

**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** 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:

- Als **BCAA** (Branched Chain Amino Acids) werden die drei kurzkettig verzweigten **Aminosäuren** Leucin, Isoleucin und Valin bezeichnet. Diese sollten idealerweise im Verhältnis 2:1:1 aufgenommen werden. BCAA 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** wird schnell und einfach in Wasser aufgelöst. Der erfrischende Durstlöcher versorgt Sie mit einem ausgewogenen Mix an Mikronährstoffen und Aminosäuren. Nach dem Auflösen des Brausepulvers in Wasser liegen die Inhaltsstoffe gelöst vor und können vom Körper besonders rasch aufgenommen und verwertet werden.

## DOSIERUNG UND VERWENDUNG

Je nach Bedarf bis zu 2 Sachets vor, während oder nach dem Sport einnehmen. Den Inhalt eines Sachets 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

Bei Dr. Böhm® verfolgen wir seit jeher ein Prinzip exzellenter Qualität bei der Entwicklung unserer Produkte. Aus unserer Sicht sind fünf Säulen entscheidend, um Ihnen nur die hochwertigsten pflanzlichen bzw. natürlichen Präparate anbieten zu können:

- ✓ Herausragende Rohstoffqualität
- ✓ Sinnvolle bzw. korrekte Dosierungen
- ✓ Synergistische Kombinationen
- ✓ Ideale Galenik (= Zusammensetzung)
- ✓ Herstellung ausschließlich nach höchsten Arzneimittelstandards (= GMP) – auch bei Nahrungsergänzungsmitteln.

Dr. Böhm® – darauf können Sie vertrauen.



## ZUSAMMENSETZUNG PRO SACHET

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



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



Packungsgröße(n): 14 Sachets



Die Dr. Böhm® Magnesium Sport® Produkte werden regelmäßig auf ausgewählte doping-relevante Substanzen überprüft und die Ergebnisse auf der Kölner Liste dokumentiert.

[www.koelnerliste.com](http://www.koelnerliste.com)



## AUCH INTERESSANT FÜR SIE:



**Dr. Böhm® Magnesium Sport® Sticks**  
– für Muskeln und Energiestoffwechsel



**Dr. Böhm® Gelenks complex**  
– für Knorpel und Knochen



**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](http://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](mailto:office@apomedica.com)

[www.apomedica.com](http://www.apomedica.com)

Die 6 Marken aus dem Hause

# APOMEDICA

