend um das volle Potential von Curcumin auszuschöpfen.

185-fache Bioverfügbarkeit*

*im Vergleich zu nativem Curcumin

Nattokinase

Bei Nattokinase handelt es sich um ein rein pflanzliches Produkt. Es ist ein Protein, genauer gesagt ein Enzym, welches aus fermentierten Sojabohnen gewonnen und isoliert wird. Während man in Japan das Gericht Natto bereits seit mehreren Hundert Jahren konsumiert, ist es in Europa seit wenigen Jahrzehnten bekannt. Interessant: mit 880 Mikrogramm besitzt Natto durch die Fermentierung eines der Gerichte, mit den höchsten Vitamin K2 Wert!

Besserer Blutfluss - Mehr Gesundheit.

Die interessanteste Wirkung von Nattokinase bezieht sich aber auf unser Blut. Gesundes und fließfähiges Blut ist enorm wichtig wenn es um die Prävention von Herzinfarkten und Schlaganfällen geht. Zudem können unsere Organe und die Muskulatur besser mit Nährstoffen versorgt werden und der Abtransport von Abfallprodukten funktioniert besser.

Nattokinase gehört zu den Serinproteasen und hat eine starke fibrinspaltende Wirkung. Ablagerungen in





den Arterien werden zusammengefasst als Amyloide bezeichnet, also unlösliche Protein-Fibrillen. Dabei kommt Nattokinase ins Spiel, denn es zersetzt eben diese Amyloide. In einer Doppelblind, sowie Placebo-kontrollierten Studie konnte man die starken blutdrucksenkenden Eigenschaften von Nattokinase nachweisen. Das macht es besonders für ältere Menschen aber auch Bodybuilder mit hohem Muskelanteil interessant!

Ein niedriger Blutdruck hat weitreichende Folgen für die Gesundheit unseres Körpers und schützt ebenfalls vor koronaren Herzkrankheiten (kurz KHK). Hinweis: Bitte nicht mit blutverdünnenden/gerinnungshemmenden Medikamenten kombinieren!

Hierbei handelt es sich um einen 4 monatigen Vorrat!

Zutaten:

Pro Kapsel

Nattokinase (20.000 FU/g) 100,0 mg

Astaxanthin

Wenn man an Antioxidantien denkt, fallen einem zuerst die bekannteren Vertreter wie Vitamin C oder Vitamin E ein. Dann gibt es noch ein paar natürliche Wirkstoffe, die noch potenter sind. Dazu zählen zum Beispiel OPC aus Traubenkernen, Curcuminoide aus der Kurkumawurzel oder Polyphenole aus grünem Tee. Und dann gibt es noch Astaxanthin.

Astaxanthin ist ein so genanntes Carotinoid, zu dem auch Beta-Carotin, Lutein oder Zeaxanthin zählen. Um die Stärke dieses Antioxidants in Worte zu fassen und bildlich darzustellen.

Astaxanthin ist:

- bis zu 6000-mal (!) stärker als Vitamin C
- bis zu 550-mal stärker als Vitamin E
- bis zu 800-mal stärker als Coenzym Q10
- und immerhin noch ca. 17-mal stärker als OPC (Oligomere Proanthocyanidine) aus Traubenkernen



Aber warum ist jetzt Astaxanthin so viel stärker und besser als andere Antioxidantien?

Das liegt an der langkettigen Struktur sowie den polaren Endgruppen. Diese können die doppelschichtigen Zell-Membranen sozusagen überziehen und schützen die Zellen deutlich besser vor freien Radikalen. Und das kann Astaxanthin in wasser- und fettlöslichen Bereichen! Wir wissen, dass es wasser- und fettlösliche Vitamine gibt wie Vitamin C (wasserlöslich) oder Vitamin E (fettlöslich). Vitamin C wirkt nur auf der Außenseite der Zellmembran und Vitamin E nur auf der Innenseite. Somit sollte die Überlegenheit von Astaxanthin jedem ersichtlich sein.

Wirkungen von Astaxanthin können sein:

- Hautschutz vor UV-Schäden, vorzeitiger Hautalterung und Faltenbildung
- Schutz der Augen vor UV-Licht
- Verbesserung der Funktion der zentralen Netzhaut
- Verbesserung der Spermaqualität
- Positive Auswirkung auf die sportliche Leistung.
- Unterstützung der körpereigenen Immunabwehr.
- Linderung von Sodbrennen, welches durch *Helicobacter pylori* ausgelöst wird.

Unser Astaxanthin ist vegan und stammt aus der Alge *Haematococcus pluvialis*. Eine andere Quelle für Astaxanthin stellt Krillöl oder Lachs dar.

Zutaten:

Pro Kapsel

Astaxanthin 4 mg

ZINC

Zink-Bisglycinat

Zink ist ein essentielles Spurenelement, welches an vielen Körperfunktionen und Stoffwechselvorgängen beteiligt ist. Um den täglichen Bedarf zu decken, ist es notwendig Zink über die Nahrung zuzuführen, da es unentbehrlich ist für die normale Funktion des Organismus ist. Es gibt Situationen, in denen die Nahrung als Zinklieferant nicht mehr ausreicht, zum Beispiel im Krankheitsfall oder bei erhöhter körperlicher Belastung, wie das regelmäßige, intensive Kraft- oder Ausdauertraining.

Aber auch Raucher, Schwangere und Personen mit regelmäßigem Alkoholkonsum haben einen erhöhten Zinkbedarf, weshalb sich auch bei Ihnen eine Supplementierung mit Zink-Kapseln bewährt hat.

Besonders interessant für Fitness-Begeisterte, Sportler und Bodybuilder ist jedoch der Beitrag von Zink zum Erhalt eines normalen Fettsäurestoffwechsels und einer normalen Proteinsynthese.





Zinkmangel vorbeugen oder behandeln?

Zink gehört zu den essentiellen Spurenelementen, die vom Körper nicht selbst hergestellt werden können und daher über Lebensmittel oder ein Supplement zugeführt werden müssen. Rind- und Lammfleisch, Weizenprodukte, Sojamehl, Nüsse und Käse weisen einen hohen Zinkanteil auf. Zink-Kapseln sind eine gute Wahl, um auf Nummer sicher zu gehen und einem Zinkmangel vorzubeugen. Ein solcher Mangel kann sich in einer Veränderung der normalen Haar- oder Hautbeschaffenheit, einer Schwächung des Immunsystems oder in Konzentrationsschwäche äußern. Da das lebenswichtige Spurenelement aber an so vielen unterschiedlichen Prozessen im Körper beteiligt ist, ist die Zuordnung von Symptomen eines Zinkmangels ärztlich abzuklären.

Der tägliche Zinkbedarf wird unterschiedlich angegeben. Wir von HEALTH+ orientieren uns generell nach den RDAs (Recommended Daily Allowances), also der empfohlenen täglichen Tagesdosis, bzw. Verzehr- und Höchstmenge. Für Zink wird diese zwischen 10 und 25 mg angegeben, weshalb wir uns dafür entschieden haben, unsere Zinkkapseln mit 15mg pro Kapsel herzustellen. Eine Kapsel täglich, mit reichlich Wasser oder einer anderen Flüssigkeit eingenommen, deckt den Zinkbedarf optimal. Die Kapselhülle ist für Veganer und Muslime geeignet, da sie ohne Nebenprodukte vom Schwein hergestellt wird.

Hinweis: Die angegebene tägliche Verzehrmenge sollte nicht überschritten werden. Wir weisen darauf hin, dass man einen Mangel diagnostizieren sollte bevor man dieses Produkt auf Verdacht konsumiert. Wir raten bei der Supplementation von Vitamin- und Mineralpräparaten immer dazu, zuerst eine ärztliche Untersuchung durchzuführen um Mangelzustände auffindig zu machen und so die Dosierung optimal anzupassen.

Zutaten:

Pro 2 Kapseln

Zink 30 mg

Cherry Power

Bei den CHERRY POWER Kapseln von Health+ Nutrition handelt es sich um einen Extrakt aus der Montmorency Kirsche, genauer gesagt um CherryPURE®.

Während man in Deutschland viele Kirschbäume findet, wird diese besondere Art der Kirschen ausschließlich in den USA angebaut und wird dort seit 1852 gezüchtet. Ein Grund dafür ist das besondere Klima in Michigan, USA. Diese Kirschenart wird auch als die „Königin der Sauerkirschen“ bezeichnet.

Für unsere CHERRY POWER Kapseln wird ein 50:1 Extrakt verwendet, was bedeutet, dass man für 1000 g Extrakt 50.000 g (50 kg) Montmorency Kirschen benötigt. Neben Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen sind aber vor allem die Anthozyane und Polyphenole in den Kirschen interessant. Denn die Menge ist so hoch, wie bei keiner anderen Kirschsorte! Anthozyane haben mehrere gesundheitliche Vorteile und sind auch für Sportler interessant. Sie gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen, genauer gesagt zu den Flavonoiden welche den Lebensmitteln die rote Farbe verleihen.

Der Montmorency Kirsche werden viele Wirkungen nachgesagt und einige wurden in klinischen Untersuchungen belegt. Dazu gehören antioxidative, antikanzerogene, schlaffördernde und entzündliche Wirkungen. Aber auch Menschen mit rheumatischen Beschwerden wie Gicht können von der Einnahme von CHERRY POWER Kapseln profitieren ebenso wie Menschen mit hohen Harnsäure-Werten. Durch den hohen Anteil an Anthozyanen und der stark entzündungshemmenden Wirkung wird die Montmorency Kirsche in der Medizin sogar mit Schmerzmitteln verglichen!



Zutaten:

Pro 2 Kapseln
CherryPURE®
Kirsch Pulver 1100 mg

Eisenbisglycinat

Eisen zählt zu den Spurenelementen und hat im Körper viele verschiedene Aufgaben. Eine der wichtigsten Aufgaben ist der Sauerstofftransport von der Lunge zu den verschiedenen Geweben und Organen, Speicherung von Sauerstoff in den Muskeln und die Übertragung von Elektronen im Energiestoffwechsel. Der Vorrat im Körper liegt abhängig vom Körpergewicht zwischen 2 und 4 g Eisen.

Mit 60% hat unser Blut, genauer gesagt das Hämoglobin, den größten Anteil an Eisen, gefolgt von der Leber, Milz und Knochenmark (zusammen ca. 25%) und die restlichen 15% sind an Enzymen und Myoglobin (Muskelprotein) gebunden. Hier zeigt sich also auch die besondere Rolle für EISENSportler ;-)

Wie kommt es zu einem Eisenmangel?

Mangelercheinungen sind in Deutschland eher selten, kommen aber dennoch vor. Denn nicht nur Ernährungstrends wie vegetarische oder vegane Kost führen zu einer verminderten Eisenzufuhr, sondern auch Wachstum (Bodybuilder), Schwangerschaft und Blutverlust (besonders bei Frauen während der Menstruation) führen zu einem Mangel. Hier zeigt sich, dass besonders Frauen zur Risikogruppe gehören und deutlich häufiger unter einem Mangel leiden als Männer. Der tägliche Bedarf liegt bei 15 mg Eisen, jedoch schaffen es Frauen lediglich auf 11-12 mg pro Tag, Männer kommen auf 14 - 14,5 mg Eisen/Tag. Wie wichtig Eisen für uns ist, zeigt sich meistens erst bei einem Mangel. Die ersten Symptome sind dann erhöhte Haar- und Nagelbrüchigkeit, Einrisse in den Mundwinkeln, erhöhte Infektanfälligkeit und trockene Haut. Nach einer langen Zeit des Eisenmangels kann es dann verstärkt zu allgemeiner Müdigkeit und Schwäche sowie einer Störung der Körpertemperaturregulation kommen.



Zutaten:

Pro Kapsel

Eisen..... 25,0 mg

*NRV = Nährstoffbezugswert
(Referenzmenge in %) pro Kapsel:
179% (Eisen)



Ashwagandha

Bei Ashwagandha handelt es sich um eine Pflanze, welche in Indien, Pakistan und Afghanistan zu finden ist. Der Name kommt aus dem Indischen und heißt so viel wie „Geruch des Pferdes“. In Deutschland ist diese Pflanze auch als Schlafbeere, Winterkirscher oder als indischer Ginseng bekannt. Schaut man zurück in die Geschichte, stellt man fest das Ashwagandha in der ayurvedischen Medizin seit über 3000 Jahren bekannt ist.

Wie bei den meisten Pflanzen, stecken die besten und am höchsten konzentrierten Inhaltsstoffe nicht in den Blättern, sondern in der Wurzel. Hier sind neben Fettsäuren, Aminosäuren, Choline, auch Alkaloide und vor allem Withanolide vorzufinden. Und da sind wir auch schon bei dem Hauptwirkstoff dieses Heilkrauts. Die Withanolide sind für die auf der ganzen Welt geschätzte und geliebte Wirkung verantwortlich. Deren Anteil im Extrakt sollte möglichst hoch sein. Aber Vorsicht! Nicht alle Angaben sind korrekt. Warum? Viele Hersteller geben einen Wert jenseits der 8-9% Marke an, was aber nicht ganz richtig ist. Dieser Wert kann nur erreicht werden, wenn eine gravimetrische Analyse durchgeführt wird. Um es einfach zu halten: Hier wird die Stoffmenge durch das Messen des Gewichts durchgeführt. Das Problem ist, dass dabei nicht nur Withanolide, sondern auch andere, ähnliche Stoffe gemessen werden. Es kann zu einer Überschätzung der Konzentration kommen, welche den Faktor 2 bis 3 übertrifft.



Zutaten:

Pro 2 Kapseln
 Ashwagandha-Extrakt
 (KSM66™)..... 1000 mg
 - davon Withanaloide .50 mg

Bei unserem Extrakt wird der Withanolid-Anteil durch die HPCL-Methode auf molekularer Ebene gemessen und ist eine der genauesten Messmethoden! Zudem wird beim Herstellungsprozess auf Alkohol und andere chemische Zusätze verzichtet!

Wie wirkt Ashwagandha?

Ashwagandha gilt als sogenanntes Adaptogen. Adaptogene sind Stoffe, die eine Anpassungsreaktion im Körper auslösen beziehungsweise unterstützen. Das kann die Widerstandsfähigkeit stärken. Allgemein kann man sagen, dass Adaptogene eine ausgleichend Wirkung auf den Körper haben, sowohl psychisch als auch physisch. Wichtig zu erwähnen: Adaptogene sind in der Regeln nebenwirkungsfrei und nicht giftig für Menschen.

Folgende Vorteile KANN die Einnahme von Ashwagandha bieten:

- wirkt stabilisierend auf den Blutzuckerspiegel
- wirkt bei Schilddrüsenproblemen sowohl stimulierend (Unterfunktion) als auch hemmend (Überfunktion)
- es hat positiven Einfluss auf die Libido und Potenz beim Mann
- es wirkt sich positiv auf Beschwerden während der Wechseljahre bei Frauen aus
- es wirkt neuroprotektiv und kann die Konzentrationsfähigkeit verbessern
- Ashwagandha gilt als „unechtes Antioxidants“, es neutralisiert also nicht direkt freie Radikale, kann aber die Zellen dabei unterstützen!
- es wirkt entzündungshemmend und steigert die Aktivität der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen)
- es kann eine übermäßige Produktion von Cortisol hemmen, DEM STRESSHORMON #1
- es stimuliert die GABA-Rezeptoren und kann so zu innerer Ruhe und besserem Schlaf beitragen, ohne direkt müde zu machen

Warum haben wir uns für KSM-66 entschieden?

Bei dem lizenzierten Vollspektrum-Extrakt KSM-66 handelt es sich um einen Ashwagandha-Extrakt, welcher auf 5% Withanolide standardisiert wurde. Zur Herstellung wird lediglich die Ashwagandha-Wurzel und nicht die Blätter verwendet. Zudem ist KSM-66 der Extrakt, zu dem es die meisten verifizierten Studien gibt.

MSM mit OptiMSM®

Schwefelverbindungen sind für alle Lebewesen unentbehrlich. Viele Enzyme, welche im Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel zu finden sind, funktionieren teilweise nur durch diese Verbindungen! Schwefel ist nicht böse und auch nicht schlimm, wenn man bedenkt, dass es zwar für Streichhölzer oder Schießpulver verwendet wird. Warum sonst würde es Bestandteil einiger Aminosäuren und Vitaminen (Biotin) sein? Neben Kalzium/Calcium und Phosphor ist Schwefel das dritthäufigste Mineral in unserem Körper! Da hätten wir auch den Fakt, dass Schwefel im Gegensatz zu Mineralstoffen wie Zink oder Kupfer kein Metall ist! Die bekannteste und am häufigsten in der Natur vorhandene organische Schwefelverbindung ist dabei Methylsulfonylmethan, kurz MSM. Es kommt in vielen tierischen und pflanzlichen Organismen vor und ist damit auch Bestandteil der menschlichen Ernährung. MSM ist als natürliche organische Verbindung in Milch, Eiern, Fleisch und frischen, rohen Gemüsen wie etwa in Brokkoli, Zwiebel, Kohlsprossen oder Knoblauch enthalten. Hohe Konzentrationen findet man dabei in roher Kuhmilch und in Kaffee.

MSM ist sehr beliebt bei den Anwendern und wird vorzugsweise bei Problemen mit dem Bewegungsapparat eingesetzt. In Studien wurde die Wirkung bei Arthrose, Arthritis und allgemeinen Gelenkschmerzen untersucht, mit vielversprechenden Ergebnissen.

OptiMSM® - reiner als andere Formen

Bei unseren Health+ MSM-Kapseln kommt der Markenrohstoff OptiMSM® mit einer Dosierung von 1000 mg pro Kapsel zum Einsatz. OptiMSM® ist das einzige MSM in der Welt, das mehrfach durch Destillation gereinigt wird.



Zutaten:

Pro 2 Kapseln
OptiMSM.....2000 mg

Beta-Glucan

Beta-Glucan ist schon länger bekannt, bekam aber in den letzten Monaten immer mehr Aufmerksamkeit aufgrund der Tatsache, dass es eine Rolle einnimmt wenn es darum geht, das körpereigene Immunsystem bei seiner Arbeit zu unterstützen. Bei Beta-Glucan handelt es sich um einen Mehrfachzucker (Polysaccharid, D-Glucose-Moleküle), welcher in den Zellwänden von Pilzen, Hefe, Bakterien, Algen und Getreide vorkommt. Dieser Stoff zählt zu den unverdaulichen Ballaststoffen, da der Körper die chemischen Bindungen des Beta-Glucans nicht spalten kann.

Beta-Glucan und das Immunsystem

Wenn wir an Gesundheit denken, denken wir auch immer an unser Immunsystem. Ist dieses geschwächt, sind oder werden wir krank beziehungsweise deutlich anfälliger für Infektionen mit Bakterien oder Viren. Beta-Glucan hat eine immunmodulierende Wirkung. Diese kommt durch eine verstärkte Aktivierung der Makrophagen zu Stande. Makrophagen sind Fresszellen, welche Eindringlinge in unseren Körpern vernichten, auflösen, auffressen. Sie besitzen einen Rezeptor, welcher für die Beta-Glucan-Moleküle sensibilisiert ist und die Aktivität der Immunzellen reguliert/stimuliert. Da dieser Wirkstoff zu den unlöslichen Ballaststoffen zählt, kann die Zufuhr auch zu einer angeregten Darmbewegung führen. Das wiederum führt zu einem erhöhten Stuhlvolumen und kann auch die Stuhlfrequenz beeinflussen. Zudem können Ballaststoffe Verstopfungen entgegenwirken.

Im Oktober 2010 hat die Europäische Food and Safety Authority (EFSA) den Health Claim für die positive Wirkung der beta-Glucane aus Gerste und aus Hafer zur Erhaltung eines gesunden Cholesterin-Spiegels aus wissenschaftlicher Sicht befürwortet.



Zutaten:

Pro 2 Kapseln

Haferfaser 1200 mg
- davon Beta-Glucan 400 mg

Krillöl

Bei Krill handelt es sich um garnelenartige Krebstiere. Diese sind in antarktischen Gewässern heimisch, leben in großen Schwärmen und sind perfekt an die Bedingungen in großen Tiefen angepasst. Das TOLLE an Krill ist, dass es ganz unten in der Nahrungskette steht und sich ausschließlich von pflanzlichen Phytoplankton ernährt. Was das für dich und deine Gesundheit bedeutet? Ganz einfach: Eine Belastung mit Schadstoffen wie zum Beispiel Quecksilber ist quasi ausgeschlossen! Während normales Fischöl aufwändig gereinigt und von Schadstoffen befreit werden muss, fällt dieser Schritt hier weg, da es überflüssig ist. Ein weiterer positiver Effekt, auch wenn es nichts mit deiner Gesundheit zu tun hat, ist, dass Krill eine Biomasse von über 600 mio. Tonnen besitzt und somit nicht zu den bedrohten Fischarten zählt. Krillöl gilt daher als sehr ökologisch und nachhaltig.

Krillöl vs. Fischöl

Fischöle sind sehr vorteilhaft, da sie eine hohe Konzentration der wichtigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) liefern. Das Problem ist, dass dieses nicht (sehr) gut von unserem Körper aufgenommen werden kann. Zwar ist die Triglycerid-Form (TG-Form) unseres Super Omega-3 Fischöls in der Aufnahme einer Ethyl-Ester-Form überlegen, trotzdem hat Krillöl einen hohen Vorteil bei der Aufnahme. Die Omega-3-Fettsäuren sind von Natur aus an Phospholipide gebunden und können somit besser vom Körper aufgenommen werden. In einer Studie wurde die Aufnahme von Fischöl und Krill verglichen. Das Ergebnis war, dass nach 4 Wochen der Einnahme mit gleichen Anteilen an EPA und DHA die Krillöl-Gruppe deutlich höhere Omega-3-Werte im Blut vorwies! Kennst du den typischen Fischgeschmack beim Aufstoßen nach der Einnahme von Fischöl-Kapseln? Dieser tritt bei der Einnahme von Krillöl-Kapseln NICHT auf!



Zutaten:

Pro 2 Kapseln

Krillöl	1000,0 mg
- davon Eicosapentaensäure	120,0 mg
- davon Docosahexaensäure (DHA)	55,0 mg
Phospholipide gesamt ...	400,0 mg
Astaxanthin	100,0 µg

Was kann ich von der Einnahme von Krillöl erwarten?

Bei Krillöl handelt es sich um den Superstar der Omega-3-Fettsäuren. Also alle Wirkungen, die du von Omega-3-Fettsäuren kennst, nur noch mal einen Tick besser! Die Aufnahme im Körper ist deutlich erhöht, man benötigt weniger um die gleiche Wirkung wie bei Fischöl zu erzielen. Basierend auf Gutachten der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA), die die wissenschaftliche Datenlage geprüft hat, sind folgende gesundheitsbezogene Aussagen zu Omega-3-Fettsäuren von der Europäischen Kommission zur Auslobung zugelassen:

- EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Diese positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA ein.
- DHA und EPA tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei. Diese positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 g EPA und DHA ein.*
- DHA und EPA tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Triglyceridspiegels im Blut bei. Diese positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 2 g EPA und DHA ein.*
- DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei. Diese positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA ein.
- DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei. Diese positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA ein.
- Der Ersatz gesättigter Fettsäuren durch einfach und/oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren in der Ernährung trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.
- Die Aufnahme von DHA trägt zur normalen Entwicklung der Sehkraft bei Säuglingen bis zum Alter von 12 Monaten bei. Diese positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 100 mg EPA und DHA ein.
- Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Diese positive Wirkung stellt ein, wenn zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren (d.h. 250 mg DHA und EPA) täglich 200 mg DHA eingenommen werden.
- Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Diese positive Wirkung stellt ein, wenn zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren (d.h. 250 mg DHA und EPA) täglich 200 mg DHA eingenommen werden.

**Eine tägliche Gesamtaufnahme aus Nahrungsergänzungsmitteln von 5 g EPA und DHA kombiniert darf nicht überschritten werden.*

Vegan Omega-3

Die veganen Omega-3 Kapseln von HEALTH+ Nutrition sind perfekt für den vegetarischen und veganen Lebens- und Ernährungsstil geeignet! Das hochwertige Öl wird aus der Mikroalge Schizochytrium sp. gewonnen und ist somit frei von tierischen Bestandteilen. In diesem Algenöl liegt das Verhältnis der essentiellen (lebensnotwendigen) Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) von 15 (EPA) zu 30 (DHA) vor. Das Tolle an diesen Fettsäure-Kapseln ist, dass sie aufgrund der Triglycerid-Form (TG-Form) besonders gut vom Körper aufgenommen werden können!

ALGENÖL - die smarte EPA/DHA-Quelle für Veganer
Die pflanzliche Alternative zu Fischöl ist in den meisten Fällen die Alpha-Linolensäure (ALA). ALA ist eine Vorstufe der langkettigen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA. Die am weitesten verbreitete Quelle für ALA stellen Leinsamen, pflanzliche Öle und Nüsse dar.

Der menschliche Körper ist in der Lage, aus ALA dann DHA und EPA herzustellen, allerdings nicht ohne Einbußen! Die Umwandlung ist sehr langsam und träge, zudem ist die Umwandlungsquote mit 2 bis 5 Prozent doch sehr gering! 1000 mg Walnussöl besitzen circa 13% ALA, diese 130 mg ALA würden dann ungefähr 6-7 mg EPA/DHA entsprechen. Zum Vergleich: Eine einzige Kapsel der HEALTH+ ALGEN-ÖL Kapseln liefern zusammen 225 mg EPA/DHA!

Basierend auf Gutachten der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA), die wissenschaftliche Datenlage geprüft hat, sind folgende gesundheitsbezogene Aussagen zu Omega-3-Fettsäuren von der Europäischen Kommission zur Auslobung zugelassen:

- EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Diese positive Wirkung stellt sich bei einer



Zutaten:

Pro Kapsel

Algenöl	500,0 mg
- davon Eicosapentaensäure	75,0 mg
- davon Docosahexaensäure (DHA) min. ...	150,0 mg

täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA ein.

- DHA und EPA tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei. Diese positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 g EPA und DHA ein.*
- DHA und EPA tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Triglyceridspiegels im Blut bei. Diese positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 2 g EPA und DHA ein.*
- DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei. Diese positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA ein.
- DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei. Diese positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA ein.
- Der Ersatz gesättigter Fettsäuren durch einfach und/oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren in der Ernährung trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.
- Die Aufnahme von DHA trägt zur normalen Entwicklung der Sehkraft bei Säuglingen bis zum Alter von 12 Monaten bei. Diese positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 100 mg EPA und DHA ein.
- Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Diese positive Wirkung stellt sich ein, wenn zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren (d.h. 250 mg DHA und EPA) täglich 200 mg DHA eingenommen werden.
- Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Diese positive Wirkung stellt sich ein, wenn zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren (d.h. 250 mg DHA und EPA) täglich 200 mg DHA eingenommen werden.

**Eine tägliche Gesamtaufnahme aus Nahrungsergänzungsmitteln von 5 g EPA und DHA kombiniert darf nicht überschritten werden.*

All in One Multivitamin-Komplex



Vitamine sind essentielle Substanzen, ohne die ein Leben bzw. Überleben nicht möglich ist. Ein Mangel kann schwerwiegende Folgen auf unsere Vitalität, Gesundheit und allgemeine Organfunktionen haben. Ohne eine ausreichende Versorgung über die Nahrung, was heutzutage aufgrund der oftmals starken Verarbeitung von Nahrungsmitteln gar nicht so einfach ist, ist man auf die Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln zwangsläufig angewiesen. Natürlich ist nicht jeder Mensch automatisch von einem Mangel betroffen und ein solcher zeigt sich oft auch erst nach mehreren Monaten. Nebenwirkungen sind in der Regel schleichend und werden nicht als solche wahrgenommen beziehungsweise auf einen Mangel zurückgeführt. Hier zählt Qualität statt Quantität. Bei unserem Multivitamin-Produkt haben wir auf Mineralstoffe verzichtet, da diese in hoher Bioverfügbarkeit einen zu großen Platz in den Kapseln einnehmen würden (z.B. braucht man für 100% Magnesium aus Magnesium-Bisglycinat bereits 3 große Kapseln!). Neben den Vitaminen sind hier noch weitere Vitalstoffe enthalten, welche sich positiv auf



unseren Stoffwechsel und die biomolekulare Gesundheit auswirken können. Neben Q10, was eine wichtige Rolle bei der ATP-Synthese (DAS Energiemolekül in unseren Zellen!) spielt, findet man hier auch noch den Traubenkern-Extrakt mit dem Wirkstoff OPC (oligomere Proanthocyanidine) für geschmeidige Arterien. Auch haben wir einen bisher eher unbekannt, aber dennoch sehr beachtlichen Wirkstoff namens PQQ hinzugefügt. Pyrrolochinolinchinon spielt als Coenzym bei der Übertragung von Wasserstoff im Rahmen von Redox-Prozessen eine wichtige Rolle beim Abbau der Aminosäure Lysin. In unserer Nahrung ist PQQ hauptsächlich in fermentierten Produkten, Spinat, Petersilie und grünem Tee anzutreffen. Muttermilch enthält PQQ in hoher Konzentration. Fun Fact: PQQ ist sogar in Sternstaub zu finden. Wir werden in naher Zukunft noch viel von und über diesen Wirkstoff zu hören bekommen!

Zutaten:

	Pro 2 Kapseln	%NRV
Vitamin E-alpha-Tocopherol Äquivalent	12 mg	100%
Vitamin A-Retinol	800 µg	100%
Vitamin K2-Menachinon	75 µg	100%
Vitamin D-Calciferol	5 µg	100%
Vitamin C-Ascorbinsäure (Calciumascorbat)	80 mg	100%
Vitamin B3-Niacin	16 mg	100%
Vitamin B5-Pantothensäure	6 mg	100%
Vitamin B6-Pyridoxal-5-Phosphat ..	1,4 mg	100%
Vitamin B2-Gesamt	1,4 mg	100%
- davon als Riboflavin	700 µg	
- davon als Riboflavin-5-Phosphat ..	700 µg	
Vitamin B1-Thiamin	1,1 mg	100%
Vitamin B9-Folsäure als 5-Methyltetrahydrofolsäure	200 µg	100%
Vitamin B7-Biotin (Vit. H)	50 µg	100%
Vitamin B12-Methylcobalamin	2,5 µg	100%
Coenzym Q10	100 mg	
Traubenkern-Extrakt	100 mg	
- davon Oligomere	50 mg	
Proanthocyanidine (OPC)	50 mg	
alpha-Liponsäure	100 mg	
Pyrrolochinolinchinon (PQQ)	2 mg	

*NRV = Nährstoffbezugswert (Referenzmenge in %)

Nährstoff Optimizer

Der HEALTH+ Nährstoff-Optimizer unterstützt den Körper optimal dabei, Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen bzw. die Nährstoff-Aufnahme weiter zu optimieren. Inhaltsstoffe wie D-Pinitol, Curcumin, Zimt- und Knoblauchextrakt, Piperin, Fenugreekextrakt und Bittermelonenextrakt sorgen dafür, dass die Nährstoffe aus der aufgenommenen Nahrung besser verwertet werden können. So holst Du das Maximum aus Quark, Steak und Co. heraus und nichts geht dir verloren! Je besser deine Ernährung ist und je mehr Nährstoffe die Nahrung enthält, desto besser können die Kapseln wirken.

Berberin als neuer Superheld

In den letzten Monaten hat Berberin immer mehr an Aufmerksamkeit gewonnen. Das Alkaloid aus der Berberitze (*Berberis vulgaris*) hat interessante und vielversprechende Wirkungen, wenn es um Dinge wie Blutzuckerkontrolle, Cholesterinsenkung, Reduzierung von entzündungsfördernden Zytokinen und weiteren, gesundheitsfördernden Schaltern und Hebeln im Körper geht. Es gibt mittlerweile viele Erfahrungsberichte zu Berberin die darauf schließen lassen, dass die Einnahme von mindestens 500 mg eine potente Möglichkeit darstellt, den Zucker- und Fettstoffwechsel





sowie die Insulinsensitivität der (Muskel)-Zellen positiv zu beeinflussen. Da Berberin das Enzym CYP3A4 hemmt, besteht eine erhöhte Wechselwirkungswahrscheinlichkeit mit diversen Medikamenten. Eine parallele Einnahme sollte aus diesem Grund immer unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Schwangere und Stillende sollten Berberin nicht einsetzen. Unsere Kapseln bewirken eine optimierte Nährstoffaufnahme, sodass Proteine, Aminosäuren, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine und Mineralien besser bei den Zellen unseres Körpers ankommen, wo sie unter anderem für den Muskelaufbau benötigt werden. Die optimale Nährstoffversorgung des Organismus hat aber noch viele weitere Vorteile für Fitness, Trainingserfolge und Wohlbefinden. Wichtig ist, dass die zugeführte Nahrung auch wirklich maximal verstoffwechselt wird, ansonsten sind auch keine maximalen Erfolge zu erreichen.

Der HEALTH+ Nährstoff-Optimizer in Kapseln enthält Inhaltsstoffe, die dazu beitragen, dass die Verstoffwechslung so gut wie möglich gelingt. Dafür werden zwei Kapseln zu jeder Mahlzeit mit einem Glas Wasser eingenommen. Bockshornklee bzw. Fenugreekextrakt (4-Hydroxy-Isoleucin.) beispielsweise ist für Sportler so interessant, weil es insulinsensibilisierende Eigenschaften hat und in Kombination mit Bittermelonen- und Zimtextrakt die „Einschleusung“ von Nährstoffen in den Muskelzellen begünstigt. D-Pinitol hat eine erhöhte Bioaktivität und begünstigt ebenfalls die Aufnahme der Nährstoffe in die Zellen. Der Nährstoff Optimizer minimiert also Verluste bei der Verstoffwechslung.

Zutaten:

Pro 2 Kapseln

Berberin HCl.....	706 mg
- davon Berberin.....	600 mg
Zimtrinden-Extrakt.....	400 mg
Bittermelonen-Extrakt.....	400 mg
- davon Saponine.....	40 mg
Bockshornklee-Extrakt.....	400 mg
- davon 4-Hydroxy-L-Leucin.....	80 mg
Curcuma-Extrakt.....	210 mg
- davon Curcuminoide.....	200 mg
D-Pinitol.....	180 mg
Knoblauch-Extrakt.....	100 mg
- davon Alliin.....	500 µg
schwarzer Pfeffer-Extrakt (Bioperine®).....	17 mg
- davon Piperin.....	16 mg

All in One Youth Drink

Der HEALTH+ YOUTH DRINK liefert alle essenziellen Substanzen für eine strahlende, glatte Haut, glänzendes und volles Haar sowie feste, gesunde Nägel. Durch das bioaktive Kollagen (Verisol®B) straffst und stärkst du die Haut von innen. Es ist eines der am häufigsten im Körper vorkommende Proteine. Je älter wir werden, desto stärker geht die Kollagenproduktion zurück, was unter anderem eine von mehreren Ursachen für Faltenbildung darstellt. In dieser neuen Rezeptur haben wir den Anteil an Kollagen-Peptiden mehr als verdoppelt!

Wie wirken die Inhaltsstoffe?

Unterstützend wirkt hier zusätzlich Vitamin C in Kombination mit OPC aus Traubenkernextrakt, als eine der stärksten und damit für die Schönheit unverzichtbarsten Antioxidant-Kombinationen. Zusammen mit der enthaltenen Hyaluronsäure wird die Kollagenbildung der Haut positiv beeinflusst. Die Jugendlichkeit, Festigkeit und Frische der Haut wird optimiert und konserviert. Der Faltenbildung wird entgegengewirkt. Aber auch Haare und Nägel profitieren



von den Mineral- und Vitalstoffen in diesem Produkt!
 Pure Schönheit von innen! Bei 5-MTHF handelt es sich um eine natürliche Form (Methylfolat) von Folsäure und ist deutlich besser bioverfügbar, da sie nicht erst in der Leber verstoffwechselt werden muss. Laut Health Claims Verordnung dürfen folgende Aussagen getätigt werden (Haut, Haare, Nägel): - Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haare bei:

- Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- Selen trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- Selen trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei
- Zink trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- Zink trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei
- Kupfer trägt zu einer normalen Hautpigmentierung bei
- Niacin trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- Riboflavin trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei

Zutaten:

	Pro Portion	%NRV
Vitamin A-Retinoläquivalent	83,3 µg	10%
Beta-Carotin	500,0 µg	0%
Vitamin D - Calciferole.....	25,0 µg	500%
Vitamin B2 - Riboflavin	2,0 mg	140%
Vitamin B3 - Niacin	20,0 mg	125%
Vitamin B6 - Pyridoxin	2,0 mg	143%
Vitamin B7 - Biotin.....	5000,0 µg	10000%
Vitamin B9 - gesamte Folsäure... 1000,1 µg		500%
Vitamin C - aus Calciumascorbat	497,8 mg	622%
Calcium	59,8 mg	7%
Zink	9,6 mg	96%
Kupfer.....	1,0 mg	100%
Selen	59,9 µg	109%
Traubenkern-Extrakt	200 mg	
- davon Polyphenole	190 mg	
- davon oligomere Proanthocyanidine (OPC).....	100 mg	
Natriumhyaluronat	114 mg	
- davon Hyaluronsäure	100 mg	
Kollagenhydrolysat (VERISOL®)	7222 mg	

*NRV = Nährstoffbezugswert (Referenzmenge in %)

All in One Immune Drink

Deine Waffe im Kampf gegen Krankheitserreger Der ALL IN ONE IMMUNE DRINK von HEALTH+ NUTRITION ist DIE ANTWORT auf ein weitverbreitetes Problem – ein schlechtes, beziehungsweise überfordertes Immunsystem. Mit diesem Pulver, das mit Wasser gemischt einen leckeren, fruchtig-scharfen Drink ergibt, lieferst du deinem Körper alle ESSENZIELLEN NÄHRSTOFFE für ein gut funktionierendes und optimiertes Immunsystem.

Der schnelllebige Lifestyle, Zeitdruck und die teilweise ungesunde Ernährungsweise führen oft dazu, dass wir unserem Körper zu wenig qualitativ hochwertige Nährstoffe zuführen. Du bist was du isst trifft hier voll und ganz zu, denn dein Immunsystem ist auf bestimmte Nährstoffe und deren Zufuhr durch die Nahrung angewiesen. Liegt ein Mangel vor, kann dein Immunsystem nicht 100% seiner Leistung abrufen und Viren, Bakterien, Keime, Pilze, Parasiten und andere Schadstoffe wie Chemikalien und Schwermetalle effektiv bekämpfen.

Aber unabhängig davon gibt es Substanzen, die aktiv und passiv das Immunsystem unterstützen können: Zink ist wesentlich an der Produktion von Granulozyten, Makrophagen und Phagozyten beteiligt und ein Mangel bedeutet in der Regel auch weniger Fresszellen. Ebenfalls beteiligt sind die T- und B-Lymphozyten. Vitamin C ist für die Produktion von weißen Blutkörperchen (Leukozyten) von hoher Bedeutung. Vitamin D sorgt für die Ausschüttung von



körpereigenen Abwehrstoffen. Außerdem moduliert es die Immunantwort um chronische Entzündungen zu verhindern, sowie die Empfindlichkeit des Immunsystems. Somit bilden Vitamin C, Vitamin D und Zink die klassische Abwehrkette in der kalten Jahreshälfte.

Weitere Wirkstoffe im ALL IN ONE IMMUNE DRINK wie der Reishi-Pilz, der schwarzer Holunderbeer- Extrakt oder das Quercetin haben ebenfalls einen enormen Einfluss auf unser Wohlbefinden und die Abwehrkraft. Ashwagandha gilt zwar als Adaptogen, also ein Stoff, welcher die Anpassung an stressbedingte Situationen verbessert, mittlerweile ist aber auch bekannt, dass es einen positiven Effekt auf Erythrozyten sowie Leukozyten besitzt. Was kannst du also von diesem IMMUNE BOOSTER erwarten? HEALTH+ Nutrition ist dafür bekannt hochwertige Inhaltsstoffe mit wissenschaftlichem Knowhow zu kombinieren und dem Anwender das bestmögliche Produkt in jeder Sparte zu liefern. Mit dem ALL IN ONE IMMUNE DRINK bekommst du also eine der besten Waffen zur Hand im Kampf gegen die alltäglichen Feinde, die unser Immunsystem schwächen möchten. Und das mit einem herrlich fruchtig-scharfem Geschmackserlebnis!

Zutaten:

	Pro Portion	%NRV
Vitamin D - Calciferole.....	25,0 ug	500%
Vitamin C- Ascorbinsäure	500,8 mg	626%
Zink	20,0 mg	200%
Selen	100,3 ug	182%
Beta-Glucan (aus Hafer).....	3000 mg	
Weizenkeimpulver	1800 mg	
- davon Spermidin.....	1 mg	
Quercetin Dihydrat	500 mg	
Ashwaganda-Extrakt (KSM-66®)	500 mg	
- davon Withanolide	25 mg	
Ingwerwurzel-Extrakt	500 mg	
- davon Gingerol.....	25 mg	
Reishi Extrakt.....	500 mg	
- davon Polysaccharide.....	150 mg	
Holunderbeer-Extrakt 10:1	500 mg	

*NRV = Nährstoffbezugswert (Referenzmenge in %)

Astragalus

Die HEALTH+ ASTRAGALUS Kapseln enthalten den Extrakt aus dem nördlichen China und der Mongolei stammende *Astragalus membranaceus*, welcher auch als Tragant bekannt ist. Er gehört zu den Top-Ten-Pflanzen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und wird hier seit mehreren tausend Jahren als Kräftigungsmittel eingesetzt.

Die gelblich gefärbten Wurzeln, in China auch "gelber Führer" oder "Huang Qi" genannt, sollen das Qi stimulieren.

Besonders Bodybuilder und Wettkampfsportler lieben und schätzen kurz vor einem Wettkampf den Effekt auf den Wasserhaushalt, wenn es darum geht, noch Wasser aus den Zellen zu bekommen oder unerwünschte Wassereinlagerungen zu vermeiden/loszuwerden.

Unsere ASTRAGALUS Kapseln liefern 50% Polysaccharide pro Kapsel!



Zutaten:

Pro 2 Kapseln	
Astragalus-Extrakt.....	2000,0 mg
- davon	
Polysaccharide .	1000,0 mg

Citrus Bergamot

Bei Citrus Bergamotte handelt es sich um eine Zitruspflanze, welche als Kreuzung der Bitterorange mit anderen Zitruspflanzen entstanden ist und erstmals im 17. Jahrhundert beschrieben wurde. Sie wird primär in Italien angebaut und ihre Extrakte aus dieser Pflanze werden für den sehr bekannten Earl Grey Tee eingesetzt. Die ätherischen Öle der Bergamotte werden sowohl in bei der Parfumerstellung als auch in der Aromatherapie eingesetzt.

Die Bergamotte ist sehr reich an Polyphenolen, was sie zu einem geschätzten Nahrungsergänzungsmittel bei Bodybuildern macht. Besonders Bodybuilder mit ihrem stark erhöhten Trainingsvolumen und -intensität sowie der erhöhten Kalorienzufuhr müssen immer wieder ihr Blut untersuchen lassen um die Cholesterinwerte im Blick zu behalten. Ein ungünstiges Verhältnis von LDL- und HDL Cholesterin wirkt sich negativ auf die Arteriengesundheit aus. Deswegen sind Bodybuilder stets darum bemüht, das „schlechte Cholesterin“, also das Low Density Lipoprotein (LDL) zu senken.



Zutaten:

Pro 2 Kapseln	
Citrus Bergamot-Extrakt	1000 mg
- davon Flavonoide	250,0 mg

Folsäure

Bei Folsäure handelt es sich um ein synthetisches Vitamin, denn in der Natur kommt diese Form des Vitamin B9 (Vitamin M/Vitamin B11 werden heute nicht mehr als Bezeichnungen verwendet) gar nicht vor. Die eigentliche korrekte Form ist das Folat. Das ist die aktive Form des B-Vitamins und sie wird vom Körper ideal aufgenommen, während die (inaktive) Folsäure erst aufwändig vom Körper in Folat umgewandelt werden muss. Trotzdem hat sich FOLSÄURE als Bezeichnung durchgesetzt und wird auch bei 100%igem Folat verwendet.

Da liegt auch das Problem. Damit aus Folsäure Folat werden kann, brauchen wir noch zusätzliche Stoffe, so genannte Co-Faktoren wie Vitamin B6 und B12. Wird ein Nahrungsergänzungsmittel also nur mit Folsäure deklariert, ohne eine genauere Bezeichnung der eigentlichen Form, kann man davon ausgehen, dass es nicht optimal vom Körper aufgenommen werden kann.

Die biologisch am hochwertigste und optimal verfügbare Form von Folat ist das L-Methylfolat oder auch L-5-MTHF (kurz 5-MTHF). L-Methylfolat ist ein wichtiger Bestandteil des Methylierungszyklus, und hat somit großen Einfluss auf wichtige Bereiche wie die Synthese von DNA, Aminosäuren und Hormonen und Neurotransmittern!

Bei den Folsäure-Kapseln von HEALTH+ Nutrition setzen wir auf den besten PREMIUM WIRKTSTOFF Quatrefolic®. Dieser Wirkstoff besteht zu mehr als 99,9% aus der aktiven Form L-Methylfolat. Hier wurde



auf ein besonderes Augenmerk auf die Stabilität sowie die optimale Haltbarkeit und Wirksamkeit gelegt, in dem man es Glucosamin gebunden hat.

Gesundheitsbezogene Aussagen zu Folsäure (Folat)

Folsäure ist als Folat an zahlreichen wichtigen Prozessen des Körpers beteiligt und weist deshalb ein sehr breites Wirkspektrum auf, welche von der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) bestätigt und zugelassen sind, dazu zählen:

- Folat trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
- Folat leistet einen Beitrag zur Verringerung von Müdigkeit, Ermüdung und Konzentrationsschwäche.
- Folat trägt zu einer normalen Funktion der Psyche bei.
- Folat hat eine Funktion bei der Zellteilung und der Synthese von RNA und DNA.
- Folat trägt zu einer normalen Blutbildung bei.
- Folat trägt zu einer normalen Synthese von Aminosäuren im Körper bei.
- Folat leisten einen Beitrag zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel.
- Folat trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei. Ein niedriger Folat-Wert ist ein Risikofaktor für das Auftreten von Neuralrohrdefekten bei sich entwickelnden Föten.

Zutaten:

Pro Kapsel

Vitamin B9 - als 5-Methyltetrahydrofolsäure (Quatrefolic®) 400,0 µg



Collagen

All in One Collagen

Was ist Kollagen und woraus besteht es? Vereinfacht gesagt ist Kollagen ein Eiweiß. Exakter ausgedrückt ist Kollagen das wichtigste Strukturprotein, was es im menschlichen Körper gibt! Ob Haut, Herz, Lunge, Knorpel, Zähne oder Knochen, ein Drittel der im Körper vorhandenen Proteine basieren auf Kollagen! Oft wird in der Kosmetikindustrie von „Kollagen“ als Ganzem gesprochen. Das ist allerdings falsch, denn es gibt zahlreiche verschiedene Kollagenarten. Bekannt sind bislang über 28 verschiedene Kollagentypen, von denen fünf für den menschlichen Organismus von hoher Wichtigkeit sind. Die Auswirkungen, die Kollagen auf die Haut, aber auch auf den Körper hat, sind vielfältig. Welchen starken Einfluss das Strukturprotein tatsächlich hat wird aber oft erst auffällig, wenn ein Mangel besteht! Drei Aminosäuren sind die Hauptinhaltsstoffe des Kollagens. 10 Prozent entfällt auf Hydroxyprolin, 12 Prozent entfällt auf Prolin und 33 Prozent entfällt auf Glycin.

Die fünf wichtigsten Kollagen-Typen in der Übersicht
Kollagen-Typ 1: Kollagen-Typ 1 kommt in den Bändern, den Knochen, der Haut, den Sehnen, dem Zahnbein und im Faserknorpel des menschlichen Körpers vor. Seine Hauptfunktion besteht darin, für eine stabile Elastizität und Festigkeit von Sehnen, Bändern und Haut zu sorgen. Auch im Knochen sorgt Kollagen Typ 1 für Flexibilität und Stabilität. Ein Mangel an diesem Kollagen-Typ kann gehäufte Knochenbrüche zur Folge haben. Aufgenommen wird dieser Kollagentyp vor allem über fleischhaltige Ernährung mittels Schweine- und Rindfleisch, aber auch über den Verzehr von Süß- und Meeressischen.





Kollagen-Typ 1 kommt im menschlichen Körper mit Abstand am häufigsten vor.

Kollagen-Typ 2: Kollagen-Typ 2 kommt vor allem im Glaskörper des Auges, in den Bandscheiben und im Knorpelgewebe vor. Es hat die Aufgabe den Glaskörper, aber auch die Gelenke und den Knorpel im Körper zu stabilisieren. Kollagen-Typ 2 kommt zu über 80 Prozent ausschließlich im Knorpelgewebe vor. In der Ernährung kommt es überwiegend ebenfalls im Knorpelgewebe vor, hier vor allem bei Hühnerfleisch.

Kollagen-Typ 3: Kollagen-Typ 3 existiert insbesondere in der Skelettmuskulatur, im Knorpel, in den Blutgefäßen, im Knochen, in der Haut und in den Sehnen. Dieser Typ ist dafür verantwortlich, dass das Gewebe elastisch bleibt und die Bindegewebsfasern der inneren Organe gestützt werden. Es kommt sehr häufig gemeinsam an Ort und Stelle mit Typ 1 vor. Ernährungsphysiologisch findet sich Kollagen Typ 3 vor allem in Knochen und Haut von Rindfleisch.

Die Kollagen-Typen 4 und 5 sind vor allem für die Funktion von Organen verantwortlich. Typ 4 befindet sich in der Augenlinse, aber auch in der Zellmembran von Haut- und Gefäßzellen des Körpers. Darüber hinaus werden die Nieren-Filterkörper von Kollagen des Typs 4 unterstützt. In der Zellmembran der Muskelzellen trifft man am ehesten auf Kollagen Typ 5, häufig gemeinsam mit Typ 3.

Zutaten:

	Pro Portion	%NRV
Zink	3,0 mg	30%
Kupfer.....	0,5 mg	50%
Mangan.....	1,0 mg	51%
Kollagenhydrolysat (Rind)	27500 mg	
- davon BODYBALANCE®.....	15000 mg	
- davon FORTIGEL®.....	5000 mg	
- davon TENDOFORTE®.....	5000 mg	
- davon VERISOL®.....	2500 mg	
Acerola-Extrakt	294 mg	
- davon Ascorbinsäure.....	50 mg	
Bambus-Extrakt	67 mg	
- davon Silicium	50 mg	

Premium Vegan Protein

Eine vollwertige Mischung aus Pflanzenprotein mit dem Plus an natürlichem Vitamin C, mittelkettigen Fettsäuren und Bambus-Extrakt, das den Muskelaufbau- und -erhalt sowie die Regeneration unterstützt. Das Health+ Premium Vegan Protein - designed by SunnyKnows - enthält die Kraft wertvoller Proteinquellen aus Bio Erbsen, Hanfsamen und einer extra Portion an natürlichem Vitamin C aus der indischen Stachelbeere. Mittelkettige Fettsäuren aus Akazie und Kokosnuss vervollkommen dieses hochwertige, gut verträgliche, pflanzenbasierte Protein, dessen vollständiges Aminosäureprofil reich an Arginin, Lysin, Leucin und verzweigtkettigen Aminosäuren ist. Das hinzugefügte Silizium aus Bambus kräftigt den Körper auf vielen Ebenen.

Von Drittanbietern auf Pestizide, Herbizide, Fungizide, Schwermetalle und andere Verunreinigungen sowie Radioaktivität getestet. Alle unsere Lieferanten erfüllen die strengen EU-Konformitäts- und Qualitätskontrollstandards.

Die Inhaltsstoffe im Detail - Gelbe Erbse

Die Basis des Health+ Premium Vegan Protein stellt Bio-Erbsenprotein dar. Es wird aus gelben Bio Erbsen extrahiert und verfügt über ein sehr gutes Aminosäuren-Profil mit besonders hohem Anteil der Aminosäuren Arginin und Lysin. Während Arginin z. B. zum Muskelaufbau und zur Stärkung des Immunsystems beiträgt, ist Lysin unter anderem ausschlaggebend für die Knochengesundheit. Gelbe Erbsen enthalten außerdem viel Folsäure, Eisen, Kalzium, Kalium, Magnesium und Zink. Das gelbe Erbsenprotein gilt als besonders gut verträglich.



Hanfsamen

Hanfsamen gelten als sogenanntes „Superfood“. Sie enthalten alle essentiellen Aminosäuren und überzeugen zudem mit hohen Anteilen an Vitamin B1, B2 und E, Calcium, Magnesium, Kalium und Eisen sowie den gesunden Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. In Kombination mit Erbsenprotein ergibt sich eine besonders hohe biologische Wertigkeit des pflanzlichen Proteins.

Bambus als Siliziumquelle

Die Wichtigkeit von Silizium (Silicea) ist bekannt für Haut, Haare und Nägel. Es steht für Wachstum, Halt und Stabilität. Doch es kann noch viel mehr. Wusstet du, dass die nicht-wässrige Substanz des menschlichen Körpers zu 30% aus Silizium besteht? Fehlt uns Silicea, so spüren wir auf allen Ebenen Labilität. Es ist wichtig für sämtliche Organe und Knochen. Früher waren die Böden noch reich an Silizium, doch heutzutage sind die Böden stark ausgelaugt, weshalb eine bewusste Zufuhr des Spurenelements sehr zu empfehlen ist. Der tägliche Bedarf liegt zwischen 50 mg und 5 Gramm täglich. Ein bis zwei Portionen Health+ Premium Vegan Protein tragen auf angenehme und unkomplizierte Weise zu deiner Silizium-Versorgung bei.

Geschmeidige, leckere

Formulierung:

- 25 g pflanzliches Protein OHNE künstliche Farbstoffe, Süßstoffe, Aromen, Konservierungsmittel, Füllstoffe oder Bindemittel.
- Cremig geschmeidige Textur und köstlicher Geschmack.
- Glutenfrei
- Ohne Zuckerzusatz
- Sojafrei
- frei von künstlichen Süßstoffen
- Ohne künstliche Aromen
- Keine Lösungsmittel
- Keine Hormone
- Keine Kunststoffe
- Keine giftigen Chemikalien
- Keine tierischen Nebenprodukte
- Made in Germany

Zutaten:

Pro Portion

Brennwert	679 kJ / 161 kcal
Fett	3,1 g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,3 g
Kohlenhydrate	6,6 g
- davon Zucker	0,5 g
Ballaststoffe	1,1 g
Eiweiß	25,9 g
Salz	0,82 g
L-Isoleucin	1,1 g
L-Leucin	2,1 g
L-Valin	1,3 g
indisches Stachelbeerpulver	1550 mg
- davon Ascorbinsäure	40 mg
Bambus-Extrakt	50 mg
- davon Silicium	37 mg

Maca Extrakt

Maca (*Lepidium meyenii*) gehört zu den Knollengewächsen, das hoch in den Anden wächst und reich an essenziellen Nährstoffen ist. Seit mehr als 2000 Jahren macht die peruanische Bevölkerung dankbaren Gebrauch von der Maca-Wurzel zur Stärkung des seelischen Gleichgewichts. Darum wird Maca auch als „peruanischer Ginseng“ oder „Ginseng der Anden“ bezeichnet.

Maca ist ein Kreuzblütler und die einzige essbare Pflanze, die unter extremen Wetterbedingungen in einer Höhe von ungefähr 4000 Metern überleben kann. Die Wurzeln der Pflanze sind daher sehr nahrhaft und widerstandsfähig.

Maca wird auch zu den sogenannten Adaptogenen gezählt. Als adaptogene Lebensmittel werden verschiedene Kräuter, Pilze oder eben Wurzeln bezeichnet, die mit ihrem hohen Anteil an natürlichen, aktiven Pflanzenstoffen den Körper in sämtlichen Lebenslagen unterstützen können und sich während psychischen oder physischen Belastungen als hilfreich erweisen.

Unser Extrakt hat ein Verhältnis von 10:1, was bedeutet, dass 1g Extrakt aus 10g Macawurzel gewonnen werden!



Zutaten:

Pro 2 Kapseln
Maca-Extrakt 10:1..1000 mg

R-alpha-Liponsäure

R-alpha-Liponsäure, auch als Antioxidans schlechthin bekannt, ist die isomere Form der üblichen Alpha-Liponsäure. Die Thioctsäure, wie Alpha-Liponsäure (kurz ALA) auch genannt wird, kann leichter metabolisiert und synthetisiert werden und sorgt somit auch für bessere antioxidative Ergebnisse.

Sie verstärkt die Lebensdauer von Vitaminen wie Vitamin C oder Vitamin E, die auch Nährstoffe mit anerkannten antioxidativen Eigenschaften. (Na-) R-ALA von HEALTH+ Nutrition schützt die Zellen Ihres Körpers vor Oxidation und Alterung durch freie Radikale, die für die Verursachung verschiedener Krankheiten verantwortlich sind. Die Wirkung von (Na-)R-ALA verbessert die Gesundheit unter verschiedenen Gesichtspunkten, ist ein wirksamer „Co-Pilot“ für Insulin und begünstigt die Umwandlung von Glukose in Energie (genauer gesagt ATP!) für unseren Körper.

Geschätzt wird der Einsatz von R-ALA vor allem bei Bodybuildern vor einer kohlenhydratreichen Mahlzeit, um den Blutzuckerspiegel stabiler zu halten. Das sorgt dafür, dass einem Übermaß an Fettansatz entgegengewirkt werden kann.



Zutaten:

Pro Kapsel

R-alpha- Liponsäure	
Natriumsalz	125,0 mg
- davon R-alpha-	
Liponsäure	100,0 mg

Enzym Komplex

Unter Enzymen versteht man auf Proteinen basierende Substanzen, die (chemische) Reaktionen in lebendigen Organismen beschleunigen bzw. sie sogar erst möglich machen. Da jede Zelle eines Organismus nur mit der Hilfe von Enzymen funktioniert, nennt man Sie auch ganz allgemein „Biokatalysatoren“.

Eine (chemische) Reaktion ist ein Vorgang, bei dem bestimmte (chemische) Verbindungen in andere (chemische) Verbindungen umgewandelt werden. In Sachen Substrathaushalt kann eine Reaktion entweder anabol, was bedeutet, dass sie ein Zusammenfügen einfacher Substrate katalysiert (Beispiel Proteinsynthese oder Gewebsaufbau), oder katabol sein, was bedeutet, dass sie komplexe Substrate aufbricht (Beispiel Verdauung).

Enzyme sorgen für eine Beschleunigung dieser Reaktionen, indem sie die Aktivierungsenergie herabsetzen. Man versteht unter der Aktivierungsenergie die Menge an Energie, die notwendig ist, um eine biochemische Reaktion auszulösen. Vereinfacht gesagt, werden Stoffwechselfvorgänge durch den Einfluss von Enzymen schon früher in die Wege geleitet als diese ohne den Einfluss von Enzymen ausgelöst würden. Über die Anwesenheit bzw. Aktivität von Enzymen in unserem Körper kann so unser Stoffwechsel gesteuert werden.

Enzyme funktionieren generell substratspezifisch d.h. es gibt kein „Allround-Enzym“ das sich überall einschalten kann. Es gibt im Körper ungefähr 25.000-30.000 verschiedene Enzyme. Bestimmte von ihnen sind für bestimmte Substrate vorgesehen und können auch nur an diesen eine Reaktion auslösen. Man muss sich die Situation wie eine Art „Schlüssel-Schloss-Prinzip“ vorstellen. Das Enzym fungiert als Schloss, in welches nur ganz bestimmte Schlüssel (Substrate) passen. Für eine bevorstehende Reaktion verbindet sich das Enzym vorübergehend mit dem Substrat. Ist die Arbeit des Enzyms getan und das gewünschte Produkt entstanden, wird das Enzym wieder frei. Enzyme können ihre Arbeit nur dann zu



Zutaten:

Pro Kapsel

DigeZyme®

Enzymmischung.....	250,0 mg
- davon alpha-Amylase (24000 DU/g).....	29,5 mg
- davon neutral Protease (6000 PC/g).....	15,5 mg
- davon Cellulase (1100 CU/g).....	11,3 mg
- davon beta-D-Galactosidase (4000 ALU/g).....	0,4 mg
- davon Lipase (200 FIP/g).....	7,2 mg
Bromelain (2400 GDU/g).....	83,0 mg
Papain (35.000 USP E/g).....	50,0 mg
Betain HCl.....	100,0 mg

ein hundred Prozent sauber, schnell und effektiv ausführen, wenn die Rahmenbedingungen dafür gegeben sind. Zu den Rahmenbedingungen zählen mitunter die richtige Arbeitstemperatur, der richtige pH-Wert und die richtige Substratkonzentration. Giftstoffe oder bestimmte Inhibitoren können die Enzymaktivität hemmen und so Stoffwechselforgänge verlangsamen oder sogar verhindern. Enzyme greifen aktiv in unseren Körper ein, indem sie in Zellen ablaufende Reaktionen in Gang setzen bzw. beschleunigen. Ohne eine Reihe verschiedenster Enzyme wäre ein gesunder Stoffwechsel wie jeder lebende Organismus ihn aufgebaut hat, nicht möglich. Wusstest du, dass auch unserem Waschmittel Enzyme hinzugefügt werden? Diese sorgen dafür, dass eweißhaltige Flecken besser entfernt werden können, in dem sie die Proteine spalten!

Vorbeugen mit Nahrungsergänzungsmitteln

Lässt sich als Ursache für ein Beschwerdebild ein Mangel an Enzymen bestimmen oder liegt ein solcher nahe, besteht die Möglichkeit der exogenen Zufuhr von Enzymen. Enzyme eignen sich für die orale Aufnahme und können so über die Nahrung oder in Form von Nahrungsergänzungsmitteln aufgenommen werden. Zu den pflanzlichen Enzymquellen zählen Tomatenmark, Ananas, Feige, Papayas, Gerste und Bakterienstämme sowie einige Pilze, mit denen wir bestimmte mikrobielle Enzyme aufnehmen. Aus tierischen Organen und Drüsen wie der Bauchspeicheldrüse, den Hoden und Eierstöcken, der Plazenta, dem Gehirn, der Leber oder dem Magen lassen sich sehr effektive Enzymkombinationen sezernieren.

Unser HEALTH+ ENZYM KOMPLEX enthält folgende Enzyme, welche im Markenrohstoff DIGEZYME zusammengeführt werden:

- Amylasen: Ihre Aufgabe besteht darin, aufgenommene Kohlenhydrate in Zucker zu verwandeln, sie bilden sich schon direkt in der Mundhöhle.
- Lipasen: Sie sind dafür verantwortlich, aufgenommene Fette in Glycerin und freie Fettsäuren zu verwandeln.
- Proteasen: Ihre Aufgabe besteht darin, aufgenommene Eiweiße in unterschiedliche Aminosäuren aufzuspalten.
- Cellulase: Ihre Hauptaufgabe besteht darin, ballaststoffreiche Nahrungsmittel zu verdauen und die wertvollen Inhaltsstoffe über die Darmschleimhaut zu absorbieren. Ein Mangel an Cellulase kann mit einer Unverträglichkeit von Hülsenfrüchten und Kohl einhergehen.
- Laktase: Die Aufgabe von Laktase ist den meisten Menschen bekannt, sie spaltet Laktose in Galaktose und Glukose und sorgt so dafür, dass der Körper den Milchbestandteil verwerten kann.

Zusätzlich haben wir noch 3 weitere, spezifische Enzyme eingebaut:

- Bromelain: Dieses Enzym wird nicht nur als Bestandteil in vielen Lebensmitteln verwendet, beispielsweise zur Zartmachung von Fleisch, sondern dient auch einer stabilen Verdauung. Nahrungsergänzungsmittel für Sportler enthalten das Enzym der Ananas, um die Verdauung von Proteinen zu fördern.
- Papain: Auch Papain beeindruckt durch die eiweißspaltende Wirkung und kommt auf natürlichem Weg in der Schale einer Papaya vor. Da das Enzym hier aber nur dann in rauen Mengen vorhanden ist, wenn die Frucht selbst noch nicht genießbar ist, kannst du Papain kaum durch deine Ernährung aufnehmen.
- Betain HCL: Das Enzym ist von entscheidender Wichtigkeit für die Verdauung im Bereich des Magens, schon bevor Nahrungsmittelbestandteile in den Dünndarm gelangen. Es leistet die Vorarbeit und sorgt dafür, dass die Bauchspeicheldrüse zur Produktion von Verdauungsenzymen angeregt wird.

Reishi-Extrakt

Glänzender Lackporling, wie der Reishi-Pilz auch genannt wird, hat seinen Namen durch den auffallenden Glanz seiner Fruchtkörper. In China wird er auch als Ling Zhi oder Ling Chih bezeichnet und seit über 4000 Jahren für unterschiedliche Einsatzgebiete angewendet. Besonders von den „alten“ Menschen wird er als PILZ DER UNSTERBLICHKEIT oder als GÖTTLICHES HEILKRAUT geschätzt.

Reishi findet vor allem in den kalten Wintermonaten besondere Beachtung, wenn es darum geht, sein Immunsystem „bulletproof“ zu machen.

Funfact: Reishi gilt als „das Creatin Monohydrat der Vitalpilze“, denn kaum ein anderer Pilz wurde so häufig in Studien untersucht wie dieser!

Zu den wertvollsten Inhaltsstoffen des Reishi gehören seine Polysaccharide. In unserem Extrakt sind satte 30% Polysaccharide enthalten!



Zutaten:

Pro 2 Kapseln	
Reishi-Extrakt	1000 mg
- davon	
Polysaccharide	300 mg

Cordyceps Synergy

Bei Cordyceps handelt es sich um einen Vitalpilz welcher auch „Chinesischer Raupenpilz“ genannt wird. In der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) wird dieser Pilz zur Stärkung des „Qi“ genutzt, der Lebenskraft.

Dieser besondere Pilz mit einem sehr breiten Wirkspektrum wird seit vielen Jahren auch von Sportlern genutzt, um ihr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im Allgemeinen zu optimieren. Hierzu gibt es erstaunliche Anekdoten, besonders von Olympioniken aus dem asiatischen Raum.

Zu den wirkenden Substanzen in Cordyceps-Pilzen gehören Adenosin, Guanosin, Cytidin, Thymidin, Uridin und Cordycepin.

Wir haben uns bei diesem Produkt für eine Mischung aus den zwei bekanntesten Cordyceps-Vertretern entschieden: Cordyceps sinensis und Cordyceps militaris. Der Cordyceps sinensis hat mehr Adenosin als Cordyceps militaris, dafür enthält er kein Cordycepin.

Wer seine Performance auf ein neues Level bringen und seiner Gesundheit einen Gefallen tun möchte, der ist mit diesem Komplex bestens beraten!



Zutaten:

Pro Kapsel

Cordyceps
militaris-Extrakt.... 500,0 mg
Cordyceps
synensis-Extrakt ... 500,0 mg

Löwenmähne-Extrakt

Der Vitalpilz *Hericium erinaceus* wird in der TCM (Traditionellen chinesischen Medizin) gerne eingesetzt, um die allgemeine Vitalität zu fördern. *Hericium* ist auch unter den Namen Löwenmähne (engl. Lion's Mane), Igelstachelbart oder Affenkopfpilz bekannt.

Zu finden ist dieser Pilz in weiten Teilen Europas, Nordamerika und Asien. In Deutschland ist er eher selten anzutreffen. Dieser Pilz eignet sich besonders als Fleischersatz, da sein Fruchtfleisch sehr fasrig ist und man ihn ähnlich wie Fleisch anbraten und genießen kann. Also eine Alternative in der veganen Ernährung.

Gerade am frühen Vormittag oder immer dann, wenn man sich nach einem Kaffee sehnt, macht die Einnahme dieses Vitalpilzes Sinn. Bei Sportlern ist der Löwenmähnen-Extrakt auch in so genannten Pre-Workout Drinks beliebt, um den Workout-Output zu steigern. Aber auch „Gesundheitsfreaks“ nutzen immer mehr diesen Vitalpilz als Kaffee- bzw. Koffeinersatz.



Wie bei den meisten Vital- und Heilpilzen kann es bei der Einnahme zu einer Erstverschlimmerung von Symptomen kommen. Das ist eine Reaktion des Körpers auf Wirkstoffe und kann nach wenigen Tagen zu deutlichen Verbesserungen der Symptome führen.

Wechselwirkungen gibt es bei Antidiabetes-Medikamenten, welche den Blutzuckerspiegel senken. Auch bei Antikoagulanzen bzw. Thrombozytenaggregationshemmern und Statinen (zur Senkung des Cholesterinspiegels) kann es zu Wechselwirkungen kommen!

Unser Produkt zeichnet sich besonders durch den hohen Anteil an Polysacchariden (30%) und beta-Glucan (20%) aus!

Zutaten:

Pro Kapsel

Löwenmähe-Extrakt.....	500,0 mg
- davon Polysaccharide	150,0 mg
- davon beta-Glucan	100,0 mg



Zec+ Nutrition GmbH & Co. KG

Industriestraße 32
54439 Saarburg
Germany

www.zecplus.de



ZEC-24682_V8