

maXH Opti

*Ein nährstoffhaltiges Vollwertprodukt,
mit insgesamt über 50 wertvollen Vitalstoffen
zur Unterstützung der Leistungsfähigkeit
und Gesundheit des menschlichen Körpers.*



www.maXH.ch

Warum benötigen wir Nährstoffe?

Der menschliche Körper hat eine unglaubliche angeborene Fähigkeit, sich selbst zu heilen. Wir sollten ihm allerdings die nötigen Nährstoffe geben, die er braucht, um dies zu tun.

Was braucht unser Körper?

Der menschliche Organismus benötigt für das gesunde, reibungslose Funktionieren der etwa 70 bis 100 Billionen Körperzellen ca. 45 Vitalstoffe und viele Helfer. Das sind Vitamine, Antioxidantien, Mineralstoffe, Spurenelemente und ganz wichtig, Enzyme. Sind alle in der richtigen Menge und Konzentration in den Zellen vorhanden, können sie weitgehend Schutz vor Krankheit und optimale Gesundheit gewährleisten.

- Wir müssen durch natürliche Ernährung oder die Einnahme zusätzlicher Ergänzungen Vitamine beziehen, um das Leben zu erhalten.
- Vitamine sind weder Aufputzmittel noch Nahrungszusatz.
- Vitamine regeln unseren Stoffwechsel durch Steuerungssysteme. Das Fehlen eines einzigen Vitamins kann den ganzen Körper gefährden.
- Jeder, der in der Vergangenheit zu viel Zucker, weisses Mehl oder Kost aus der Konserve gegessen hat, hat irgendeine Mangelkrankung.
- Bei Nährstoffen ist weniger oft gleichbedeutend mit mehr.
- Der Körper vereinfacht die Nährstoffe, um sie zu verwerten.

Die wesentlichen Nährstoffe

Voraussetzung für einen gesunden und leistungsfähigen Körper ist eine ausgewogene Ernährung, das bedeutet eine ausreichende Versorgung mit den wesentlichen Nährstoffen. Das richtige Mass an Energie und Fett ist es, was eine gesunde Ernährung ausmacht. Eine ausreichende Zufuhr an Kohlenhydraten, Eiweiss, Fetten und Ballaststoffen sowie Vitaminen und Mineralstoffen ist dabei das A und O.

Nährstoffe:

- liefern dem Körper Energie
- dienen als Baustoffe im Wachstum und zur Erhaltung von Körpersubstanz
- regeln wichtige Abläufe im Energie- und Baustoffwechsel



Vitamine - die lebenswichtigen organischen Stoffe

Vitamine gehören zu der Gruppe der Nährstoffe, welche für die Lieferung von Nahrungsenergie zwar nicht von Bedeutung ist, aber dennoch eine lebenswichtige Rolle im menschlichen Organismus übernimmt. Als organische Nährstoffe sind Vitamine u.a. Bausteine von Enzymen und steuern somit einen reibungslosen Ablauf der einzelnen Stoffwechselfvorgänge. Eine Zufuhr über die Nahrungsaufnahme ist unerlässlich, da der menschliche Körper diesen Nährstoff nicht selber produzieren kann.

Ein Mangel an Vitaminen kann jedoch die Funktion der Stoffwechselprozesse beeinflussen. Dies kann zu Ausfallerscheinungen, sogenannten Vitaminmangelkrankheiten, führen und das körperliche Wohlbefinden beeinträchtigen.

Mineralstoffe - die unentbehrlichen Wirkstoffe

Mineralstoffe sind wichtige anorganische Stoffe für den Aufbau von Körpersubstanzen und den Ablauf biologischer Reaktionen. Sie sichern u.a. Wachstum, Entwicklung und Funktion des menschlichen Organismus. Da der Körper Mineralstoffe nicht selbst herstellen kann, ist eine ausreichende Zufuhr über die Nahrung notwendig.

Zu den Mineralstoffen gehören die sog. Mengen- sowie die Spurenelemente. Diese Bezeichnungen leiten sich aus der täglichen Bedarfsmenge ab: Während bei den Mengenelementen die Konzentration im Körper in der Regel höher als 50 mg pro kg Körpergewicht liegt, kommen Spurenelemente im Körper nur in winzigen Mengen (sog. Spuren) vor. Für eine gesunde Ernährung wichtig sind v.a. die Spurenelemente, da der menschliche Körper diese nicht selbst herstellen kann.

Was zum gesunden Leben gehört

Eiweisse liefern dem Körper vorwiegend Baustoffe. Kohlenhydrate und Fette liefern Energiestoffe, welche für die Funktion von Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel und Bewegung notwendig sind. Doch ausser den drei energieliefernden Nährstoffen, benötigt unser Körper noch weitere lebenswichtige Vitalstoffe, vor allem Vitamine, Enzyme, Mineralien, Spurenelemente, Ballaststoffe und Wasser. Diese liefern Energie und sind wichtig als Wirkstoffe, als Regler-, Schutz- und Transportstoffe.

Eine Lücke in der Ernährung kann durch **maXH Opti** ausgefüllt werden. Es ist ein Vollwertprodukt mit über 50 gehaltvollen Inhaltsstoffen. Die Produktpalette ist nach neuesten ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten konzipiert und damit auf die Bedürfnisse des Körpers abgestimmt.



maXH Opti ist frei von Konservierungsstoffen und versorgt den Körper mit Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Ballaststoffen und allen essentiellen Aminosäuren. Vom Körper wird nur solches Eiweiss verwertet, welches vollwertig ist und alle essentiellen Aminosäuren besitzt, denn aus diesen baut er sein körpereigenes Eiweiss auf.

maXH Opti bietet alle Aminosäuren.

Aminosäuren (Eiweiss) sind einige der Hauptnährstoffe des menschlichen Körpers. Sie können jedoch nicht im Körper gespeichert werden, was ihre Zufuhr über die Nahrung notwendig macht. Aminosäuren übernehmen im menschlichen Organismus eine Vielzahl wesentlicher Funktionen: Sie fungieren im Körper als Bauelement für Zellen, Abwehrkörper, Enzyme und Hormone. Zum anderen spielen sie auch als Botenstoffe sowie für Muskulatur, Haut und Haare eine wichtige Rolle. Bei lang anhaltender körperlicher Belastung sollten sie als zusätzliche Energiequelle herangezogen werden.

Hier die Kurzbeschreibung der essentiellen Aminosäuren, die besonders für einen Kampfsportler als besonders sinnvoll erachtet werden.

Leucin: extrem wichtig für den Muskelaufbau. Wirkt gegen mentale Ermüdung und hat auch die Aufgabe, Ermüdungstransmitter an der Blut-Hirn-Schranke zu blockieren. Leucin fördert für Sportler wichtige Spritzigkeit, verbessert die Reaktionsfähigkeit und das Durchhaltevermögen.

Isoleucin: wichtig für die Bildung von Muskelzellen, ist aktiv am Immunsystem beteiligt und ist hilfreich bei körperlichem wie geistigem Stress.

Tryptophan: wichtig für den Muskelaufbau, verbessert die Muskelentspannung nach hartem Training oder Wettkampf. Tryptophan wird u.a. zu Nicotinsäure umgewandelt und ist ein wichtiger Faktor für die Ausgeglichenheit und das allgemeine Wohlbefinden. Nicotinsäure und Vitamin B12 sind entscheidend für den Eiweiss- und Energiestoffwechsel des Nervensystems. Bei Mangel kommt es zu einer Leistungsminderung des gesamten Nervensystems, die sich in Nervosität, Gereiztheit, Unkonzentriertheit bis hin zu unkoordinierten Bewegungsabläufen äussern kann.

Threonin ist für ein gesundes Wachstum, insbesondere der Knochen, wichtig. Darüber hinaus unterstützt es das Immunsystem und ist für die Reifung der weissen Blutkörperchen unerlässlich.

Glycin beruhigt als Neurotransmitter die Nerven und koordiniert die Muskeln.

Arginin und **Ornithin** fördern die Sekretion von Insulin und unterstützen den Fettabbau und den Muskelaufbau. Hieraus ergeben sich die Anwendungen in der Gewichtsabnahme und dem Muskelaufbau. Arginin erhält in Stresszeiten den Proteinspeicher aufrecht.



Lysin ist für die Zellteilung und das Wachstum besonders wichtig. Lysin fördert das Knochenwachstum und regt die Zellteilung an. Es ist am Aufbau von Kollagen beteiligt und unterstützt den Fettstoffwechsel. Es wehrt Viren ab und baut Trypsin auf, das proteinspaltende Enzym der Bauchspeicheldrüse.

Je mehr körpereigenes Eiweiss aus einem Protein gewonnen werden kann, desto höher ist dessen biologische Wertigkeit. Denn das Protein, welches wir mit der Nahrung aufnehmen, unterscheidet sich in unterschiedlichen Graden von dem Protein, das der Körper nutzen kann. Die Aminosäuren-Zusammensetzung der jeweiligen Nahrung ist für den Körper umso ergiebiger, je näher die Zusammensetzung der im menschlichen Körper benötigten Aminosäuren kommt.

Die Eiweisslieferanten in **maXH Opti** sind zum einen das Sojaisolat und zum anderen die Meeresalgen. Beide sind rein pflanzlicher Herkunft und daher auch bei fleischloser Kost anwendbar.

Die Inhaltsstoffe in maXH Opti

Dr. Müller-Wohlfahrt, Teamarzt der deutschen Fussball-Nationalmannschaft, macht sogenannte "Freie Radikale" für die Herz-Kreislauf-Erkrankungen mitverantwortlich. Diese in Deutschland weitgehend unbekanntes aggressive Moleküle beschädigen Zellen und Organe. Um so wichtiger ist es, auf dieses Risiko aufmerksam zu machen.

Gerade Sportler erzeugen besonders viele Freie Radikale und sind daher eine Risikogruppe. Sie sollten sich durch eine ausreichende Versorgung mit "Radikalfängern", gegen den Angriff der zellschädigenden Substanzen wappnen. Warum sind ausgerechnet Sportler einem erhöhten Gesundheitsrisiko ausgesetzt - Sport hält doch eigentlich jung und vital? Erst bei einer genaueren Betrachtung des menschlichen Stoffwechsels erklärt es sich, warum beim Sport besonders hohe Mengen der gefährlichen Freien Radikale entstehen. In den Körperzellen werden die Grundbausteine unserer Nahrung (z.B. Fett, Eiweiss, Zucker) mit Hilfe von eingeatmetem Sauerstoff in Energie umgewandelt, wobei Stoffwechsel Abfallprodukte entstehen. 5% des eingeatmeten Sauerstoffs werden im Rahmen der Energiegewinnung nicht direkt zu Kohlendioxid und Wasserstoff "verstoffwechselt", sondern in Form aggressiver Moleküle, den Freien Radikalen, freigesetzt.

Normalerweise kann der Körper diese Sauerstoffradikale selbst unschädlich machen, vorausgesetzt das Immunsystem ist intakt und die Menge der Freien Radikale ist begrenzt. Gerade bei hohen Anstrengungen und einem überdurchschnittlichen Sauerstoffverbrauch ist das körpereigene Entgiftungssystem überfordert. Daher ist ein Sportler, der sehr viel Sauerstoff aufnimmt und dementsprechend mehr Sauerstoffradikale produziert, auch einer höheren Belastung ausgesetzt.



In diesem Fall gilt es, den Organismus und dessen Immunsystem durch eine ergänzende Zufuhr von Radikalfängern, den sogenannten Antioxidantien, zu stärken. Ein bedeutendes Antioxidans ist das vitaminähnliche **Coenzym Q10**. Laut Dr. Müller-Wohlfahrt ist es "schwer bei Coenzym Q10 nicht ins Schwärmen zu geraten". Diese körpereigene Substanz spielt eine zentrale Rolle bei der Umwandlung von Nahrung in Energie und befindet sich räumlich genau dort, wo Freie Radikale entstehen. Coenzym Q10 gilt als eine der wichtigsten Entdeckungen der Ernährungswissenschaft und wird besonders in den USA und in Japan aufgrund seiner vielfältigen positiven Wirkungen bereits seit vielen Jahren eingesetzt.

Q10 als Energieaktivator

So wie in einem Wasserkraftwerk die Energie des Flusses über eine Turbine in elektrische Energie umgewandelt wird, so wird in jeder menschlichen Zelle die Energie aus der Nahrung in körpereigene Energie umgewandelt (= ATP). Das Coenzym Q10 spielt hier die Rolle der Turbine: es hilft, Nahrungsbestandteile nach dem Verdauungsprozess in Energie, für die Zelle, umzuwandeln. Erst nach dieser Umwandlung ist die in der Nahrung enthaltene Energie für den Menschen nutzbar.

Das Coenzym Q10 liefert der Zelle also keine Energie, es ermöglicht ihr vielmehr, Energie aus der Nahrung zu aktivieren. 95 Prozent der gesamten Körperenergie werden durch Coenzym Q10 aktiviert. Verstärken lässt sich die Wirkung von Coenzym Q10, wenn es in Kombination mit Vitamin E und dem Spurenelement Selen eingenommen wird. Diese drei Vitalstoffe bieten zusammen einen optimalen Schutz vor Freien Radikalen.

Acerolakirsche

Die Acerolakirsche hat in der Natur den höchsten Gehalt an Vitamin C und hilft optimal bei Erkältung und stärkt nachhaltig das Immunsystem. Acerolakirschen sind besonders bioaktiv und magenverträglich. Vitamin C wird für die Bildung von Knochen, Zähnen, Zahnfleisch und Blut benötigt. Gerade das Immunsystem wird durch eine Erkältung zusätzlich geschwächt. Acerola Vitamin C übernimmt wichtige Funktionen bei der Regulierung des Immunsystems und spielt vor allem bei der Abwehr von Erkältung eine wichtige Rolle.

Die Acerolakirsche ist eine der an Vitamin C reichsten Pflanzen der Welt. Im Gegensatz zum synthetisch hergestellten Vitamin C, enthält die Acerolakirsche noch weitere Substanzen wie Provitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Eisen, Eiweiss, Niacin, Phosphor und Kalzium. Diese einmalige, von der Natur gegebene Zusammensetzung, verstärkt nach heutiger Kenntnis die zellschützende Wirkung des Vitamin C.

Man schätzt, dass dieses natürliche Vitamin C eine doppelt so starke Wirkung aufweist wie die künstlich hergestellte Ascorbinsäure.



Vitamin C erfüllt im menschlichen Körper viele lebenswichtige Aufgaben. Es verbessert die Eisenresorption, unterstützt die Widerstandskraft und ist darüber hinaus an vielen anderen Prozessen massgeblich beteiligt. In Stress-Situationen und bei hoher körperlicher Belastung steigt der Vitamin C-Bedarf rasch an.

Apfelfaser

Apfelfasern unterstützen eine sportgerechte Ernährung und die natürliche Verdauung. Apfelfasern fördern die Aktivität unserer Verdauungsorgane und bewirken damit, dass sich unsere Verdauung verbessert.

Apfelfasern führen zu einem Sättigungseffekt. Sie werden, weil sie von den Verdauungsenzymen nicht oder nur unvollständig abgebaut werden, erst im Dickdarm von der dort vorhandenen Mikroflora ganz oder zumindest teilweise verstoffwechselt.

Unlösliche Ballaststoffe der Apfelfasern sorgen für einen geregelten Stuhlgang, wenn sie mit genügend Flüssigkeit eingenommen werden.

maXH Opti bietet mit seinen Inhaltsstoffen eine gute Unterstützung bei Stoffwechselstörungen.

Bei **maXH Opti** wurden die Inhaltsstoffe speziell auf den aktiven Mensch abgestimmt. Die wohltuende Wirkung der in **maXH Opti** verwendeten B-Komplexe kommt bei Nervosität, Stress und Spannungen zur Anwendung. Viele Kunden berichten, dass sie deutlich ausgeglichener und zufriedener wirken und an Leistungsbereitschaft zugenommen haben.

Die B-Vitamine (Vitamin B1, Vitamin B2, Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6, Biotin, Folsäure und B12) sind alle wasserlöslich und werden in jeder Körperzelle benötigt. Sie können fast alle nur in geringem Umfang im Organismus gespeichert werden und müssen daher sehr regelmässig mit der Nahrung zugeführt werden.

Vitamin B1 trägt zur Energiegewinnung aus der Nahrung bei und ist erforderlich für die Funktionsfähigkeit des Nervensystems. Der tägliche Bedarf hängt von der Zusammensetzung der Nahrung ab. Kohlenhydrate und Alkohol erhöhen den Bedarf.

Vitamin B2 kurbelt in den Zellen die Energieproduktion über die Schilddrüse an. Es sorgt für Temperament und Fitness und ist wichtig für Haut, Haar, Fingernägel und für den Abbau von Fett und Eiweiss.

Vitamin B3 steht direkt mit der Produktion der Psychohormone in Verbindung. Mangelerscheinungen sind Müdigkeit, Nervenschwäche und der fehlende Antrieb für sportliche Leistungen.



Vitamin B5 wirkt entzündungshemmend, gibt Kraft, Vitalität und baut Fett ab. Bei Mangel sind Gelenkschmerzen, Haarausfall und Grauwerden der Haare die Folge.

Vitamin B6 sorgt für guten Schlaf, Ausgeglichenheit und Eisenaufnahme ins Blut. Vitamin B6 ist im Körper wichtig für den Eiweissstoffwechsel. Der tägliche Bedarf ist bei Einnahme der Antibabypille erhöht (für Sportlerinnen zu beachten...).

Biotin bildet die Blutzellen und ist mitverantwortlich für die Geschlechtshormone. Ebenfalls nimmt Biotin eine wichtige Schlüsselfunktion in der Verstoffwechslung von Kohlenhydraten, Aminosäuren und Fett ein.

Folsäure ist verantwortlich für den Nervenreizstoff Serotin und Noradrenalin. Wichtig für aktive und euphorische Problemlösung.

Cholin

Für den Stoffwechsel spielt die Leber eine zentrale Rolle. Dieses wichtige Organ ist bei der Entgiftung und Ausscheidung von Stoffwechselprodukten wesentlich beteiligt. Aber auch die Speicherung von speziellen Stoffen (z.B. fettlöslichen Vitaminen) und deren Abgabe im Bedarfsfall, sowie die Verarbeitung wichtiger Substanzen, ist eine wesentliche Aufgabe dieses Organes.

Selen

Selen ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das regelmässig mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Wenn wir auch nur kleinste Mengen davon - also Spuren - brauchen, so ist es dennoch unverzichtbar, damit Immunsystem und Stoffwechsel funktionieren. Selen gilt als Radikalfänger und schützt auf diese Weise die gesunden Zellen. Darüber hinaus hemmt es entzündliche Reaktionen und oxidative Prozesse werden so vorgebeugt.

Leider enthält die tägliche Nahrung nicht genügend Selen, um den Körper ausreichend zu versorgen. Deutschland gehört deshalb, neben vielen anderen europäischen Ländern, zu den Selenmangelgebieten. Versuchen Sie Ihre Ernährung zu optimieren, damit Befindlichkeiten keine sportlichen Leistungslöcher durch unnötige Infekte verursacht. In **maxXH Opti** ist Selen enthalten.



Eisen

Eisen ist ein wichtiges Spurenelement, das der Körper zur Blutbildung braucht. Als Bestandteil des Blutfarbstoffs Hämoglobin sorgt es für den Sauerstoff im Blut. Die roten Blutkörperchen binden den eingeatmeten Sauerstoff und transportieren ihn in die Körperzellen, die ohne diesen Sauerstoff nicht leben können.

In einem Rhythmus von 100 Tagen werden die roten Blutkörperchen abgebaut und gleich wieder neu gebildet, wobei ein Teil des freigesetzten Eisens dem Körper verloren geht.

Chrom

Ein Problem für unsere Gesundheit ist nicht nur der enorme Zuckerkonsum, der für einen erhöhten Bedarf an Chrom sorgt, sondern der gleichzeitige Mangel des für die Blutzuckerkontrolle so entscheidenden Spurenelements in unserer Ernährung.

Nahrungsprodukte wie Brot, Nudeln, Kuchen, die mit Weissmehl gebacken wurden, sind arm an Chrom. 80% des natürlichen Chroms oder sogar mehr werden infolge des Mahlprozesses entfernt. Auch unsere kommerziellen Behandlungsmethoden als Vorbereitung zur Eindosierung oder zum Einfrieren (Hinzufügen von Konservierungsstoffen, Zerkleinern, Extrahieren, Blanchieren oder auch Erhitzen), tragen zu einem bedeutenden Chromverlust bei.

Gewöhnlich herrscht Chrommangel gerade bei den Menschen vor, die das Spurenelement am nötigsten brauchen. Ein niedriger Chrom-Spiegel im Körper steigert das Verlangen nach Zucker. Je mehr Zucker wir aber zu uns nehmen, desto mehr Chrom-Vorräte werden vom Organismus abgebaut. Der Mangel an Chrom nimmt zu.

Chrom begünstigt den Aufbau von Strukturprotein. Zusätzlich erhöht es den Stoffwechsel in den Muskelzellen (Thermogenese) und steigert die Fettverbrennung.

Zink

Zink ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff und Bestandteil zahlreicher Enzymsysteme. Seine enorme Bedeutung für Aufbau und Funktion von Zellen und Gewebe ist in den letzten Jahren immer stärker erkannt worden. Zink stärkt Ihr Immunsystem! Zink ist das A und O bei der Erkältungsvorsorge.



Mineralstoffe in maXH Opti

Obwohl Mineralstoffe zum "unbelebten" Teil der Natur gehören, sind sie für die funktionelle und strukturelle Aufrechterhaltung des menschlichen Organismus unentbehrlich. Sie sind Bestandteile von grundlegenden Elementen des Stoffwechsels und wichtig für den Transport und die Bereitstellung von Sauerstoff. Mineralstoffe sind aber auch verantwortlich für den Wasserhaushalt, die Fortleitung von Reizen in Nerven und Muskeln. Eine gesunde Knochensubstanz wäre ohne die ausreichende Zufuhr dieser Stoffe undenkbar.

Durch das Schwitzen beim Sport verliert der Körper wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium oder auch Natrium. Ein typisches Symptom hierfür sind Muskelkrämpfe, denen man mit einer ausreichenden Zufuhr vorbeugen kann.

Natrium

Natrium ist an der Übertragung elektrischer Ladungen beteiligt und dient der Muskelreizbarkeit sowie der Muskelkontraktion. Natrium sorgt für einen normalen osmotischen Druck der Zellen, aktiviert mehrere Enzyme und ist entscheidend für die Aufnahme von Einfachzuckern (Monosacchariden) und Aminosäuren in den Blutkreislauf verantwortlich.

Sportler scheiden pro Liter Schweiß etwa 1200 mg Natrium aus. Wird dieser Verlust nicht ausgeglichen, kann es zu einer Abnahme des Blutvolumens, Muskelkrämpfen, erhöhtem Puls sowie zu niedrigem Blutdruck führen. Der Sportler sollte deshalb die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen 6g Kochsalz plus die durch das Schwitzen verlorene Natriummenge zu sich nehmen.

Kalium

Kalium ist ebenfalls für die Aktivierung einiger Enzyme und den Transport elektrischer Ladungen verantwortlich. Bei einem Kaliummangel kommt es zu einem Natriumeinstrom in die Muskelzelle und dadurch zu einer Austrocknung. Dies äußert sich v.a. in Muskelschwäche bzw. Muskellähmung. Weiterhin kann dies zu Herzrhythmusstörungen, Darmverschlüssen und einer Alkalisierung des Blutes führen.

Da Kalium im Schweiß enthalten ist und es für die Muskelfunktion notwendig ist, sollte der Sportler auf eine ausreichende Zufuhr achten.



Calcium

Calcium dient im wesentlichen dem Aufbau und der Erhaltung der Knochensubstanz. 99% des Calciums sind in der Knochenmatrix gespeichert. Zudem ist es an der Erregbarkeit von Nerven und Muskeln sowie an der Blutgerinnung beteiligt. Die Beteiligung an der Muskelkontraktion und der Aktivierung wichtiger Enzyme des Kohlenhydratstoffwechsels (Glykogenolyse, Gluconeogenese) machen diesen Mineralstoff zu einem wichtigen Bestandteil der Sportlerernährung. Calciummangel führt zu einem Abbau von Knochensubstanz (Osteoporose) und zu schmerzhaften Muskelkrämpfen.

Magnesium

Magnesium ist direkt an der Energiebereitstellung beteiligt, da es die Spaltung des ATP katalysiert. Es aktiviert ferner etwa 300 Enzyme und dient der Stabilisierung von biologischen Membranen. Ein Magnesiummangel führt u.a. zu Muskelkrämpfen, Erbrechen und Durchfall. Der durch das Schwitzen auftretende Verlust muss durch die Aufnahme eines geeigneten Sportgetränkes wie z.B. **maXH Opti** bzw. durch magnesiumreiche Lebensmittel wie z.B. Vollkornbrot, Mineralwasser, Kartoffeln, Gemüse und Fleisch ausgeglichen werden.

Mineralstoffe in maXH Opti

Obwohl Mineralstoffe zum "unbelebten" Teil der Natur gehören, sind sie für die funktionelle und strukturelle Aufrechterhaltung des menschlichen Organismus unentbehrlich. Sie sind Bestandteile von grundlegenden Elementen des Stoffwechsels und wichtig für den Transport und die Bereitstellung von Sauerstoff. Mineralstoffe sind aber auch verantwortlich für den Wasserhaushalt, die Fortleitung von Reizen in Nerven und Muskeln. Eine gesunde Knochensubstanz wäre ohne die ausreichende Zufuhr dieser Stoffe undenkbar.

In **maXH Opti** sind alle Mineralstoffe vorhanden. Sie sind synergistisch aufeinander abgestimmt und haben daher eine hohe Bioverfügbarkeit.



maXH Opti-Die ideale Nahrungsergänzung.

Reich an Vitaminen, Enzymen, Coenzym-Q10, Mineralstoffen, Spurenelementen, Flavonoiden, Ballaststoffen und allen essentiellen Aminosäuren.

maXH Opti ist ein nährstoffhaltiges Vollwertprodukt, das mit insgesamt über 50 wertvollen Vitalstoffen die Leistungsfähigkeit und Gesundheit fördert. maXH Opti hat als Q10- und spezieller Vitamin C- und Vitamin B-Träger, eine immunstärkende Wirkung.

maXH Opti - Inhaltsstoffe:

Glucose, Sojaisolat, Magnesiumcitrat, Inulin, Calciumhydrogenphosphat, Vitamin E, Kaliumchlorid, Acerolakirsch-Pulver, Vitamin C, Apfelfaser, Eisen (II)-fumarat, Zinksulfat, Coenzym Q10, Maltrodextrin, Nikotinamid, Pantothensäure, Mangansulfat, Kupfersulfat, Selenhefe, Cholin-Bitartrat, Inositol, Vitamin B1, Vitamin B6, Vitamin B2, Chromhefe 0,2%, Vitamin A, Kaliumjodid, Folsäure, Biotin, Natriummolybdat, Vitamin K1, Vitamin D3, Vitamin B12.

Enthaltene Aminosäuren:

Alanin, Arginin, Asparginsäure, Cystin, Glutaminsäure, Glycin, Histidin, Methionin, Hydroxyprolin, Hydroisolin, Phenylalanin, Prolin, Serin, Threonin, Thyrosin, Tryptophan, Valin, Isoleucin, Leucin, Lysin.



100g enthalten ca.:	
Brennwert	372 kcal / 1583 kJ
Eiweiss	18.1 g
Kohlenhydrate	73.9 g
Fett	0.5 g
Ballaststoffe	1.0 g
Vitamin A	1 mg
Vitamin B1	2.4 mg
Vitamin B2	2.3 mg
Vitamin B6	2.4 mg
Vitamin B12	5.2 µg
Vitamin C	180 mg
Vitamin D3	6 µg
Vitamin E	47 mg
Vitamin K1	9 µg
Nikotinamid	16.2 mg
Pantothensäure	13.4 mg
Folsäure	360 µg
Biotin	90 µg
Coenzym Q10	30 mg
Cholin	2.6 mg
Inositol	2.6 mg
Magnesium	455 mg
Calcium	203 mg
Kalium	107 mg
Phosphor	150 mg
Chlorid	97 mg
Zink	30.6 mg
Eisen	30 mg
Mangan	4.5 mg
Kupfer	3.4 mg
Jod	34 µg
Selen	17 µg
Chrom	3.3 µg
Molybdän	0.5 µg

Einnahmeempfehlung:

Erwachsene: Täglich 3 Esslöffel (ca. 45 g) in Wasser,
Milch oder Fruchtsaft einrühren.

Kinder bis 12 Jahre: Täglich einen Esslöffel (ca. 15 g)





Dose
400 g

Fr. 48.-



Beutel
1 kg

Fr. 115.-





Überreicht durch:

MAXANTIS Generalvertretung Schweiz

PBS Handel GmbH
P. Brunner/B. Sigg
Im Chrummenacher 14
8315 Lindau

Tel.: 079 299 86 34

www.maXH.ch
info@maXH.ch

Weitere Informationen unter: www.maXH.ch

