

orthomol sport



# Für alle, die alles geben

Verbraucherinformation



„Für die volle Leistungsfähigkeit –  
auch in der zweiten Halbzeit.“



## Inhalt

- 6 Auf die Kombination kommt es an
- 8 Mikronährstoffe unterstützen die Leistungsfähigkeit
- 12 Mikronährstoffe fördern die Regeneration
- 14 Mikronährstoffe stärken die Widerstandskraft
- 16 Ganz sicher zum Ziel
- 17 Beste Ergebnisse durch Kontinuität
- 18 Für Sie am Start
- 19 Orthomol Sport®

## Dein stärkster Gegner bist du selbst!

### Liebe Sportlerin, lieber Sportler,

Sport ist ein wichtiger Bestandteil Ihres Lebens. Sie lieben es, aktiv zu sein und sich immer neuen sportlichen Herausforderungen zu stellen. Sie kennen das wunderbare Gefühl, das Beste aus sich herausgeholt, neue persönliche Bestmarken erreicht oder einfach den inneren Schweinehund überwunden zu haben.

Auf dem Weg zu einer guten sportlichen Leistung ist eine gute Vorbereitung das Nonplusultra. Dabei ist eine gezielte ausgewogene Ernährung genauso wichtig wie ein effektives Training. Denn jede intensivere körperliche Aktivität, egal ob im Breiten- oder Leistungssport, führt neben einem erhöhten Bedarf an energieliefernden Makronährstoffen auch zu einem gesteigerten Umsatz an stoffwechselrelevanten Mikronährstoffen. Eine unzureichende Versorgung kann zu einer Abnahme der Leistungs- und Regenerationsfähigkeit führen.

Wer dem Körper viel abverlangt, muss ihm auch viel zurückgeben. Da die Funktionen der einzelnen Mikronährstoffe bei vielen Stoffwechselwegen miteinander verbunden sind, ist es wichtig, sie sinnvoll und ausgewogen zu kombinieren.

Orthomol Sport® ist der ideale „Trainingspartner“ auf dem Weg zur sportlichen Leistung. Sowohl für Breiten- als auch für Spitzensportler. In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Sie Orthomol Sport® – als Ihre tägliche Portion Leistungsfähigkeit, Regeneration und Widerstandskraft – gezielt unterstützt.

Denn Sie sind nicht nur Ihr härtester Gegner, sondern schließlich auch Ihr bester Freund.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Erfolg bei Ihren sportlichen Leistungen,

### Ihr Orthomol Sport® Team



## Auf die Kombination kommt es an

Die richtige Kombination von Makronährstoffen, Mineralstoffen und Vitaminen ist für Sportler genauso wichtig wie ein aus verschiedenen Elementen perfekt aufeinander abgestimmter Trainingsplan.

In punkto Ernährung gehört zu einer guten Vorbereitung sowohl die ausreichende Versorgung mit Makronährstoffen, wie Fetten, Kohlenhydraten und Proteinen, als auch mit **Mikro**nährstoffen, wie Vitaminen und Mineralstoffen. Fette und Kohlenhydrate dienen als perfekte Energielieferanten für den Körper. Proteine sorgen als Bausubstanz z. B. für den Aufbau und Erhalt von Muskelmasse. Mikro-nährstoffe sind an vielen Stoffwechselfvorgängen oft im Zusammenspiel beteiligt.

Kommt es zu einem Defizit an einzelnen Mikronährstoffen, kann dies die Funktion oder Aufnahme eines anderen wichtigen „Einzelteils“ beeinflussen und verschiedene Abläufe im Körper beeinträchtigen. Eine einseitige Ernährung oder Nährstoffverluste, die nicht ausreichend ausgeglichen werden, können sich ungünstig auf den reibungslosen Ablauf des Stoffwechsels eines Sportlers auswirken.

Ein wichtiger Aspekt der orthomolekularen Ernährungsmedizin liegt daher darin, dem Körper alle Mikronährstoffe in sinnvoller, ausgewogener Dosierung und Zusammensetzung gezielt zuzuführen. Diese sollten regelmäßig und nicht nur punktuell z. B. bei besonders hoher Belastung eingenommen werden. Es empfiehlt sich die tägliche Einnahme von Orthomol Sport®.

„Orthomol Sport® ist mein starker Trainingspartner in Sachen Fitness.“



## Mikronährstoffe unterstützen die Leistungsfähigkeit

Sie fühlen sich schlapp und antriebslos? Für einen Sportler eine schlechte Voraussetzung, wenn es um Leistung geht. Damit Sie Ihre volle Leistungskraft ausschöpfen können, muss Ihr Körper alle Reserven mobilisieren. Nur wenn die verschiedenen Komponenten und Vorgänge von Kreislauf, Stoffwechsel und Bewegungsapparat optimal funktionieren, können Sie wecken, was in Ihrem Körper steckt. Dabei helfen Ihnen die aufeinander abgestimmten Mikronährstoffe in Orthomol Sport®.

### B-Vitamine

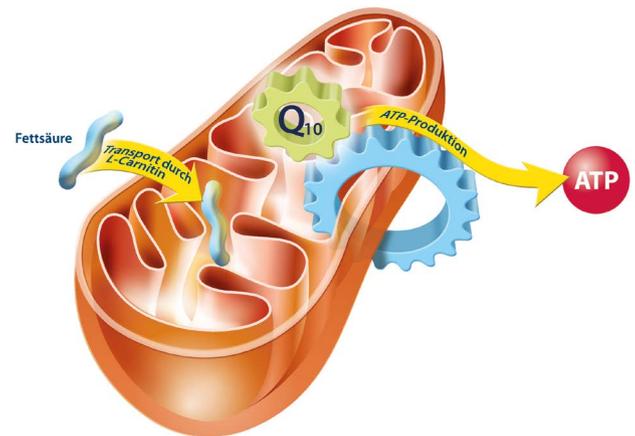
Der „Vitamin-B-Komplex“ spielt in vielen Abläufen des Energiestoffwechsels eine entscheidende Rolle – und damit auch für die Energiebereitstellung. Für Sportler ist daher eine ausreichende tägliche Zufuhr besonders wichtig. Zudem werden z.B. Vitamin B<sub>6</sub> und Vitamin B<sub>12</sub> benötigt, um rote Blutkörperchen zu bilden, die für den Sauerstofftransport im Körper notwendig sind.

### Natürliches Vorkommen:

z.B. Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte

### L-Carnitin und Coenzym Q<sub>10</sub>

L-Carnitin und Coenzym Q<sub>10</sub> sind v. a. in tierischen Produkten wie z. B. Fleisch und Milch enthalten. L-Carnitin dient u. a. als Transporter der langkettigen Fettsäuren in die Mitochondrien, den „Kraftwerken“ der Zelle. Coenzym Q<sub>10</sub> ist an der ATP-Synthese im Rahmen der Atmungskette beteiligt. ATP wird auch als „Treibstoff“ der Muskeln bezeichnet. Somit spielen L-Carnitin und Coenzym Q<sub>10</sub> eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel.



### Jod

Jod trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei. Als Bestandteil der Schilddrüsenhormone ist Jod u. a. für die Regulation des Energiestoffwechsels wichtig. Aus verschiedenen Untersuchungen u. a. auch vom Robert-Koch-Institut geht hervor, dass die Jodversorgung bzw. -zufuhr im Durchschnitt in der deutschen Bevölkerung nicht optimal ist.

### Natürliches Vorkommen:

Seefisch, Milch und Milchprodukte sowie Jodsalz

## Magnesium

Der Mineralstoff Magnesium ist wichtig für die Funktion der Muskulatur. Magnesium trägt auch zu einem normalen Energiestoffwechsel bei, da es u. a. an den Reaktionen beteiligt ist, an denen auch die „Energiewährung“ ATP eine Rolle spielt. Bei einer unzureichenden Magnesiumversorgung können z. B. Muskelkrämpfe die Folge sein. Magnesium geht u. a. über den Schweiß verloren. Deshalb ist besonders für Sportler eine ausreichende und vor allem regelmäßige Zufuhr des Mineralstoffs eine wichtige Voraussetzung für die Leistungsfähigkeit.

### Natürliches Vorkommen:

z. B. grünes Gemüse, Nüsse, Vollkornprodukte

## Eisen

Eisen ist wichtig für die Bildung der roten Blutkörperchen. Als Bestandteil des roten Blutfarbstoffs gewährleistet es den Sauerstofftransport im Körper. Zudem trägt Eisen zum normalen Energiestoffwechsel bei.

### Natürliches Vorkommen:

z. B. Fleisch, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte

„In meinem Sport geht es nicht nur auf dem Brett um eine gute Balance.“



## Mikronährstoffe fördern die Regeneration

Ihre Devise lautet: „Nach dem Sport ist vor dem Sport.“ Unmittelbar nachdem die Belastung endet, beginnt Ihr Körper mit der Vorbereitung auf die kommenden Herausforderungen. Muskeln, Gelenke und Kreislauf erholen sich für neue Aufgaben.

Mikronährstoffe können diese Prozesse unterstützen. Sie geben Ihrem Körper zurück, was auf der Strecke bleibt. Damit ist Orthomol Sport® die perfekte Ergänzung des eigenen Trainings.

### Calcium und Vitamin D

Regelmäßige körperliche Aktivität ist wichtig für die Knochengesundheit. Doch zu intensives, sportliches Training kann auch eine Belastung für den Knochen darstellen. Ein wichtiger Baustein für die Erhaltung der Knochen ist Calcium. Als eine Art Signalmolekül unterstützt Calcium zudem die Muskelfunktion. Insbesondere Sportler sollten beachten, dass Calcium über den Schweiß verloren geht. Vitamin D trägt zur Aufnahme von Calcium aus dem Darm bei und ist wichtig für einen normalen Calciumspiegel im Blut.

#### Natürliches Vorkommen:

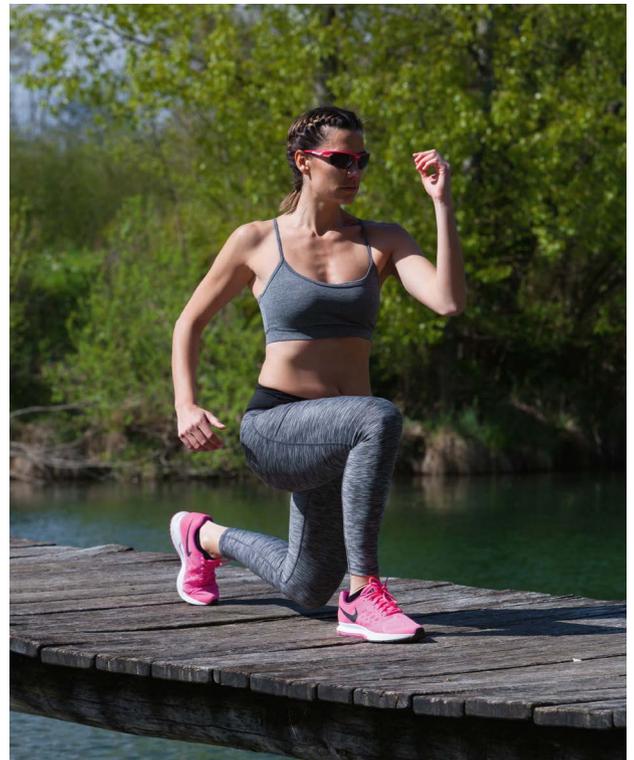
Vitamin D: v.a. fettreicher Seefisch, wie z. B. Lachs, Hering, Thunfisch  
 Calcium: z. B. Milchprodukte, wie z. B. Joghurt, Käse

### Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren und können vom Körper nur bedingt selbst hergestellt werden. Sie haben einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System. Omega-3-Fettsäuren sind vor allem in fettreichem Seefisch enthalten. In Deutschland ist der Fischverzehr jedoch häufig zu gering.

#### Natürliches Vorkommen:

z. B. Lachs, Makrele, Sardine, Hering



## Mikronährstoffe stärken die Widerstandskraft

Stress, unausgewogene Ernährung und hoher Trainingsumfang – das betrifft jeden Sportler von Zeit zu Zeit. Ihre hohen sportlichen Leistungen sind nicht nur für den Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System eine Herausforderung, sondern auch für die Immunabwehr. Die Devise lautet also: Abwehrkräfte unterstützen, um Infektionen vorzubeugen. Die richtigen Mikronährstoffe leisten hier einen wertvollen Beitrag.

### Vitamin C

Vitamin C trägt zur Aufrechterhaltung der normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensivem körperlichem Training bei. Als Antioxidans ist Vitamin C von entscheidender Bedeutung für den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress. Dieser kann durch die vermehrte Bildung freier Radikale z.B. bei der Energiegewinnung entstehen.

#### Natürliches Vorkommen:

z.B. Zitrusfrüchte, Brokkoli, Paprika, Fenchel



### Vitamin E

Auch dieses Vitamin gehört zu den Antioxidanzien. Es kann der Zellschädigung vorbeugen, indem es z.B. die ungesättigten Fettsäuren in den Zellmembranen vor freien Radikalen schützt.

#### Natürliches Vorkommen:

z.B. Pflanzenöle, Nüsse

### Spurenelemente

Spurenelemente unterstützen die körpereigene Abwehr auf vielfältige Weise – Eisen, Kupfer, Zink und Selen tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Zudem leisten Zink, Selen und Kupfer einen Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress

#### Natürliches Vorkommen:

z.B. Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte, Fleisch

### Sekundäre Pflanzenstoffe

Zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören z.B. Flavonoide und Carotinoide. Auch sie haben antioxidative Eigenschaften.

#### Natürliches Vorkommen:

z.B. Orangen, Zitronen, Karotten

## Ganz sicher zum Ziel

Auf Orthomol Sport® können Sie vertrauen – egal ob als Profi- oder Freizeitsportler. Im Dopinglabor der Sporthochschule Köln lassen wir regelmäßig Stichproben auf anabol-androgene Steroide und Stimulanzien untersuchen. Die aktuell getesteten Chargen zu Orthomol Sport® befinden sich in der Kölner Liste®.

### **Darüber hinaus bietet Orthomol Sport® die folgenden Qualitätsmerkmale:**

- Hergestellt in einem ISO-22000-zertifizierten Betrieb
- Garantiert 100 % reines L-Carnitin
- Laktose- und glutenfrei
- Rohstoffe aus kontrollierter Herkunft, nach Möglichkeit in Arzneibuchqualität – ohne Gentechnik
- Made in Germany
- Offizieller Ausrüster des Olympiastützpunktes Rheinland



## Beste Ergebnisse durch Kontinuität

Mikronährstoffe unterstützen sowohl die Leistungsfähigkeit und Regeneration als auch die Widerstandskraft Ihres Körpers. Ihre Aufnahme mit der Nahrung ist notwendig, da sie größtenteils nicht vom Körper selbst hergestellt werden können. Genau wie beim Training selbst ist auch bei der Einnahme von Orthomol Sport® Kontinuität ein entscheidender Faktor. Zur gezielten Unterstützung der Leistungsfähigkeit, Regeneration und Widerstandskraft ist es sinnvoll, Orthomol Sport® regelmäßig anzuwenden.

Wir empfehlen die tägliche Einnahme zu oder nach einer Mahlzeit z. B. dem Mittagessen mit ausreichend zeitlichem Abstand zum Sport.



## Für Sie am Start

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage:  
**www.orthomol-sport.de** oder lesen Sie unseren Blog:  
**www.orthomol-sport.de/blog**

Abonnieren Sie auch gerne unseren Newsletter:  
**www.orthomol-sport.de/newsletter**



**Find us on Facebook**

orthomolsport



**View on Instagram**

@orthomol\_sport #dieallesgeben #orthomolsport



## Orthomol Sport® – Für alle, die alles geben

### Orthomol Sport® unterstützt

#### • Ihre Leistungsfähigkeit

Vitamine des B-Komplexes, Vitamin C sowie die Mineralstoffe Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und Jod tragen zum normalen Energiestoffwechsel bei. Diese Mikronährstoffe sind deshalb ein wichtiger Beitrag zur Leistungsfähigkeit von Sportlern.

#### • Ihre Regeneration

Vitamin B<sub>6</sub> trägt zum normalen Protein- und Glykogenstoffwechsel bei und spielt deshalb eine wichtige Rolle in der Regeneration.

#### • Ihre Widerstandskraft

Vitamin C trägt zur Aufrechterhaltung der normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensivem körperlichem Training bei und leistet somit einen Beitrag zur Widerstandskraft des Körpers bei Belastung.

ERHÄLTlich  
IN IHRER  
APOTHEKE!



Trinkfläschchen/  
Tablette/Kapsel



Orthomol Sport® wird auch auf der Kölner Liste® aufgeführt (Näheres unter [www.osp-koeln.de](http://www.osp-koeln.de) und [www.koelnerliste.com](http://www.koelnerliste.com)).

Für Ihre Sicherheit  
getestet  
**Nandrolon-frei**  
**Amphetamin-frei**

Frei von Amphetaminen, Prohormonen und Nandrolon. Keine Kontamination mit Dopingsubstanzen durch abgesicherten Herstellungsprozess.

Geprüfte Qualität  
**ISO 22000/GMP**  
zertifiziert

Orthomol Sport® unterzieht sich der höchstmöglichen Qualitätsprüfung auf internationaler Ebene.



Orthomol Sport® ist offizieller Ausrüster des Olympiastützpunkts Rheinland.

orthomol



Orthomol  
pharmazeutische  
Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30  
40764 Langenfeld  
Telefon 02173 9059-0  
info@orthomol.de  
www.orthomol.de

Bei Fragen helfen wir  
gerne weiter.

Die Idee für mehr  
Gesundheit.