



Gesundheit im Radsport!

**RADSPORTVEREIN
LIPPE 23
LÜNEN E.V.** 

Da kann die Motivation herausragend und der Trainingsplan noch so gut sein, wenn die Gesundheit nicht mitspielt ist alles andere nachrangig. Jeder Sportler weiß, wie schwer es ist, nach einem Infekt, einer Grippe o.ä. wieder fit zu werden.

*Im Vordergrund muss daher immer die Erhaltung der Leistungsfähigkeit sowie als Grundbasis eine **stabile Gesundheit** stehen.*

Fahrer des **Radsportverein Lippe 23 Lünen e.V.** machen seit Jahren sehr gute Erfahrungen mit **lebenden Milchsäurebakterien** und Produkten der Fa. Kanne, die uns helfen, im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung, gesund und widerstandsfähig zu werden und vor allem zu bleiben.

Folgende Anwendungsempfehlungen haben wir einmal für Euch zusammengefasst:

- Morgens zum Frühstück den Tag mit der **200-2-20 Regel** beginnen: **200** ml Brottrunk (am besten gut gekühlt) mit **2** Teelöffeln Enzym-Fermentgetreide vermengen und ca. **20** Minuten quellen lassen. Umrühren, trinken und nachspülen. Im Brottrunk sind die durch die Fermentierung entstandenen lebenden Milchsäurebakterien → Probiotika für unseren Darm. Das Enzym-Ferment-Getreide enthält Vitamine, Mineralstoffe und „aufgeschlossene“ Aminosäuren. Der Brottrunk kann auch mit anderen Getränken oder Säften vermischt werden.
- Das **Enzym-Fermentgetreide** kann weiterhin sehr vielfältig verwendet werden, z.B. im Müsli oder Hafer-/Buchweizen-) Brei, Joghurt, Quark, sowie beim Kochen z.B. in Suppen und Eintöpfen. Für Teamfahrer und Hobbykoch Ingo Westhoff ist das Fermentgetreide inzwischen ein wichtiger Bestandteil in seiner vegetarischen Chili con Carne. Mit 75 g Fermentgetreide deckt man ca. 50% seines Tagesbedarfes an Vitamin B12. Ganz wichtig für unser Immunsystem!
- Die **Brolacta-Tabletten** bestehen aus gepresstem Enzym-Fermentgetreide, die man zwischendurch sehr gut lutschen kann. Hierbei sollten die Tabs so lange wie möglich ganz bleiben und im Mund behalten werden. Einige Fahrer starten ihr Training im Winter mit einer Tablette im Mund. Durch den angeregten Speichelfluss ist der Mund-Rachenraum warm und gut durchblutet; Infekte werden besser abgewehrt.
- **Regeneration** nach sportlicher Betätigung. Hier können Beinabreibungen mit Brottrunk oder auch Fussbäder (0,2 l Brottrunk in 5 Liter lauwarmen Wasser) zur Regeneration und Entschlackung des Körpers eingesetzt werden. Tut besonders gut nach harten Trainingseinheiten und Wettkämpfen und fördert den Säure-/Laktatabbau in der Muskulatur über die Haut.
- **Ernährung**, vor allem mit hochwertigen Lebensmitteln, ist grundsätzlich sehr wichtig. Der Kanne-Bio-Energiesnack und Kraftbrote der Bäckerei Kanne eignen sich auch sehr gut dazu. Die Bäckerei Kanne hat ein eigenes Reinheitsgebot und verzichtet komplett auf chemische Backzusätze!



Alle Produkte und Brote der Firma Kanne und Kanne Brottrunk aus Lünen sowie Selm können auch bequem online unter www.kanne-brottrunk.de nach Hause bestellt werden!