

Mehr Muskelpower für Sportfreunde, Vegetarier und Veganer:

Kreatin – das Supplement mit Kraftpotenzial

Neues Jahr, neue Ziele: Millionen Deutsche haben sich vorgenommen, 2020 aktiver und gesünder zu leben. Die Top-Vorsätze: mehr Sport treiben und die eigene Ernährung überdenken. Für viele heißt das: weniger oder gar kein Fleisch mehr essen und Vegetarier oder Veganer werden.¹ Eine kluge Entscheidung, können körperliche Aktivität und eine überwiegend oder ausschließlich pflanzliche Ernährung doch viel dazu beitragen, bis ins hohe Alter fit und vital zu bleiben. Zur Unterstützung bietet sich auch das Kreatinprodukt LIVADUR® vom bayerischen Kreatinspezialisten AlzChem an: Es kann dabei helfen, die Energieversorgung im Alltag und beim Training sicherzustellen, hilft der Muskelkraft auf die Sprünge und schließt Versorgungslücken, die durch die fleischfreie Kost entstehen. Die apothekenexklusive Nahrungsergänzung für die Zielgruppe der über 55-Jährigen versorgt den Körper mit bedarfsgerecht dosiertem Kreatin in Premium-Qualität mit höchster Reinheit und ist frei von tierischen Bestandteilen. Damit stellt LIVADUR® für alle Sportfreunde, Vegetarier und Veganer eine bequeme Möglichkeit dar, das Training ohne zusätzlichen Aufwand effizienter zu gestalten und gute Vorsätze dauerhaft in die Tat umzusetzen.

Einer Umfrage zufolge ist in Deutschland jeder vierte Erwachsene mit guten Vorsätzen ins neue Jahr gestartet. Besonderen Wert legen die Deutschen offenbar auf eine bessere Fitness: 52 Prozent der Befragten haben sich vorgenommen, mehr Sport zu treiben. Mit 39 beziehungsweise 37 Prozent der Stimmen ebenfalls ganz vorne mit dabei: der Wunsch, Vegetarier oder Veganer zu werden.¹

Über 50-Jährige bestimmen Gesundheitsmarkt und -trends

Sport und fleischfreie Ernährung: Die guten Vorsätze der Deutschen spiegeln zwei Mega-Trends wider, die seit Jahren zusehends das Konsumverhalten und den Gesundheitsmarkt bestimmen. Tatsächlich nimmt sowohl die Zahl der Fitnessstudio-Mitglieder als auch der Vegetarier und Veganer stetig zu.²

¹ Statista. Die guten Vorsätze für 2020.

<https://de.statista.com/infografik/20341/umfrage-beliebteste-vorsaetze-fuer-2020/>

² Statista. Mitgliederzahlen der Fitnessstudios in Deutschland von 2003 bis 2018.

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/5966/umfrage/mitglieder-der-deutschen-fitnessclubs/9>

Schätzungen gehen davon aus, dass sich etwa 8 Millionen Menschen in Deutschland vegetarisch und weitere 1,3 Millionen vegan ernähren – wobei der Anteil derjenigen, die auf tierische Produkte aller Art verzichten, überproportional steigt.³ Gilt sonst eher die Jugend als Vorreiter gesellschaftlicher Entwicklungen, zeigt sich bei den Gesundheitstrends ein anderes Bild: So achten Frauen und Männer ab 50 Jahren etwa deutlich stärker auf ausreichende Bewegung als manche jüngeren Zeitgenossen.⁴ Außerdem stellen sie über 40 Prozent der Vegetarier und Veganer. Betrachtet man die Gruppe der Best Ager als Ganzes, ist die Quote der Fleischverweigerer sogar höher als bei den unter 30-Jährigen.⁵

Sport und pflanzliche Ernährung schließen sich nicht aus

Zahlreiche namhafte Topathleten beweisen, dass sportliche Höchstleistungen und Pflanzenkost sich nicht ausschließen. So ernähren sich beispielsweise die Weltklasse-Tennisspieler Serena Williams und Novak Djoković, Fußballprofi Mario Götze sowie Formel-1-Pilot Lewis Hamilton überwiegend vegan. Und der Kraftsportler Patrik Baboumian sicherte sich vor ein paar Jahren sogar den Titel „Stärkster Mann Deutschlands“ ganz ohne Steak und Co. Aber auch manche „Ehemaligen“ wie die Leichtathletik-Legenden Edwin Moses und Carl Lewis waren schon in ihrer aktiven Zeit Vegetarier oder Veganer.⁶ Inzwischen sind beide in einem Alter, in dem es nicht mehr primär um Rekorde geht. Im Vordergrund steht eher der Erhalt der Muskelmasse, der körperlichen und geistigen Gesundheit sowie Vitalität. Sie wissen: Sport und Krafttraining sind ebenso wichtig wie eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung, beugen sie doch vielen weit verbreiteten Zivilisations- und Altersleiden vor.

Kreatin unterstützt Energieversorgung und Muskelkraft

Keine Frage: Wer sich in fortgeschrittenem Alter intensiv bewegt und auf Pflanzenkost setzt, ist in puncto „Gesundes Altern“ auf einem guten Weg. Damit die Lebensweise ihre Vorteile optimal entfalten kann, braucht der Körper

³ proveg international. Vegan-Trend: Zahlen und Fakten zum Veggie-Markt.

<https://proveg.com/de/pflanzlicher-lebensstil/vegan-trend-zahlen-und-fakten-zum-veggie-markt/>

⁴ Krug S et al. Körperliche Aktivität. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). Bundesgesundheitsbl 2013 56:765–71.

<http://edoc.rki.de/oa/articles/repRtQDxaXz2/PDF/29NRTMbhpOAI.pdf>

⁵ Statista. Umfrage in Deutschland zum Alter der Vegetarier.

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/745049/umfrage/vegetarier-in-deutschland-nach-alter/>

⁶ proveg international. Berühmte vegan-vegetarische Sportlerinnen und Sportler.

<https://proveg.com/de/5-pros/gesundheit/sport/vegane-sportler/>

über Vitamine und Mineralien aus Obst und Gemüse hinaus allerdings weitere Nähr-, Schutz- und Kraftstoffe – darunter auch Kreatin. Diese natürlicherweise im menschlichen Organismus vorkommende Substanz spielt eine Schlüsselrolle im Energiestoffwechsel und ist an zahlreichen Körpervorgängen beteiligt, die für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden von Bedeutung sind – vom Muskelaufbau über die Beweglichkeit bis hin zu den kognitiven Fähigkeiten. Von den nach Expertenansicht täglich benötigten 2 bis 4 Gramm Kreatin stellt der Körper die eine Hälfte selbst her, die andere sollte idealerweise täglich mit der Nahrung aufgenommen werden. Gerade für Vegetarier und Veganer erweist sich dies aber als Problem, denn nennenswerte Mengen an Kreatin finden sich fast ausschließlich in Fleisch und Fisch. Kein Wunder also, dass Menschen, die diese Lebensmittel meiden, niedrigere Kreatinkonzentrationen in Blut und Muskeln haben als Omnivoren. Mit zunehmendem Alter können sich solche Defizite bei beiden Gruppen noch mehr zeigen, da die körpereigene Kreatinsynthese mit den Jahren nachlässt und viele Frauen und Männer der schlanken Linie zuliebe ihre Nahrungsaufnahme reduzieren.⁷

Nahrungsergänzungen stocken knappe Vorräte auf

Mithilfe geeigneter Supplemente lassen sich die körpereigenen Kreatinbestände sportlich aktiver Vegetarier und Veganer sowie aller Menschen ab der Lebensmitte aufstocken. Laut EFSA, der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit, kann die tägliche Einnahme von Kreatin die Wirkung von Krafttraining auf die Muskelkraft von Erwachsenen über 55 Jahre steigern.⁸ Doch damit nicht genug: Studien bestätigen weitere positive Effekte einer solchen Nahrungsergänzung – etwa auf Herz, Knochen und Gehirn.⁹ Ältere Probanden berichteten überdies von einer merklichen Leistungssteigerung und besseren Belastbarkeit.¹⁰ Gut zu wissen: Wie eine Langzeitbeobachtung bewiesen hat, beeinträchtigt die Supplementierung nicht die Nierenfunktion.¹¹

⁷ Wallimann T. Kreatin in der Allgemeinmedizin. Mehr Energie – mehr Leistung. ARS MEDICI DOSSIERS VII + VIII 2009.

⁸ VERORDNUNG (EU) Nr. 432/2012 DER KOMMISSION vom 16. Mai 2012 zur Festlegung einer Liste zulässiger anderer gesundheitsbezogener Angaben über Lebensmittel als Angaben über die Reduzierung eines Krankheitsrisikos sowie die Entwicklung und die Gesundheit von Kindern. Amtsblatt der Europäischen Union 25.05.2012.

⁹ Rae C et al. Oral creatine monohydrate supplementation improves brain performance: a double-blind, placebo-controlled, cross-over trial. Proc Biol Sci. 2003 Oct 22;270(1529):2147-50.

¹⁰ Gualano B et al. Creatine supplementation in the aging population: effects on skeletal muscle, bone and brain (Review Article). Amino Acids (2016) 48:1793–1805.

¹¹ Lugaresi R et al. Does long-term creatine supplementation impair kidney function in resistance-trained individuals consuming a high-protein diet? J Int Soc Sports Nutr. 2013 May 16;10(1):26.

Mit LIVADUR® lassen sich ideale Kreatinspiegel erreichen

Seit März 2019 gibt es mit **LIVADUR®** das erste Kreatin-Supplement für über 55-jährige Apothekenkunden mit Kreatin in Premiumqualität vom bayerischen Kreatinspezialisten AlzChem, mit dem sich ideale Kreatinspiegel erreichen lassen. Pro Portionsbeutel versorgt das Produkt den Körper mit 3 g Kreatin in höchster Premiumqualität, die es nur bei **LIVADUR®** gibt. Die Herstellung erfolgt in Deutschland und wird besonders streng kontrolliert, was den hohen Ansprüchen potenzieller Verwender sehr entgegenkommt. Weiterer Vorteil: Das Kreatin in **LIVADUR®** wird durch chemische Synthese gewonnen und ist frei von tierischen Inhaltsstoffen sowie frei von Glucose, Fructose, Lactose oder Gluten. Damit bietet es auch Vegetariern und Veganern sowie Diabetikern und Allergikern eine ebenso effektive wie sichere Kreatinquelle. Der Inhalt der einzelnen Sachets lässt sich einfach in Wasser auflösen und ergibt ein Getränk mit frischem Zitronengeschmack. Kurz: **LIVADUR®** ist sowohl für sportlich ambitionierte gesundheitsbewusste Kundinnen und Kunden als auch für erfolgsorientierte Apotheken ein echter Gewinn.

Weitere Informationen finden sich unter www.livadur.de.

Empfohlener Apothekenverkaufspreis für 1 Packung **LIVADUR®** à 30 Sachets: (PZN 15198551): EUR 29,99 € UVP

Gerne lassen wir Ihnen auf Wunsch Bildmaterial zukommen.

Kontakt

MW Office

Leopoldstraße 150
80804 München

Anja Beer
Tel.: 089 96086-362
E-Mail: anja.beer@mwoffice.de

Mirijam Baumann
Tel.: 089 96086-373
E-Mail: mirijam.baumann@mwoffice.de

Christian Nork
Tel.: 089 96086-374
E-Mail: christian.nork@mwoffice.de