

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/24448/1678992/fit-fuer-den-aktivurlaub-im-herbst-ananas-gehört-in-jede-sportlerapotheke> abgerufen werden.



Fit für den Aktivurlaub im Herbst: Ananas gehört in jede Sportlerapotheke

09.09.2010 - 14:05 Uhr, Central Krankenversicherung AG

Köln (ots) - Aktivurlaub liegt im Trend. 35 Prozent aller Deutschen wandern in den Ferien, jeder Fünfte schwingt sich auf das Fahrrad. Gegen den Muskelkater danach oder etwaige Blessuren gibt es einfache Naturmittel, zu finden in jedem Supermarkt. Die Central Krankenversicherung hat eine Naturapotheke aus 30 Nahrungsmitteln für den Aktivurlaub zusammengestellt. Zu finden unter: <http://www.central.de/rundum-gesund> .

Vor der Tour sind Brennnessel-Tee und Spinat zu empfehlen. "Das sind wahre Fitmacher", erklärt Central-Gesundheitsexpertin und Ernährungswissenschaftlerin Christine Kraft: "Sie steigern die Leistung auf sanfte Weise, ohne die Nebenwirkungen mancher leistungsfördernder Medikamente."

Mitten am Berg oder auf der Strecke helfen Ginseng-Tee und Hefen von alkoholfreiem Bier. Sie steigern die geistige Fitness und erhöhen gerade bei hoher körperlicher Belastung Aufmerksamkeit und Konzentration. Ähnlich wirken verschiedene Früchte, Knoblauch und der Alleskönner Spinat. Darin enthalten sind die Vitamine C, E und Beta-Carotin, sie machen das Gehirn stressfester.

Fällt der Körper nach der Brotzeit in ein Leistungsloch, bringt ihn ein Getränk mit den Wirkstoffen der Guarana-Pflanze wieder auf Trab. Diese Lianenart enthält einen hohen Anteil an Koffein, das durch seine Bindung an Gerbstoffe langsamer freigesetzt wird als bei Kaffee.

Zurück im Hotel sind bei kleineren Sportverletzungen exotische Früchte gesundheitsfördernd. "Während Papayas die Folgen von Mikrorissen bei einer schmerzenden, überlasteten Sehne beseitigen, beschleunigt das Bromelain der Ananas die Heilung von Wunden", erläutert Christine Kraft. Ingwer und Kirschsafft dagegen mildern den Muskelkater am Tag danach. Regelmäßig getrunken füllt Kirschsafft zudem die Kraftreserven wieder auf. Den schützenden Effekt führen Wissenschaftler auf entzündungshemmende Stoffe wie Flavonoide zurück.

Die gesamte Naturapotheke für Aktivurlauber der Gesundheitsspezialisten der Central Krankenversicherung finden Sie unter: <http://www.central.de/rundum-gesund> .

Pressekontakt:

Central Krankenversicherung AG
Dr. Karin Koert-Lehmann
Tel 0221 1636-2313
Fax 0221 1636-752313
karin.koert-lehmann@central.de
<http://www.central.de>

Originaltext:

Central Krankenversicherung AG

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/24448/central-krankenversicherung-ag>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_24448.rss2