

# SNOWactive

DAS SCHWEIZER SCHNEESPORTMAGAZIN

## Auf Touren

Biken von WM-Ort  
zu WM-Ort

**sport** Ski fahren im Sommer.  
(K)ein neuer Trend?

**rendez-vous** Ein Engel-  
berger: Ottmar Hitzfeld

**SWISSski**

**Sonja Nef:** Mit 34 fängt  
das Leben an

**Gian Gilli:** Drei abwechslungs-  
reiche Jahre

WWW.SNOWACTIVE.CH







## Fünf Portionen Obst und Gemüse

Für optimale Gesundheit und Fitness empfehlen Gesundheitsexperten mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Nur ein Bruchteil der Bevölkerung beherzigt diesen Grundsatz regelmässig. Gute Nahrungsergänzungsmittel können einen Beitrag daran leisten, die Empfehlungen der Gesundheitsexperten umzusetzen.

### der Spezialist



**Dr. med. PETER PROCK** ist wissenschaftlicher Berater bei der NSA AG, Basel, und verantwortlich für Forschungseinrichtungen, Studienprojekte sowie die Kommunikation mit Ärzten, Ernährungsberatern und Wissenschaftlern.

**snowactive** hat mit Dr. med. Peter Prock, wissenschaftlicher Berater der NSA Basel, über Nahrungsergänzung gesprochen. Insbesondere über Juice PLUS<sup>®</sup>. Ein Produkt, das nicht aus isolierten Vitaminen, Mineralien oder Pflanzenstoffen besteht, sondern ein Konzentrat aus Saft und Mark von Früchten und Gemüse ist, bei dem das Zusammenspiel unzähliger Einzelstoffe in seiner natürlichen Kombination belassen wird.

**snowactive** Herr Dr. Prock, ich bin völlig gesund, weshalb sollte ich Pillen schlucken?

**Peter Prock** Eine der wichtigsten Ernährungsempfehlungen lautet: fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag sind nötig, um optimale Gesundheit und damit auch Fitness zu erlangen. Diese Empfehlung kennt jeder, aber wer hält sich schon daran? Es gibt Hinweise, dass nicht einmal 10% der Bevölkerung die empfohlene Tagesration Obst und Gemüse zu sich nimmt.

**snowactive** Wozu braucht es überhaupt Ernährungsempfehlungen?

**Peter Prock** Ernährungsempfehlungen, gerade was die Vitaminversorgung angeht, stammen aus Zeiten, wo es

vor allem darum ging, Mangelkrankungen vorzubeugen. Da hiess es etwa, Vitamin C ist wichtig, um nicht an Skorbut (*Anmerkung der Redaktion: Skorbut ist eine Zahnfleischerkrankung, Gefässerkrankung*) zu erkranken. Mangelkrankungen in dem Sinn sind hierzulande kaum mehr ein Thema. Aber der Mensch und insbesondere der sportliche Mensch will heute ja nicht einfach «nicht an Skorbut erkranken», er will vor allem optimale Gesundheit erlangen und leistungsfähig sein. Zwischen diesen beiden Zielvorstellungen liegen natürlich Welten.

**snowactive** Deshalb empfehlen Sie die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, insbesondere Juice PLUS<sup>®</sup>. Worin unterscheidet es sich von anderen Vitaminpräparaten und Nahrungsergänzungsmitteln?

**Peter Prock** Lange Zeit hat man Vitamine isoliert und mit Mineralien gemischt. In neuerer Zeit erkannte man zusätzlich die Bedeutung von Pflanzenstoffen. Also hat



## → NÄHRUNGSERGÄNZUNG IM SPORT



**snowactive** hat sich bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) nach dem Stellenwert von Supplementen im Sport erkundigt und konkret nach dem Produkt «Juice PLUS+®» gefragt. Esther Infanger, dipl. Ernährungsberaterin von der SGE, nimmt Stellung.

**Juice PLUS+® Kapseln** oder Kautabletten sind Nahrungsergänzungsmittel. Sie können wie auch andere Präparate, welche auf dem Markt erhältlich sind, eine unausgewogene

Ernährung ergänzen, aber auf keinen Fall ersetzen. Auch eine unzureichende Gemüse- und Fruchtezufuhr können sie nur ergänzen und niemals ersetzen. Dies gilt sowohl für Sportler wie auch für Nichtsportler.

**Was die Bedeutung** von Supplementen im Sport angeht, so äussert sich das Swiss Forum for Sport Nutrition auf seiner Homepage, werde diese oft überschätzt. Das Puzzle der leistungsbestimmenden Faktoren besteht aus sehr vielen Teilen,

wovon die Ernährung nur eines ist. Supplemente wiederum sind ein Bereich des Puzzleteils «Ernährung» und haben direkt nur eine geringe Bedeutung für die Leistungsfähigkeit.

**Weitere Informationen** zu Supplementen und Nahrungsergänzung im Sport finden Sie auf: [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch) oder [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung) [www.sfsn.ethz.ch](http://www.sfsn.ethz.ch) (Swiss Forum for Sport Nutrition) oder [www.doping-info.ch](http://www.doping-info.ch)

man diese wiederum isoliert und in Pillen verpackt. Unser Produkt versucht dagegen, Obst und Gemüse in seiner Gesamtheit zu konzentrieren. Wir wissen nicht im Detail, welche Substanzen alle in Juice PLUS+® enthalten sind; genauso wenig wie wir wissen, welche Substanzen in Obst und Gemüse sind. Es sind dies Hunderte, ja Tausende, die Obst und Gemüse in ihrer natürlichen Kombination so wertvoll machen für unsere Gesundheit.

**snowactive** Trotzdem mengen Sie Juice PLUS+® zusätzliche Vitamine bei?

**Peter Prock** Ja, das ist richtig. Dies geschieht aus Gründen der Standardisierung. Die rechtliche Situation in Europa verlangt von Nahrungsergänzungsmitteln eine standardisierte Menge von Nährstoffen. Da ein natürliches Produkt biologische Schwankungen in seinem Gehalt aufweist, mengen wir unseren Produkten einige typische Vitamine und Mineralstoffe bei, um diesen Anforderungen gerecht zu werden.

**snowactive** Es bleibt aber ein 100% natürliches Produkt?

**Peter Prock** Ja. Die beigemengten Vitami-

ne stammen alle aus natürlichen Quellen, zum Beispiel aus der Acerolakirsche, aus Karotten oder Algen.

**snowactive** Weshalb greift gerade der Sportler gerne zu Nahrungsergänzungsmitteln?

**Peter Prock** Der Sportler, vor allem der Leistungssportler, geht an die Grenzen seiner körperlichen Leistungsfähigkeit. Für den Leistungssportler müsste die Empfehlung lauten: zehn Mal Obst und Gemüse pro Tag. Soviel Früchte und Gemüse kann er aber gar nicht essen. Deshalb sind im sportlichen Bereich Nahrungsergänzungsmittel gang und gäbe. Hinzu kommt, dass Sportler gerade in Intensivphasen des Trainings besonders infektanfällig sind. Die richtige Ernährung kann das Risiko einer Infektkrankheit deutlich vermindern. Und sie kann die Regenerationszeit verkürzen. Das sind die Erholungsphasen, die jeder Sportler nach einem intensiven Training einlegen muss, um sich zu regenerieren. All das führt schliesslich zu einer allgemeinen Leistungssteigerung. Damit will ich nicht sagen, dass Nahrungsergänzungsmittel an sich leistungssteigernd sind, sondern nur, dass der Sportler mit einer optimalen Ernährung seine körperlichen Ressourcen besser ausschöpfen kann.

**snowactive** Juice PLUS+® ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Weshalb kann ich das Produkt nicht im Laden kaufen?

**Peter Prock** Das können Sie schon. Wenn eine Apotheke oder Drogerie das Produkt in ihr Sortiment aufnehmen will, ist das kein Problem. Aufgrund unseres Vertriebssystems ist es aber eher selten. Wir vertreiben unsere Produkte auf dem Weg des «Direct Marketing». Das heisst, nicht in erster Linie über den Ladentisch, sondern im Direktverkauf über unsere Vertriebspartner.

**snowactive** Können Sie das konkretisieren?

**Peter Prock** Im Grunde genommen verhält es sich ähnlich wie im Finanzsektor, in der Kosmetik und bei Haushaltswaren – auch der Ernährungsmarkt hat die Vorzüge des Direktvertriebes für sich entdeckt. Individuelle Vor-Ort-Beratung, unabhängig von Ladenschlusszeiten und dabei persönlicher als das anonyme Internet. So hat auch NSA diesen Weg schon vor dreissig Jahren eingeschlagen und eine marktführende Kompetenz entwickelt. Die Dienstleistungspalette im Direktvertrieb übersteigt meistens die limitierten Möglichkeiten des stationären Einzelhandels und bedient damit viel erfolgreicher die Bedürfnisse der Verbraucher.

**snowactive** Wie verhalten sich eigentlich Ärzte und Ernährungsberater gegenüber Ihrem Produkt?

**Peter Prock** Wir haben eine eigene Abteilung, die speziell Gesundheitsexperten betreut: Ärzte, Ernährungsberater, Pharmazeuten, Sportmediziner und Wissenschaftler. In dieser Abteilung, die in meinen Zuständigkeitsbereich fällt, betreuen wir über 2000 Gesundheitsexperten in allen deutschsprachigen Ländern. Ausserdem unterhalten wir viele Forschungs- und Studienprojekte und haben einen konstanten Auftritt in medizinischer und ernährungswissenschaftlicher Fachliteratur.

Text **Sabine Schmid** Bild **NSA AG**

## \* INFORMATIONEN

NSA AG, Holeestrasse 87, 4015 Basel  
[www.juiceplus.ch](http://www.juiceplus.ch)  
E-Mail [produkt-info@juiceplus.ch](mailto:produkt-info@juiceplus.ch)  
Telefon 061 307 40 78  
Telefax 061 307 40 18

### Kosten

Eine Dose Obst- und eine Dose Gemüse kapseln enthalten je 60 Kapseln. Bei der empfohlenen Einnahme von insgesamt 4 Kapseln (2 × Obst/2 × Gemüse) pro Tag, reichen zwei Dosen für einen Monat und kosten CHF 78.–. Die Bezahlung erfolgt per Lastschriftverfahren. Eine Erstbestellung beinhaltet im Minimum 4 Monatsrationen.