

Was ist COLOSTRUM?

Colostrum wird bereits während der Schwangerschaft gebildet und in den ersten Stunden nach der Geburt eines Säugetieres vom Muttertier zur Verfügung gestellt. Es enthält so hoch konzentrierte Stoffe, die es in keinem sonstigen Naturprodukt gibt. Es gibt dem Neugeborenen Kraft und Schutz für den Start ins Leben.

Die Geschichte von COLOSTRUM

Colostrum wird seit tausenden Jahren geschätzt, in indischen Überlieferungen und auch im alten Ägypten kannte man die wunderbaren Eigenschaften des COLOSTRUM, welches als leistungssteigerndes Mittel auch von den Athleten im alten Griechenland verwendet wurde. Bemerkenswerte Ergebnisse erzielte auch Dr. Christoph W. Hufeland Ende des 18. Jahrhunderts bei Experimenten mit COLOSTRUM.

Lange Zeit von der Industrie vergessen erfährt das natürliche Heilmittel COLOSTRUM jetzt sein Comeback.

Colostrum hilft Athleten, Fett zu verbrennen... und Muskelmasse aufzubauen

Klinischen Studien wie auch Berichten von Anwendern zufolge ist Colostrum die wirksamste aller entdeckten natürlichen Substanzen, die Athleten hilft, die gewünschte Leistung zu erzielen, ohne zu illegalen (und schädlichen) Steroiden zu greifen.

Daniel Shawn vom Iron Man Magazine: "Kurz und bündig: IGF-1 ist der wichtigste der Wachstumsfaktoren in Form von anabolen Peptiden. Worin ist er enthalten? Im Colostrum."

„Ich selbst trainiere regelmässig mit Gewichten und habe, seit ich mit der Einnahme von Colostrum begonnen habe, eindeutige Verbesserungen an mir festgestellt. Ich schaffe beim Training mehr Gewicht als früher und steigere das Gewicht mittlerweile in kürzeren Abständen. Ich erhole mich nach einer Trainingseinheit schneller und kann nach kurzer Pause zur nächsten Übung übergehen. Ich bin nach dem Gewichtheben mit Energie geladen, während ich früher nachdem Training ungefähr eine Stunde lang müde war. Der Erfolg lässt sich sehen - meine Hosen sitzen lockerer, meine Hemden und Jacken dagegen enger! Und das alles ohne grössere Umstellung der Ernährung (ich habe ohnehin einen gesunden Appetit).“

Colostrum regt die Aufnahme von Nährstoffen in den Därmen an und erhöht damit die Kohlehydrat- und Aminosäureaufnahmeleistung. Außerdem schützen die Wachstumsfaktoren im Colostrum die Därme vor Geschwürbildung, die eine Verringerung der Aufnahmeleistung zur Folge hat.

Durch die Einnahme von Colostrum wird somit bewirkt, dass mehr Nährstoffe aus der Nahrung, die man zu sich nimmt, als Brennstoff für Trainingszwecke, ob zur Stärkung des Herzkreislaufs oder zum Aufbau von Muskeln, genutzt werden können.

Colostrum mit seinem vielfältigen Nutzen ist eine großartige Neuigkeit für alle, die regelmäßig trainieren, aber noch nicht die gewünschte Leistung bringen.



**Helge Seliger, einer der Besten
in zahlreichen Wettkämpfen wie z.B.**

- 2. Platz, MR. UNIVERSUM, England 2002
- 2. Platz Int. Deutsche Meisterschaft IFBB 2006
- Sieger Superschwergewicht Berliner Meisterschaft,



Inhaber vom
Gesundheitsstudio & Reha-Center "FITNESS WORLD AUE"

empfehl

COLOSTRUM



Das beste Starterpaket von Mutter Natur

Colostrum - die Milch der ersten Lebensstunden - ist ein in der Natur einzigartiges, Schutz gebendes Nahrungsmittel. Seine Inhaltsstoffe sind für das Kälbchen wie eine Impfung, die ihm den umfassenden Immunschutz der Mutter überträgt.

Auch für die Gesundheit des Menschen hat Colostrum einen enormen Wert, wie immer mehr wissenschaftliche Studien belegen.

Das macht Colostrum so wertvoll:

Immunologisch wirksame Inhaltsstoffe

- Immunglobuline in hoher Konzentration
- Immunregulatoren
- Wachstumsfaktoren
- Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Aminosäuren

**COLOSTRUM
Ist nicht nur im Sport,
sondern für die
Gesundheit
Jedes Menschen
wichtig!**

Was tun Immunglobuline = Antikörper?

- Immunglobuline neutralisieren Gifte und Bakterien
- Immunglobuline unterstützen Killerzellen die Eindringlinge zu vernichten
- Immunglobuline schützen die Grenzflächen und Schleimhäute
- Immunglobuline spielen eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von Viren und Pilzen

Was tun Wachstumsfaktoren?

- Wachstumsfaktoren stimulieren das Zellwachstum
- Wachstumsfaktoren reparieren die Zellen
- Wachstumsfaktoren verbessern die Konzentration
- Wachstumsfaktoren unterstützen die Wundheilung
- Wachstumsfaktoren unterstützen die Wiederherstellung von geschädigtem Gewebe
- Wachstumsfaktoren helfen bei der Verbrennung von Körperfett

Glycoproteine ermöglichen den Immunglobulinen und Wachstumsfaktoren die Magenpassage und verhindern, dass sich Bakterien an der Magenwand festsetzen.

Cytokine regulieren die Dauer und Stärke der Immunreaktion, wirken stark entzündungshemmend und sind für den Informationsaustausch zwischen den Immunzellen verantwortlich.

Lactoferrin verhindert die Vermehrung von Bakterien durch den Entzug von Eisen, das Eindringen von Viren in die Zelle und schützt vor Herpes.

Lysozym zerstört Bakterien und Viren und ist säureresistent.

Prolinreiche Peptide sind verantwortlich für die Ausbalancierung des Immunsystems, also ein überaktives Immunsystem wird beruhigt und ein geschwächtes Immunsystem wird gestärkt.

Einfluss von Colostrum auf die Ausdauerleistung im Sport (Auszüge)

Eine placebo-kontrollierte Doppelblindstudie.

Das Immunsystem des Sportlers unterschiedlichster Leistungsniveaus ist ein sensibles komplexes System und stellt bei der Ausschöpfung körperlicher Leistungsfähigkeit immer wieder einen leistungsdeterminierenden Faktor dar (Neumann, 1993). Aufgrund dessen ist ein stabiles Immunsystem zentraler Diskussionsgegenstand der Sportmedizin.

In diesem Zusammenhang gewinnt Colostrum zunehmend an Interesse. Wenngleich es sich im ambitionierten Freizeitsport noch nicht etabliert hat, ist es unter Spitzensportlern ein Insidertipp.

Eine nicht unerhebliche Zahl an Berichten, die die leistungssteigernden Effekte von Colostrum dokumentiert, hat uns dazu veranlasst, eine Studie zu planen, die versuchen sollte, diese subjektiven Empfindungen von Sportlern zu quantifizieren. Die vorliegenden Befunde lassen darauf schließen, dass sich die Ausdauerleistung der untersuchten Athleten durch Verabreichung von Colostrum steigern ließ. Colostrum in einer Dosierung von 1g pro Tag erhöht die Leistungsfähigkeit der Ausdauersportler im anaeroben Bereich (Teil I/Teil III) deutlich.

Der Wirkungseintritt von Colostrum ist nach einer Gabe von drei Wochen sichergestellt, was die erfassten Parameter in den jeweiligen Belastungen gut wiedergeben. Verminderungen von Lactat und Herzfrequenz während submaximaler Belastungen (6 mmol Lactat/l Blut) lassen sich sehr stark im anaeroben Bereich (Dauerbelastungstest bei 6 mmol Lactat/l Blut; Teil I/Teil III) und im aeroben-anaeroben Übergangsbereich (Stufentest; Teil II) mit einer geringen Tendenz feststellen. Insgesamt lässt eine durch Colostrum erzielte gesteigerte Ausdauerleistung (Leistung in Bezug auf die Zeit t) auf eine ebenso verbesserte Regenerationsfähigkeit (HF- und Lactatverhalten) schließen.

Alle Athleten, die Colostrum einnahmen, gaben eine Steigerung des subjektiven Wohlbefindens an. Insgesamt traten keine Beschwerden auf.

Die vorliegenden Befunde der durchgeführten Pilotstudie lassen eindeutig darauf schließen, dass sich die Ausdauerleistung der untersuchten Athleten durch die Einnahme von Colostrum äußerst positiv steigern lässt. Eine Klärung dieses Phänomens der Leistungssteigerung sollte nicht Gegenstand dieser Untersuchung sein. Die Ergebnisse lassen weiterhin darauf schließen, dass eine erhöhte Aufnahme von 4g/Tag Colostrum keinerlei positive Veränderungen gegenüber der Aufnahme von nur 1g/Tag erkennen lässt. Insgesamt lässt sich eine durch Colostrum erzielte gesteigerte Ausdauerleistung auf eine ebenso verbesserte Regenerationsfähigkeit schließen.

Signifikante Veränderungen während der Stufentestbelastungen wurden bei den spirometrischen Parametern und hier insbesondere bei der relativen Sauerstoffaufnahme und beim Respiratorischen Quotienten erzielt. Folglich ist unter Belastung, vor allem im anaeroben Leistungsbereich, möglicherweise mit einem optimierten Kohlenhydratverbrennungsanteil am Gesamtenergieverbrauch zu rechnen. Unter Einfluss von Colostrum lässt sich eine deutlich sinkende Tendenz von Lactat und Herzfrequenz bei einer anaeroben Dauerbelastung feststellen.