Dr. Böhm® **IHR PRODUKTBEGLEITER**

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Produkt aus dem Hause Dr. Böhm® entschieden haben!
Sie nützen damit die geballte Kraft der Natur für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Nachstehend finden Sie alle wichtigen Informationen, damit Ihr Dr. Böhm® Produkt zum wertvollen täglichen Begleiter für Sie werden kann.

DER NUTZEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

Dr. Böhm® Magnesium Sport® + Aminosäuren Brause versorgt Sie mit einer ausgewogenen Kombination aus Aminosäuren, Elektrolyten, Vitaminen, Spurenelementen und wertvollen Pflanzenstoffen, damit Sie jederzeit eine volle sportliche Leistung erbringen können. Der erfrischend fruchtige Brause-Drink ist ideal, um die Nährstoffdepots des Körpers vor, während und nach dem Sport aufzufüllen.

Energie-Booster:

- **BCAAs** sind die drei kurzkettig verzweigten **Aminosäuren** Leucin, Isoleucin und Valin. Diese sollten idealerweise im Verhältnis 2:1:1 aufgenommen werden. BCAAs sind wichtig bei längeren Belastungen, da sie dem Muskel sofort als Energie zur Verfügung stehen.
- **L-Arginin** ist die natürliche Vorstufe des Botenstoffs Stickstoffmonoxid, der die Durchblutung und Sauerstoffversorgung beeinflusst. Außerdem ist Arginin an der Bildung von Kreatin beteiligt, das eine zentrale Funktion in der Energiebereitstellung der Muskulatur besitzt.
- **Taurin** ist ein wesentlicher Bestandteil des Herzmuskels und wird für den Flüssigkeitshaushalt in den Muskelzellen benötigt.
- **L-Carnitin** ist ein „Transportmolekül", das die Fettsäuren in die „zelleigenen Kraftwerke" (Mitochondrien) trägt, wo sie zur Energieerzeugung dienen.

Elektrolyt-Balance, Muskelfunktion:

- **Magnesium** leistet einen wertvollen Beitrag zum normalen Energiestoffwechsel und zur Eiweißsynthese und unterstützt zudem die normale Funktion von Muskeln und Nerven, die beim Sport besonders beansprucht werden. Ebenfalls wichtig für jeden Sportler: Es unterstützt die Elektrolytbalance und kann helfen, Müdigkeit und Erschöpfung zu reduzieren.
- **Kalium** trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei. Aber auch für die gesunde Funktion des Nervensystems ist Kalium von Bedeutung.

Vitamin-Kick mit dem Plus an Spurenelementen:

- Vitamin C, Riboflavin (B2), Niacin (B3), B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.
- Riboflavin (B2), Niacin (B3), Vitamin B6, B12 und C unterstützen den normalen Energiestoffwechsel.
- Vitamin B6 trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel bei und ist ein wichtiger Cofaktor in der körpereigenen Bildung von Taurin und Kreatin.
- Zink unterstützt einen ausgeglichenen Säure-Basen-Stoffwechsel, hat eine Bedeutung bei der Zellteilung und bei der normalen DNA-Synthese.
- Riboflavin (B2), Niacin (B3), Vitamin B6, B12 und C tragen zu einer normalen Nervenfunktion bei.
- Vitamin C unterstützt eine normale Kollagenbildung und Knorpelfunktion.
- Vitamin C, B6 und B12 sowie Selen und Zink unterstützen ein funktionierendes Immunsystem.

Zell-Schutz:

- Vitamin C sowie Zink und Selen schützen die Zellen vor oxidativem Stress. Freie Radikale sind aggressive Sauerstoffverbindungen, die im Körper bei Anstrengung, z.B. bei sportlicher Belastung, vermehrt gebildet werden.
- Wertvolle pflanzliche Antioxidantien: Grüntee-Extrakt, Resveratrol.

GUT ZU WISSEN

Egal, ob Hobby- oder Leistungssportler – durch Ihr Training wollen Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern. Genauso wichtig wie wohldosierte Trainingsreize sind auch die Regenerationsphasen. Der Körper braucht sie, um seine Leistungspotenziale voll ausschöpfen zu können. Denn während der Regeneration repariert der Körper entstandene Mikroschäden in der Muskulatur und passt sich an die gesetzten Reize an – so steigert sich die Leistung. Speziell in den ersten 30 Minuten direkt nach der Belastung ist es daher wichtig, den Körper mit all jenen Nährstoffen zu versorgen, die er während dem Sport abgebaut hat. Auch der Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust, der durch das Schwitzen entsteht, sollte ausgeglichen werden: Bereits ein Flüssigkeitsdefizit von 2% führt zu einer Verschlechterung der Leistungsfähigkeit um 20%.

Dr. Böhm® Magnesium Sport® + Aminosäuren Brause wird schnell und einfach in Wasser aufgelöst. Der erfrischende Durstlöscher versorgt Sie mit einem ausgewogenen Mix an Mikronährstoffen und Aminosäuren. Nach dem Auflösen des Brausepulvers in Wasser liegen die Wirkstoffe gelöst vor und können vom Körper besonders rasch aufgenommen und verwertet werden.

DOSIERUNG UND ANWENDUNG

Je nach Bedarf bis zu 2 Säckchen vor, während oder nach dem Sport einnehmen. Den Inhalt eines Säckchens in ein Glas oder eine Trinkflasche geben und mit 0,2 l bis 0,5 l Wasser auflösen. Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

Dr. Böhm® QUALITÄTSGARANTIE

Dr. Böhm® verbindet die geballte Kraft der Natur mit aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen. So entstehen hochwirksame Produkte, die mit optimal aufeinander abgestimmten Inhaltsstoffen ganz Ihrer Gesundheit gewidmet sind. Sowohl Arznei- als auch Nahrungsergänzungsmittel von Dr. Böhm® werden nach höchsten pharmazeutischen Standards ausschließlich in Österreich, Deutschland und der Schweiz produziert.

- ✔ zertifizierte Herstellungsstandards und höchste Produkt-Qualität
- ✔ optimale Dosierung und einfache Anwendung
- ✔ exklusiv in Apotheken erhältlich

Dr. Böhm® – Qualität, die Vertrauen schafft.

Sicherheit • Höchste Standards • Maximale Reinheit • GMP Good Manufacturing Practice

ZUSAMMENSETZUNG PRO SÄCKCHEN

Leucin	600 mg	Vitamin C	50 mg
Isoleucin	300 mg	Riboflavin	0,26 mg
Valin	300 mg	Niacin	8,0 mg
Argininaspartat	400 mg	Vitamin B6	1,4 mg
L-Carnitin	200 mg	Vitamin B12	3,0 µg
Taurin	200 mg	Zink	5,0 mg
Magnesium	150 mg	Selen	25 µg
Kalium	180 mg	Grüntee-Extrakt	25 mg
		Resveratrol	2,0 mg

Frei von Lactose, Hefe, Gluten und Gelatine.
Für Vegetarier geeignet.

Packungsgröße(n): 14 Säckchen

Empfohlen von
Österreichische Magnesium- und Elektrolytforschungsgesellschaft

Produkt der Engagement für sauberen Sport

Die Dr. Böhm® Magnesium Sport® Produkte werden regelmäßig zur freiwilligen Analyse an das Zentrum für Präventive Dopingforschung der Deutschen Sporthochschule Köln gesendet und auf der Kölner Liste dokumentiert.
www.koelnerliste.com

UNSERE EMPFEHLUNG FÜR SIE:

Dr. Böhm® Magnesium Sport® Brausetabletten
– für Ausdauer und Muskelfunktion

Dr. Böhm® Magnesium Sport® Tabletten
– für Muskeln und Energiestoffwechsel

Pasta Cool
– schnelle Hilfe bei Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen*

Mehr Information zum **umfangreichen Produktsortiment** von Dr. Böhm® für die ganze Familie finden Sie auf **www.dr-boehm.at**

*Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

EIN QUALITÄTSPRODUKT VON:

APOMEDICA Pharmazeutische Produkte GmbH
Roseggerkai 3, 8010 Graz, Austria
Tel.: +43 316 823533-0
Fax: +43 316 823533-52
E-Mail: office@apomedica.com
www.apomedica.com

Qualität aus Österreich.

Die 4 Marken aus dem Hause
APOMEDICA

Dr. Böhm® LUUF® APOZEMA® LaseptonMED®