



USA Montmorency
Kirschen
Einfach MehrWert

++ Newsletter ++ Newsletter ++ Newsletter ++



Zum Marathon mit Montmorency Kirschen

Marathonläufer sollten die Kraft der Montmorency Sauerkirschen nutzen: Eine neue Studie zeigt, dass der Verzehr der amerikanischen Superfrucht die Erholungszeit nach Ausdauerbelastungen signifikant beschleunigen kann.

Laut Wissenschaftlern der School of Psychology and Sports der Northumbria University (Großbritannien) fördert der Verzehr der in den USA kultivierten Sauerkirsche „Montmorency“ die Regeneration nach einem Marathonlauf deutlich. Im Rahmen der Studie verabreichte der Physiologe Glyn Howatson 20 Läufern, die sich auf einen Marathonlauf vorbereiteten, zweimal pro Tag entweder Montmorency Sauerkirschsäfte oder ein anderes Getränk (Placebo). Diese Trinkkur erstreckte sich von fünf Tagen vor bis zwei Tage nach dem Lauf.

Ausdauerbelastungen – wie die Teilnahme an kraftraubenden Marathonläufen – verursachen Muskelbelastungen und entzündliche Vorgänge. Dieser sog. oxidative Stress wird durch die Kraft der roten Superfrucht deutlich vermindert, die Belastung entzerrt.

Hierzu Physiologe Glyn Howatson von der Northumbria University: „Die Phytochemikalien, speziell Anthocyanin, die sich in den Montmorency Kirschen finden, haben eine anti-entzündliche und antioxidative Wirkung, die sich in der Untersuchung als wirksame Unterstützung der Läufer bei der Erholung von starker physischer Anstrengung erwiesen haben.“

Er nimmt an, dass weitere Studien Aufschluss zu möglichen positiven Auswirkungen auf klinisch pathologische Krankheitsbilder mit hohen Entzündungsgraden wie z.B. Arthritis sowie oxidativem Stress geben können.

Montmorency Kirschen - echte „Superfrüchte“

Immer mehr Menschen möchten sich etwas Gutes tun und sind auf der Suche nach natürlichen Lebensmitteln für ihr Gesundheitsmanagement. Superfrüchte, wie die in Amerika angebaute Sorte der Montmorency Sauerkirschen, haben das Potential, die Lebensqualität und das Wohlfühl zu verbessern.



Anti-entzündliche Wirkung

Die Gruppe, die den Saft der Montmorency-Kirsche zu sich nahm, erholte sich im Vergleich zur Placebo-Gruppe über einen 48-stündigen Beobachtungszeitraum nach dem Lauf sehr viel schneller. Entzündungen wurden in der „Montmorency Gruppe“ ebenso verringert wie oxidativer Stress, eine potentielle Schädigung, die durch sehr intensive physische Belastungen, speziell durch Langstreckenläufe, verursacht werden kann.

Kontakt:

Cherry Marketing Institute, Germany
c/o Bellmann, Gröning u. Partner GmbH
Beim Schlump 13a
20144 Hamburg
Tel.: ++49 40 480 655-10
Fax: ++49 40 46 51 30
Email: cmi@bgup.de