

## Mit Juice PLUS+® zu Höchstleistungen

Dass Juice PLUS+® als offizieller Ausstatter der deutschen Olympiamannschaft ausgewählt wurde, kommt nicht von ungefähr. Einer der wichtigsten Gründe war dabei die Forschung, auf die Juice PLUS+® im Bereich Sport bereits zurückgreifen konnte. Diese fassen wir hier gerne zusammen. Gleichzeitig verweisen wir auf den neuesten Sonderdruck zum Thema.

Ein wichtiger Aspekt im Leistungssport ist das erhöhte Anfallen von Sauerstoffradikalen. Einerseits werden diese bei gut trainierten Sportlern durch ein gut ausgebildetes Abwehrsystem besser neutralisiert als beim Untrainierten. Andererseits jedoch sind durch die sehr hohen Leistungen im Training und Wettkampf die Kapazitäten einmal erschöpft und eine gute Versorgung mit Antioxidanzien aus der Ernährung essentiell.

Mit Juice PLUS+® erfahren Leistungssportler diesbezüglich eine hervorragende Unterstützung. Die Daten zeigen, dass mit Juice PLUS+®, anders als mit isolierten Vitaminen, keine hohe Dosierung einzelner Vitamine notwendig ist, um einen wirksamen Schutz zu erreichen<sup>1</sup>. Zu verdanken ist dies dem synergetischen Effekt der sekundären Pflanzenstoffe aus Obst, Gemüse und Beeren in Juice PLUS+®. Darüber hinaus hat sich gerade durch die letzte Studie (s. Kasten) gezeigt, dass durch die Einnahme von Juice PLUS+® die körpereigenen Abwehrsysteme, die für die Bekämpfung freier Radikale zur Verfügung stehen, nicht geschwächt werden<sup>2</sup>. Letzteres wird nämlich bei der Verabreichung hoher Mengen von isolierten Vitaminen in Studien immer wieder beobachtet und kann negative Auswirkungen auf den Trainingseffekt haben!

Dieser sogenannte oxidative Stress ist nicht nur ein Laborbegriff. Er hat vielmehr unmittelbare Auswirkungen auf den Sportler. So wirkt er sich auf die Schädigung und Ermüdung des Muskels aus, worüber derzeit eine Studie mit Juice PLUS+® läuft. Womit der Sportler jedoch nahezu immer kämpft, ist ein geschwächtes Immunsystem, was mit vermehrten Infekten während intensiver Trainings- und Wettkampfphasen einhergeht. Dies steht ebenfalls in einem direkten Zusammenhang mit oxidativem Stress. Auch hinsichtlich dieser Problematik hat sich Juice PLUS+® in wissenschaftlichen Studien bestens bewährt<sup>3, 4</sup>. Somit ist der Leistungssportler mit Juice PLUS+® hervorragend geschützt und für Höchstleistungen gewappnet.

1. Bloomer RJ, Goldfarb AH: Oxidative Stress Response to Aerobic Exercise: Comparison of Antioxidant Supplements, Med. Sci. Sports Exerc., Vol. 38 (6): 1098–1105, 2006.

2. Lamprecht M et al.: Protein modification responds to exercise intensity and antioxidant supplementation, Med. Sci. Sports Exerc., Vol. 41 (1): 155–163, 2009

3. Lamprecht M. et al.: Several Indicators of Oxidative Stress, Immunity, and Illness Improved in Trained Men Consuming an Encapsulated Juice Powder Concentrate for 28 Weeks, *J. Nutr.* 137: 2737–2741, 2007.

4. Nantz MP, Percival SS: Immunity and Antioxidant Capacity in Humans Is Enhanced by Consumption of a Dried, Encapsulated Fruit and Vegetable Juice Concentrate, *Journal of Nutrition*, 136:2606-2610, 2006