

Trainieren ist Silber, Regenerieren ist Gold

Nur wer sich nach dem Sport ausreichend erholt, wird seine Trainingsziele auch erreichen können.

Komplett muss an freien Tagen natürlich nicht auf Bewegung verzichtet werden. Leichte Yoga-Übungen und Spaziergänge sind in Ordnung und mit der Regeneration gut vereinbar.

Während eines Trainings werden die Energievorräte des Körpers aufgebraucht. Die Glykogenspeicher in der Leber und in den Muskeln müssen wieder aufgefüllt und feine Risse im Muskelgewebe repariert werden. Nach der Belastung kommt die Ruhe- und Regenerationsphase. Diese ist mindestens genauso wichtig wie der Sport selbst. Generell sollte wenigstens ein trainingsfreier Tag pro Woche eingeplant werden. Weiters gilt: Je höher die Trainingsintensität, desto länger die Regenerationsphase.

Auffüllen der Speicher
Durch das Schwitzen beim Sport verliert der Körper nicht nur Wasser, sondern auch wesentliche Mineralstoffe wie Natrium, Calcium, Kalium oder Magnesium. Letzteres ist an über 600 chemischen Prozessen im Körper beteiligt und kann auch eine Rolle bei Muskelkrämpfen spielen. Um den Mineralstoffverlust wieder auszugleichen, sollte die Ernährung als wichtiger Faktor genutzt werden. Die durch das Training verbrauchten Stoffe – wie Flüssigkeit, Nähr- oder



Wichtig: Aufwärmen vor und Dehnen nach dem Sport. Foto: unsplash.com

eben Mineralstoffe – werden über die Nahrung wieder zugeführt. Eine ausgewogene und bedarfsorientierte Ernährung ist hier vonnöten. Auch Nahrungsergänzungsmittel können sinnvoll sein. Neben der Ernährung hat erholsamer Schlaf eine entscheidende Bedeutung für die Muskelregeneration. (JaS)

Müde, schwere Beine?

Diese Symptome können erste Anzeichen einer Venenveränderung sein. Antistax® Frischgel mit rotem Weinlaubextrakt kühlt und belebt müde, schwere Beine. Es regt die Durchblutung der Haut an und spendet Feuchtigkeit. WERBUNG



Mit Antistax® unbeschwert durchs Leben gehen.

Kosmetikum; 100_ATX_0425

Menopausebeschwerden durch Ernährung lindern

Wegen des sinkenden Östrogenspiegels während der Menopause kämpfen viele Frauen mit gesundheitlichen Herausforderungen. Helfen kann hierbei die richtige Ernährung. Phytoöstrogene sind pflanzliche Stoffe, welche strukturell dem Östrogen ähneln und somit typische Wechseljahresbeschwerden lindern können. Studien haben gezeigt, dass sie die Knochengesundheit fördern, Hitzewallungen mildern und Fettleibigkeit entgegenwirken. Phytoöstrogenquellen sind Isoflavone, Lignane und Coumestane. Diese kommen beispielsweise in Soja, Leinsamen, Beeren, Haferkleie und Hülsenfrüchten vor. (LaS)

ern können. Studien haben gezeigt, dass sie die Knochengesundheit fördern, Hitzewallungen mildern und Fettleibigkeit entgegenwirken. Phytoöstrogenquellen sind Isoflavone, Lignane und Coumestane. Diese kommen beispielsweise in Soja, Leinsamen, Beeren, Haferkleie und Hülsenfrüchten vor. (LaS)

Ist Sonnencreme wirklich wasserfest?

Auch wenn eine Tube Sonnencreme die Aufschrift „wasserfest“ trägt, ist man durch einmaliges Eincremen nicht den ganzen Badetag lang geschützt. Wasserfest heißt lediglich, dass nach zweimaligem zwanzigminütigem Schwimmen noch die Hälfte des ursprünglichen Schutzes vorhanden ist. Weiters kann sich der Schutzfaktor durch das Abtrocknen oder durch Schwitzen zusätzlich verringern. (LaS)



Extra Powerwochen

16.06. – 31.07.2025

2+1 GRATIS

NR.1 Magnesium Stick



Exklusiv in deiner Apotheke.

Rabatt-Coupon

Einlösbar in Apotheken.

Beim Kauf von 2 Packungen FEM, AKTIV oder ULTRA gibt es 1 Packung FEM oder AKTIV Direktsticks gratis.

Aktionszeitraum: 16.06.-31.07.2025

Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

* Gemäß IQVIA PharmaTrend MAT 12/2024 04F3 (Sticks), in Einheiten und AVP. Nahrungsergänzungsmittel.

magnofit



In Kooperation mit **APOVERLAG**