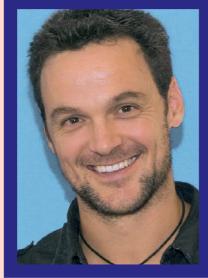


Aus der Praxis

MARKUS BAUR, Handball-Weltmeister 2007 / DE



«Das morgendliche Aufstehen bereitete mir mit starken Schmerzen in der Achilles-Sehne und einem allgemeinen Schwere-Gefühl in den Beinen grosse Schwierigkeiten. Es bedurfte einiger Zeit, bis ich mit normaler Beweglichkeit wieder im Gang war. Durch meine jetzigen Sportarzt lernte ich **Body Detox®** kennen, das ich nach einem Cluster-Test auch gleich sieben Mal anwendete. Schon nach den ersten

Anwendungen waren meine Beschwerden wie weggeblasen. Ich habe **Body Detox®** vor und während des «Handball Super Cups» eingesetzt. Ich bestritt die vier aufeinanderfolgenden Länderspiele mit steigender Form – im vierten Spiel fühlte ich mich erstaunlicherweise am frischesten! **Fazit:** Ich kann die erhöhte Regenerationsfähigkeit, die damit verbundene Leistungssteigerung sowie das Ausbleiben von Beschwerden nur den Anwendungen von **Body Detox®** zuschreiben, da ich sonst keine weiteren Massnahmen ergriffen habe.»

MANUEL LINIGER, int. Profi-Handballer, CH/DE/ESP



«Die intensiven Trainings, die kurzen Regenerations-Zeiten zwischen den Spielen und die teilweise schlechten Hallenböden haben bei mir schon in jungen Jahren zu einer chronischen Überbelastung und entsprechenden, teils kaum ertragbaren Schmerzen am unteren Ansatz der Patella-Sehne geführt. Nach einer wahren «Odyssee» von Spezialist zu Spezialist, Therapie zu Therapie habe ich kurz vor der Operation mit den **Body Detox®** Anwendungen begonnen. Die Wirkung war absolut verblüffend: Die Schmerzen am Knie verschwanden – ohne Medikamente oder weitere ärztliche Behandlungen. Kurz darauf konnte ich meinen Trainingsaufwand sukzessive steigern. Nach wenigen Wochen war ich absolut schmerzfrei. Nach dieser erfolgreichen Behandlungs-Serie ist mein persönliches **Body Detox®** Gerät zum festen Bestandteil in meinem Trainings-Gepäck geworden.»

Dr. med. Simon Feldhaus

Paramed, Zentrum für Komplementär-Medizin, Baar / CH



«Es ist sinnvoll, zusätzlich das Bindegewebe, welches heute als extra-zelluläre Matrix bezeichnet wird, zu behandeln. Hier gilt es die Verschlackungen, also den gehemmten Fluss von Stoffen und Informationen, im Sinne ausleitender Verfahren zu beseitigen. Gerade aus diesem Grunde bietet sich eine Behandlung mit dem **Body Detox®** Elektrolyse Fussbad an: Es wirkt allgemein ausleitend, verbessert die Durchblutung und damit den Stoff- und Informationsaustausch im Bindegewebe.

Es gilt ebenfalls in der Ernährung der Wasseransammlung entgegen zu wirken: Ausreichend Wasser trinken (2l/Tag) und vermehrt Kalium-haltiges Gemüse wie Kartoffeln, Spinat, Kohlrabi oder Früchte wie Bananen und Pflaumen in den Speiseplan einbauen. Das Natrium in Form von Kochsalz sollte dabei reduziert werden. Weiter spielen die Vitamine C, E und B6 und die Spurenelemente, hier vor allem Silizium und Bioflavonoide (natürlich enthalten in Früchten), eine tragende Rolle im Stoffwechsel-Prozess. Wer sich vollwertig ernährt, vermeidet zudem schädliche Zusatzstoffe und profitiert automatisch von den meisten oben genannten Inhaltsstoffen.»

Begleitende Massnahmen

Neben den **Body Detox®** Anwendungen kann die Regeneration sowie die Entschlackung und Entsäuerung des Körpers mit folgenden Massnahmen zusätzlich sinnvoll unterstützt und ergänzt werden:

- Spezifische Sport-Massagen
- Gezieltes Stretching und Lockerungs-Übungen
- Angepasste und kontrollierte Ernährung
- Geistige und seelische Entspannungs-Phasen

Kontakte

Schweiz:

Body Detox AG

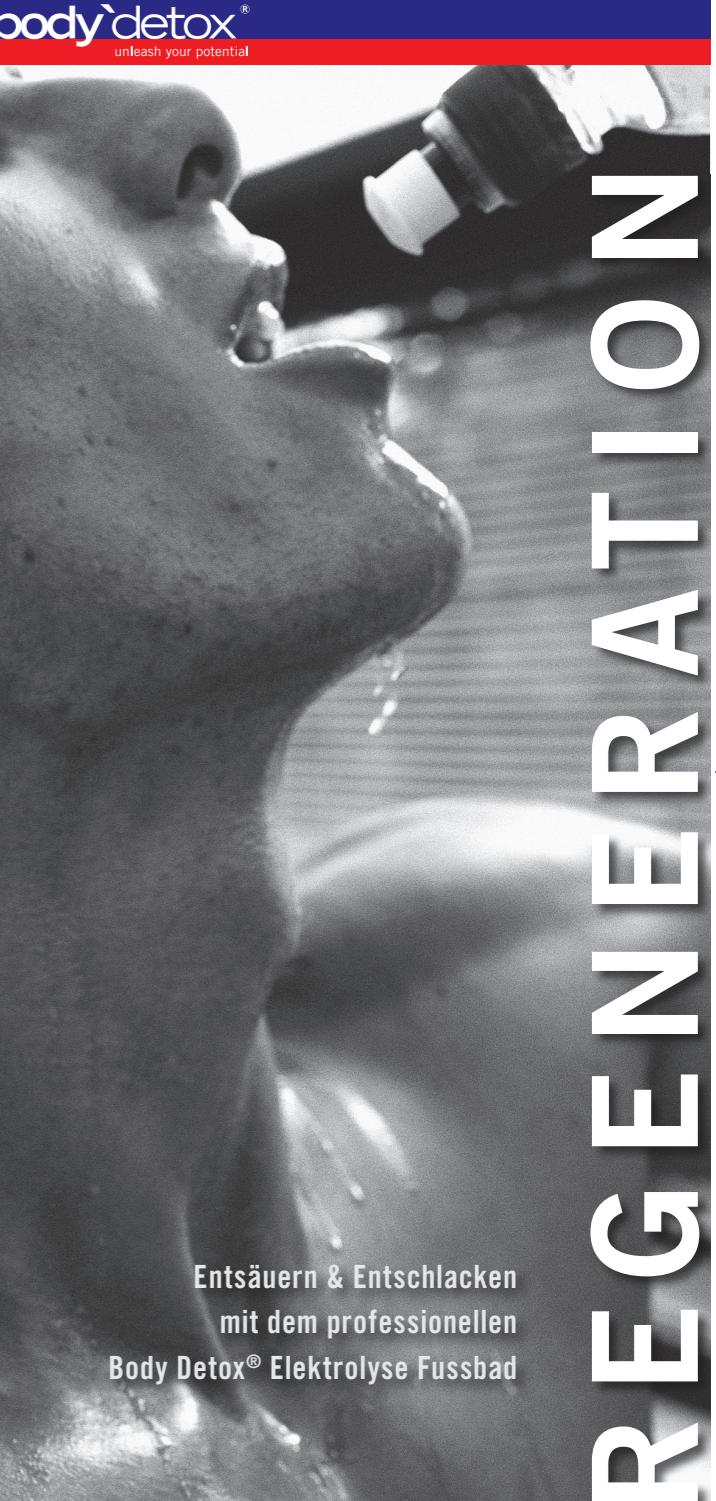
Tössfeldstrasse 35
CH-8406 Winterthur

Tel. +41 52 243 30 32

Fax +41 52 243 17 39

E-Mail info@body-detox.com

Web www.body-detox.com



Entsäubern & Entschlacken
mit dem professionellen
Body Detox® Elektrolyse Fussbad

© Design by www.lopardo-media.ch

REGENERATION

Training & Regeneration

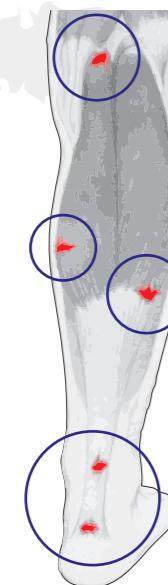


Unter Regeneration versteht man die Gesamtheit aller Massnahmen, die zur Erholung führen, nach einer Störung der Leistungsfähigkeit durch physische oder psychische Belastung. Der aktuelle Funktionszustand des Organismus wird durch die Summe aller Belastungsfaktoren und Regenerationsmassnahmen beeinflusst. Während des Trainings ist ein regelmässiger Wechsel von Beanspruchung und Regeneration notwendig, um langfristig die Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Entscheidend ist die ausgewogene Kombination aus beiden Elementen. Daher ist im modernen Leistungstraining die Regeneration praktisch ebenso wesentlich wie das Training selbst. Nur eine geordnete, intensive Regeneration hilft, die Belastung besser zu verarbeiten und ermöglicht eine baldige Wiederbelastung. Die hauptsächlichen funktionellen Anpassungen im Organismus, die letztendlich zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit führen, werden zum grössten Teil in der Regenerationsphase durchgeführt und nicht etwa während der Trainingsarbeit.

Nach einer körperlichen Belastung kehren die beanspruchten Funktionsysteme (z.B. Herz-Kreislauf-System, Bewegungsapparat) in zeitlich unterschiedlicher Folge zum Ruhezustand zurück, dabei ist es sehr entscheidend ob es sich um eine Einfach- oder Mehrfachbelastung am gleichen Tag handelt. Das Herz regeneriert beispielsweise viel schneller als beispielsweise die Muskulatur. Hier müssen die Fettspeicher wieder aufgefüllt werden und das entstandene Laktat zunächst entfernt werden.

Bekannt ist, dass es durch ungewohnte Belastungen zu **Muskelfaser-Rissen** und Zerstörungen von Zell-Membranen kommen kann. Diskutiert wird, dass dies auch die Hauptursache des Muskel-



katers sei und dieser nichts mit der lokalen Übersäuerung zu tun habe. Diese Tatsache erklärt den Anstieg der Creatin-Kinase (CK). Wenn Mikroverletzungen aufgrund eines geschwächten Immunsystems oder mangelnder Regenerationszeit nicht ausgeheilen, kann es zu Muskelrissen oder zu Sehnenverletzungen kommen. Verzögerte Heilungsprozesse oder eine erhöhte Verletzungsanfälligkeit können hier ihre Ursachen haben.

Body Detox® – Ihr Trainings-Partner

Die Regeneration der hoch belasteten Muskulatur, die die grösste Bedeutung bei der Regeneration des Organismus überhaupt hat, kann durch diverse Massnahmen unterstützt werden. Diese



sind sehr komplex und müssen auf die verschiedenen Bereiche der Regeneration aufgeteilt werden. Das wesentliche Ziel besteht in der Wiederaufnahme der Belastung im gewohnten Trainingsrahmen.

In diesem Rahmen ist die **Body Detox®** Therapie eine hervorragende Ergänzung für ein gezieltes und effektives Regenerations-Programm. Durch die ausleitende Wirkung, vor allem im Bereich des extrazellulären Raumes, werden Stoffwechsel-Abfallprodukte schneller gelöst und ausgeschieden. Die Entsäuerung und Entschlackung in Form des **Body Detox®** Elektrolyse Fussbades hat sich deshalb bewährt, weil tausende von spezialisierten Schweißdrüsen an den Fusssohlen eine überdurchschnittliche Ausleitung ermöglichen.

Das **Body Detox®** Elektrolyse Fussbad basiert auf einem elektro-physikalischen Ladungsaustausch, der während der Anwendung durch ein angenehmes Kribbeln in den Füssen wahrgenommen wird. Mit einem speziellen Konverter werden im Salzwasser (Sole) des Fussbades negativ geladene Ionen erzeugt, die über die Fusssohlen mit dem Körper in Resonanz treten. Diese negativ geladenen Ionen binden im Körper die positiv geladenen Schadstoffe und neutralisieren sie, so dass sie über Haut, Nieren, Lunge und Darm in den folgenden 24–48 Stunden ausgeschieden werden können.

Body Detox® ist laut einer unabhängigen Laborstudie die einzige bekannte Methode, mit der Harnsäure direkt über die Poren der Füsse ausgeleitet wird. Insbesondere ab der dritten Anwendung lässt sich eine intensive Ausleitung feststellen. Gleichzeitig werden die Zellen im Körper elektrisch revitalisiert und die Körperflüssigkeiten gereinigt und aktiviert, damit sie den Körper als Transport- und Reinigungsmittel wieder unterstützen können.

Tief greifend und gleichzeitig sanft wirksam ist **Body Detox®** als rein physikalische Methode ausgesprochen gut verträglich und lässt sich hervorragend in den Ablauf der verschiedensten Trainings-Massnahmen und -Methoden einbauen. Als besonders effizient hat sich bei vielen Athletinnen und Athleten der unmittelbare Einsatz nach dem Wettkampf erwiesen: Sie fühlen sich nach einer Behandlung von 30 Minuten wieder vital und leistungsfähig.



Aus der Praxis

Immer mehr Spitzen-Sportler/-innen vertrauen der regenerativen und vitalisierenden Wirkung von **Body Detox®** Anwendungen und Therapien. Ob während der Trainings oder im Anschluss an Wettkämpfe – **Body Detox®** ist für sie ein fester Bestandteil geworden. Selbst in der Therapierung von wettkampfbedingten Verletzungen sind erstaunliche Resultate erzielt worden. Lesen Sie hier die Testimonials zu **Body Detox®** von einigen der weltbesten Sportler/-innen:

HEIDI NEURURER, Weltmeisterin PSL Snowboard, Oe



«Eine äusserst positive Wirkung ist, dass ich, seit ich **Body Detox®** anwende, beim Training wesentlich mehr schwitze. Diese körperliche Reaktion betrachte ich deshalb als sehr wertvoll, da ich bisher nie sehr viel geschwitzt habe. Da ich meistens mehr trainiere, als im obligaten Training vorgesehen ist, war ich bis anhin am drauffolgenden Tag sehr oft müde. Seit ich aber das **Body Detox®** Elektrolyse Fussbad regelmäßig anwende, kann ich deutlich spüren, dass sich in meinem Körper etwas «tut»: Ich regeneriere viel schneller und selbst nach einem harten Training bin ich am nächsten Tag wieder leistungsfähig.»

FRANCO MARVULLI, Bahn-Weltmeister 2007, CH



«Nach einer kurzen Anwendungszeit von nur 3 Wochen hat sich durch das **Body Detox®** Elektrolyse Fussbad meine Regeneration merklich verbessert und die Erholungszeit markant verkürzt. Nach harten Trainings oder Wettkämpfen hilft mir die Anwendung außerdem zu spürbar leichteren Beinen und einer lockeren Muskulatur. **Body Detox®** ist seit 2005 u.a. gezielten Trainings-Massnahmen ein wichtiger Bestandteil sowohl im Training wie auch während den Wettkämpfen geworden und hat wesentlich zu meinen grossen Erfolgen auf der Bahn beigetragen. Besten Dank **Body Detox®**!»