

# Sporternährung Körperpflege

Katalog  
2019-2020



Sanct Bernhard  
**Sport**



## Lieber Sportfreund!

Die Ernährung und Körperpflege sind wichtige Bestandteile bei körperlicher Betätigung, die oftmals unterschätzt werden. Gerade deshalb ist es uns ein besonderes Bedürfnis, Sportler mit erstklassigen Produkten und entscheidenden Informationen zu unterstützen.

Mit den gut verträglichen und eigenständigen Produkten aus unserer Sanct-Bernhard-*Sport*-Serie ist das Kräuterhaus Sanct Bernhard zwischenzeitlich eine feste Größe im Sport. Von unserem hohen Qualitätsstandard und Erfahrungsschatz profitiert der Freizeit-, wie auch Profisportler gleichermaßen und erhält umfassende Informationen, wann und welche Produkte im Training oder Wettkampf sinnvoll eingesetzt werden.

Unser professionelles Sanct-Bernhard-*Sport*-Team setzt sich aus sportlich aktiven Mitarbeitern und ausgebildeten Ernährungswissenschaftlern zusammen, womit den Produkten neben aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen jahrelange Erfahrungswerte aus der Praxis zugrunde liegen. Die praktisch leicht umsetzbaren und disziplinspezifischen Ratschläge, die in diesem Katalog grafisch veranschaulicht sind, ermöglichen eine sinnvolle und zielgerichtete Versorgung im Sport.

Nutze auch du unsere vielfach ausgezeichnete Produktvielfalt für die Aktivität, Regeneration und Körperpflege sowie die ausgiebig erprobten Versorgungsempfehlungen.

Wir wünschen dir auf dem Weg zu deinem Erfolg mit Sanct Bernhard *Sport* alles Gute!



Dieter Groda  
Vertriebsleiter Sanct-Bernhard-*Sport*

## Dein Vorteil durch unsere Kompetenz

### Erfahrung

Seit 1903 steht der Name Kräuterhaus Sanct Bernhard für die Entwicklung und Herstellung von Naturheilmitteln und Kosmetik aus einer Hand. Zwischenzeitlich arbeiten rund 450 qualifizierte Beschäftigte jeden Tag für das Wohl unserer Kundschaft. Die sportaffinen Mitarbeiter unserer Sanct-Bernhard-*Sport*-Abteilung kooperieren eng mit renommierten Sportinstitutionen und bringen in jedes Produkt ihre jahrelange Erfahrung aus der Praxis ein.

### Innovation

Bei Sanct Bernhard *Sport* wird ein ständiger Fortschritt auf höchstem Niveau großgeschrieben. Dank des direkten Austauschs mit Sportlern unterschiedlicher Leistungsklassen stehen bei allen Neuheiten besonders die Bedürfnisse der Sportler im Mittelpunkt. Ist eine Idee reif, entwickeln erfahrene Ernährungsexperten nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen das passende Produkt für Training und Wettkampf.

### Qualität

Sorgfältig ausgewählt und einer strengen Qualitätssicherung unterzogen werden in unserer Produktion nur Inhaltsstoffe erster Güte verwendet. Nach der Fertigstellung in den hochmodernen Anlagen wandert jeder Artikel in unser Labor. Außerdem gewährleisten dir regelmäßige Kontrollen durch ein unabhängiges, akkreditiertes Prüf-Labor die bestmögliche Sicherheit. Die Vielzahligen Auszeichnungen durch Fachmagazine bestätigen unsere außergewöhnliche Qualität.



Olympiastützpunkt  
Bayern



Offizieller Lieferant

Seit 2007 vertraut der größte deutsche Olympiastützpunkt Bayern bei der Versorgung seiner Spitzenathleten auf unsere Qualität und Kompetenz.

Sanct Bernhard  
**Sport**

Kennst du schon unsere Neuheiten?  
Diese findest du auf Seite 30, 33

## Qualität aus Überzeugung

Jahrelange Erfahrung und umfassende Kompetenz.

## Günstige Preise

Durch eigene Entwicklung, Herstellung und Direktversand.

## Bestellen ganz einfach

Telefon 07334 / 96 540 (Mo - Fr 7-19 Uhr)  
Telefax 07334 / 96 54 44  
www.aktiv3.de

## Beste Beratung

Freundlich und kompetent. Auch vor Ort bei vielen Sportveranstaltungen.

## Kostenlose Lieferung

In Deutschland ab € 40,- Bestellwert.

## Bezahlen nach Erhalt

Bonität vorausgesetzt, einfach per Überweisung oder bequem durch Bankeinzug.

## Produktneuheit!

### i Ideal zum Beispiel bei:

- + Grundlagentraining
- + Wandern
- + Gymnastik
- + Fitnessstudio
- + Abnehm-Programm
- + Low-Carb-Ernährung



## Mineral Pur Drink

Die wertvolle Elektrolytquelle bei schweißtreibenden Aktivitäten. Erfrischend und kalorienfrei.

Dieses gut lösliche Mineralstoffpulver zur einfachen Herstellung eines Drinks liefert wichtige Elektrolyte (Natrium, Chlorid, Kalium, Calcium und Magnesium), die bei erhöhtem Schweißverlust ausgeglichen werden sollten und im Körper bedeutende Funktionen übernehmen. Die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) bestätigt, dass Calcium und Magnesium eine normale Muskelfunktion unterstützen. Darüber hinaus hilft Magnesium, das Elektrolytgleichgewicht zu halten.  
☉ Kalorienfrei, laktosefrei und glutenfrei.

### Geschmack: Zitrone

Best.-Nr. 2582

100-g-Packung (= 14-21 Liter)

ab 3 Packungen

€ 8,50

€ 7,80

## Inhaltsverzeichnis

Wissenswertes 6 – 7

Meine Sportart 8 – 29

					
<b>Marathon</b>	<b>Radsport</b>	<b>Triathlon</b>	<b>Fußball</b>	<b>Fitness</b>	<b>Sportarten</b>
Seite 8 – 11	Seite 12 – 15	Seite 16 – 19	Seite 20 – 23	Seite 24 – 27	Seite 28 – 29

## Sporternährung

- ▶ Aktivität 30 – 31
- ▶ Riegel 32
- ▶ Regeneration 33
- ▶ Proteine 34
- ▶ Nahrungsergänzung 35 – 38

Schutz und Pflege 39 – 42

Zubehör 43

Das Erfolgskonzept 44 – 45

Versandkosten und AGB 46



## E-Mail-Newsletter anfordern!

Verpasse keine Neuigkeiten. Du erhältst aktuelle Top-Monats-Angebote, Infos über Produktneuheiten und wichtige Expertentipps bequem über unseren Newsletter.

Anfordern auf [www.aktiv3.de](http://www.aktiv3.de)

## Diese Nährstoffe entscheiden bei der Aktivität:

Flüssigkeit	Kohlenhydrate	Natrium
ausreichende Flüssigkeitszufuhr verhindert drastische Leistungseinbrüche	entscheidender Energielieferant für die Muskulatur und den Erhalt der Konzentration	vermindert Krämpfe sowie Muskelverhärtungen

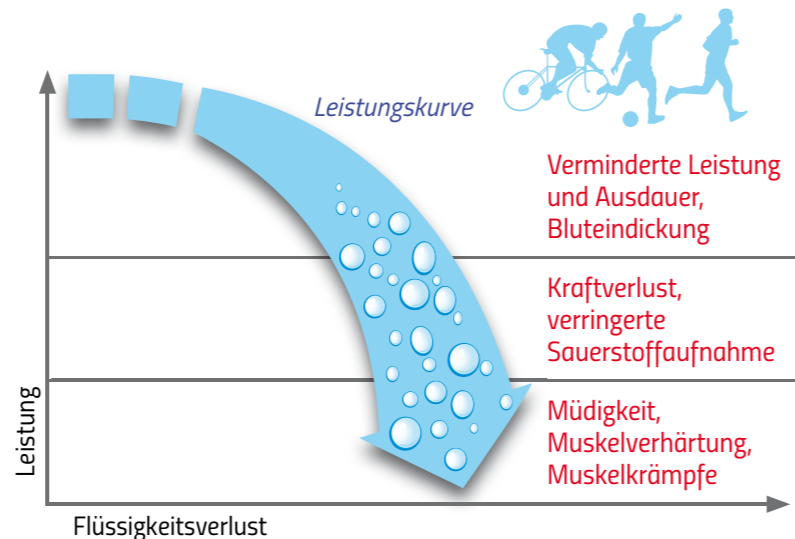
## Flüssigkeit

### bewahrt vor Leistungseinbruch

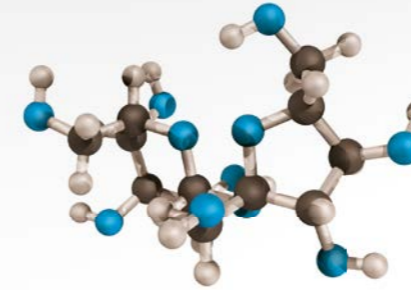
Ein Wasserverlust von 2% des Körpergewichts (1-2 l) vermindert die Leistungsfähigkeit um bis zu 20%.

Der Schweißverlust steigt bei extremen Bedingungen auf über 2 Liter pro Stunde an. Mit einem zunehmenden Wassermangel kommt es zur Bluteindickung und verringerter Sauerstoffaufnahme. Weiterhin treten Krämpfe, Muskelverhärtungen sowie Konzentrationsprobleme auf, was zu starken Leistungseinbrüchen führt.

Achte daher immer auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zur Aufrechterhaltung deiner Ausdauer. Doch Trinken ist nicht gleich Trinken - **auf die richtigen Inhaltsstoffe kommt es an!**



Zugeschnittene Kohlenhydratzusammensetzung führt zu gestaffelter Energiefreisetzung!

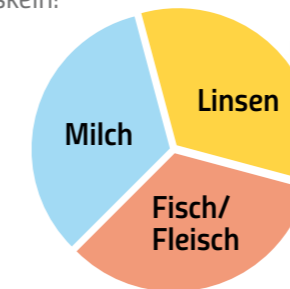


## Kohlenhydrate

### der Treibstoff für die Muskeln

Kohlenhydrate sind der schnelle Energielieferant für die Muskulatur und elementar für die Konzentrationsfähigkeit. Die Speicher in Muskulatur und Leber sind begrenzt; deshalb ist eine abgestimmte Kohlenhydratversorgung die Basis für den Erfolg. Dafür eignen sich speziell konzipierte Energiegetränke, Riegel oder trinkbare Gels.

Proteine liefern die "Bausteine" für erschöpfte Muskeln!



Wichtige Mineralstoffe gehen im Schweiß verloren!



Elektrolytgehalt im Schweiß:

- Natrium
- Kalium
- Calcium
- Magnesium

## Natrium

### entscheidet bei Krämpfen

Mit dem Schweiß gehen Mineralstoffe verloren, vor allem Natrium. Ein ausgeprägter Natriummangel kann zu Krämpfen führen. Entgegen der weitverbreiteten Meinung ist daher während der Aktivität nicht die Magnesiumzufuhr, sondern vielmehr ein ausgeglichener Natriumhaushalt von Bedeutung.

## Proteine

### für die Regeneration und Muskelaufbau

Unmittelbar nach hohen Belastungen, wie einem Wettkampf, Spiel oder Krafttraining, ist neben der Zufuhr von Kohlenhydraten, Mineralstoffen und bestimmten Vitaminen die Aufnahme von hochwertigen Proteinen wichtig. Dadurch werden die Regeneration, der Muskelaufbau und das Immunsystem unterstützt.

# Marathon



## Mit deiner Wettkampfversorgung sicher ins Ziel

Wochenlange Vorbereitungen stecken in dir. Dein Highlight des Jahres rückt immer näher und schon bald läufst du deinen Marathon. Damit es an deinem „Großen Tag“ zum Erfolg kommt, geben wir dir hier wichtige Tipps auf den Weg.

Bereits vor dem Wettkampf muss auf die richtige Ernährung geachtet werden. Nachts kommt es über die Atmung, den Schweiß sowie nach dem Aufstehen über den Morgenurin zu einem hohen Flüssigkeits- und Natriumverlust. Zudem sind die Kohlenhydratspeicher morgens auf dem Tiefstand. Ohne eine rechtzeitige Nährstoffversorgung kann das antrainierte Leistungsniveau nicht oder nur kurzzeitig abgerufen werden. Während des Laufs

ist die Aufnahme von Flüssigkeit, Kohlenhydraten und Salzen wichtig, um Leistungseinbrüchen und Krämpfen vorzubeugen. Eine regelmäßige körperliche Versorgung ist daher von besonderer Bedeutung.

Für eine effektive Regeneration ist der Ausgleich von verlorenen Nährstoffen in der ersten halben Stunde nach der Belastung wichtig.

**Unser Tipp:** Profitiere von unseren bewährten Verzehrsempfehlungen (siehe rechts), mit denen wir Breiten- wie auch Profisportler zu persönlichen Bestzeiten, Podestplätzen und Meistertiteln führen.

## Deine Verzehrsempfehlung



### VORBEREITUNG

#### Fülle deine Speicher auf

Die Kohlenhydrat- und Natriumzufuhr muss bereits vor dem Start ideal abgestimmt sein. Trinke am Vorabend und 1 Stunde vor dem Wettkampf jeweils 500 ml **Isoton-Energiedrink**.

### AKTIVITÄT

#### Achte auf deine konstante Versorgung

**Halbmarathon:** Trinke bei Kilometer 13 und 17 je ½ Tube **Liquid-Energie-Pur** + Wasser an den Verpflegungsstationen.

**Marathon:** Trinke bei Kilometer 15 und dann alle 5 Kilometer je ½ Tube **Liquid-Energie-Pur** + Wasser an den Verpflegungsstationen.

### REGENERATION

#### Denke an die schnelle Regeneration

Innerhalb der ersten halben Stunde nach der Aktivität ist der Stoffwechsel noch angekurbelt. Daher kann der Körper die zugeführten Nährstoffe in einem erhöhten Maß aufnehmen und verarbeiten. Trinke sofort im Ziel 1 Tube **Regenerations-Turbo +BCAA**, womit du unmittelbar entscheidende Nährstoffe bereitstellst.

## Isoton Energiedrink

Langanhaltend und erfrischend – speziell konzipiert für eine verbesserte Ausdauer. Der Isoton-Energiedrink ist die wichtige Grundlage beim Sport.

☑ Laktosefrei und glutenfrei.

**Anwendung:** Vor und während der Aktivität.

**Geschmack: Pfirsich-Maracuja**

Best.-Nr. 2511  
900-g-Dose (= 12,5 Liter) (1kg/€ 16,67) € 15,-  
ab 3 Dosen (1kg/€ 15,-) € 13,50

**Geschmack: Sauerkirsche**

Best.-Nr. 2539  
900-g-Dose (= 12,5 Liter) (1kg/€ 16,67) € 15,-  
ab 3 Dosen (1kg/€ 15,-) € 13,50

**Geschmack: Blutorange**

Best.-Nr. 2526  
900-g-Dose (= 12,5 Liter) (1kg/€ 16,67) € 15,-  
ab 3 Dosen (1kg/€ 15,-) € 13,50



## Liquid Energie Pur

Der schnelle Energiekick flüssig aus der Tube.

☑ Laktosefrei und glutenfrei.

**Anwendung:** Während der Aktivität.

**Geschmack: Pfirsich-Maracuja**

Best.-Nr. 2545 50-ml-Tube (100ml/€ 2,80) € 1,40  
Best.-Nr. 2546 18er-Box (100ml/€ 2,50) € 22,50

**Geschmack: Kirsche**

Best.-Nr. 2554 50-ml-Tube (100 ml/€ 2,80) € 1,40  
Best.-Nr. 2556 18er-Box (100 ml/€ 2,50) € 22,50



Top versorgt  
bis ins Ziel

## Regenerations-Turbo +BCAA

So schnell und einfach war Regenerieren noch nie – alles aus einer Tube.

+ Unkompliziert und überall dabei

+ Sofort trinkbereit aus der Tube

+ Sehr gute Verträglichkeit

Liefert die entscheidenden Nährstoffe für eine beschleunigte Regeneration unmittelbar nach der Aktivität. Zusätzlich enthalten sind die drei wichtigen verzweigtkettigen Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin (BCAA) sowie Glutamin.

☑ Laktose- und glutenfrei.

**Anwendung:** Nach der Aktivität.

**Geschmack: Exotic**

Best.-Nr. 2562 50-ml-Tube (100 ml = € 4,-) € 2,-  
Best.-Nr. 2563 11er-Pack (100 ml = € 3,64) € 20,-  
Best.-Nr. 2564 18er-Box (100 ml = € 3,50) € 31,50

## Marathon Set

2x Isoton-Energiedrink Pfirsich-Maracuja, 36-g-Sachet  
3x Liquid Energie Pur Kirsche, 50-ml-Tube  
1x Regeneration Mineraldrink-Premium Granatapfel, 20-g-Sachet  
1x Bio-Tacx-Trinkflasche 500 ml  
1x Vital-Hautmilch 25-ml-Probetube  
1x Verzehrsempfehlung

Best.-Nr. 2597 8er-Set € 8,50

## Halb-Marathon Set

2x Isoton-Energiedrink Pfirsich-Maracuja, 36-g-Sachet  
1x Liquid Energie Pur Kirsche, 50-ml-Tube  
1x Regeneration Mineraldrink-Premium Granatapfel, 20-g-Sachet  
1x Bio-Tacx-Trinkflasche 500 ml  
1x Vital-Hautmilch 25-ml-Probetube  
1x Verzehrsempfehlung

Best.-Nr. 2596 6er-Set € 5,90



## Gurt-Tasche

+ extrem dehnbare Tasche (bis zu 8 Tuben)  
+ alles bequem dabei  
+ mit Startnummernhalter

Best.-Nr. 2543 1 Tasche € 18,-

NEU

## Mineral Pur Drink

Die wertvolle Elektrolytquelle bei erhöhtem Schweißverlust. Erfrischend und kalorienfrei.

Ideal, z. B. beim Grundlagentraining, im Fitnessstudio, während eines Abnehm-Programms oder bei Low-Carb-Ernährung.  
☑ Kalorienfrei, laktosefrei und glutenfrei.

**Geschmack: Zitrone**

Best.-Nr. 2582  
100-g-Packung (= 14-21 Liter) € 8,50  
ab 3 Packungen € 7,80



## Energie Reis-Riegel

Schmackhafter Snack – der beliebte Begleiter.

☑ Laktosefrei.

**Anwendung:** Vor und während der Aktivität.

**Geschmack: Himbeere**

Best.-Nr. 2523 50-g-Riegel (100g/€ 3,-) € 1,50  
(weitere Riegelauswahl siehe Seite 32)

## Fireprotect Hautschutzcreme

Der Schutz vor Wundreiben.

Durch Einreiben legt sich ein schützender und trockener Film auf die Haut, sodass dem Wundsitzen oder Wundreiben Einhalt geboten wird. Die Haut wird widerstandsfähiger und elastischer.

Best.-Nr. 2514 100-ml-Tube € 5,90



## Regeneration Mineraldrink-Premium

Nach einem moderaten Training. Eine ausgewogene Kombination aus verwertbaren Kohlenhydraten und Mineralstoffen.

☑ Laktosefrei und glutenfrei.

**Anwendung:** Nach der Aktivität.

**Geschmack: Granatapfel**

Best.-Nr. 2537  
750-g-Dose (= 18,75 Liter) (1kg/€ 20,-) € 15,-

**Geschmack: Grapefruit**

Best.-Nr. 2549  
750-g-Dose (= 18,75 Liter) (1kg/€ 20,-) € 15,-



## Sport Balsam

Ein Muss für jede Sporttasche.

Vielfach bewährt bei Überlastung der Muskulatur und Gelenke sowie bei Stauchungen, Prellungen und Verspannungen.

Best.-Nr. 2529 150-ml-Tube (100ml/€ 8,-) € 12,-



## In die Trinkflasche gehört der richtige Treibstoff

Ob auf dem Rennrad oder Mountainbike, die Energiezufuhr muss stimmen. Vor allem im Rennen ist neben der richtigen Zusammensetzung auf die Verträglichkeit sowie eine praktische Handhabung der Sporternährung zu achten.

Bei Wettkämpfen, harten Trainingseinheiten oder langen Ausfahrten sollten ausreichend Kohlenhydrate, Salze und Flüssigkeit aufgenommen werden. Ganz einfach lassen sich die Nährstoffe über ein geeignetes Sportgetränk bereitstellen. Bei Bedarf können Energieriegel oder trinkbare Gels ergänzt werden. Stets spielt dabei die Verträglichkeit eine wichtige Rolle, weshalb keine unnötigen Zusatzstoffe enthalten sein sollten. Außerdem sollte das Getränk über einen langen Zeitraum konsumierbar sein, wozu sich säu-

erliche Geschmacksrichtungen besser eignen als süße.

Die Handhabung von Gels und Riegeln ist vor allem im Gelände schwierig. Die Innovation von flüssigen und direkt trinkbaren Gels aus Tuben stellt daher eine große Erleichterung dar. Auf langen Touren oder beim Alpencross sind hitze- und kältetaugliche Riegel mit einer hohen Energieverfügbarkeit ein beliebter Pausensnack.

**Unser Tipp:** Ganz egal welche Ziele du auf dem Rad verfolgst, Sanct Bernhard *Sport* liefert dir das professionelle Rundum-Paket. Im Folgenden zeigen wir, wie du die Produkte sinnvoll anwenden kannst.

## Deine Verzehrsempfehlung



### VORBEREITUNG

#### Fülle deine Speicher auf

Die Kohlenhydrat- und Natriumzufuhr muss bereits vor dem Start ideal abgestimmt sein. Trinke am Vorabend und 1 Stunde vor dem Wettkampf jeweils 500 ml **Isoton-Energiedrink**.

### AKTIVITÄT

#### Achte auf eine konstante Versorgung

Trinke alle 15–20 Minuten 150–200 ml **Isoton-Energiedrink**.  
*Als Zusatzversorgung eignen sich das Liquid-Energie-Pur und/oder der Energie-Reisriegel.*

### REGENERATION

#### Denke an die schnelle Regeneration

Innerhalb der ersten halben Stunde nach der Aktivität ist der Stoffwechsel noch angekurbelt. Daher kann der Körper die zugeführten Nährstoffe in einem erhöhten Maß aufnehmen und verarbeiten. Trinke innerhalb der ersten halben Stunde nach dem Wettkampfe 500 ml **Protein-Regenerationsturbo**.

#### Die schnelle und bequeme Erstversorgung:

Trinke sofort im Ziel 1 Tube **Regenerations-Turbo +BCAA**, womit du unmittelbar entscheidende Nährstoffe bereitstellst.



## Isoton Energiedrink

Langanhaltend und erfrischend – speziell konzipiert für eine verbesserte Ausdauer. Der Isoton-Energiedrink ist die wichtige Grundlage beim Sport.

☉ Laktosefrei und glutenfrei.

Anwendung: Vor und während der Aktivität.

**Geschmack: Pfirsich-Maracuja**

Best.-Nr. 2511  
900-g-Dose (= 12,5 Liter) (1kg/€ 16,67) € 15,-  
ab 3 Dosen (1kg/€ 15,-) € 13,50

**Geschmack: Sauerkirsche**

Best.-Nr. 2539  
900-g-Dose (= 12,5 Liter) (1kg/€ 16,67) € 15,-  
ab 3 Dosen (1kg/€ 15,-) € 13,50

**Geschmack: Blutorange**

Best.-Nr. 2526  
900-g-Dose (= 12,5 Liter) (1kg/€ 16,67) € 15,-  
ab 3 Dosen (1kg/€ 15,-) € 13,50



**NEU**

## Mineral Pur Drink

Die wertvolle Elektrolytquelle bei erhöhtem Schweißverlust. Erfrischend und kalorienfrei. Ideal, z. B. beim Grundlagentraining, im Fitnessstudio, während eines Abnehm-Programms oder bei Low-Carb-Ernährung. ☉ Kalorienfrei, laktosefrei und glutenfrei.

**Geschmack: Zitrone**  
Best.-Nr. 2582  
100-g-Packung (= 14-21 Liter) € 8,50  
ab 3 Packungen € 7,80

## Liquid Energie Pur

Der schnelle Energiekick flüssig aus der Tube. ☉ Laktosefrei und glutenfrei.

Anwendung: Während der Aktivität.

**Geschmack: Pfirsich-Maracuja**  
Best.-Nr. 2545 50-ml-Tube (100ml/€ 2,80) € 1,40  
Best.-Nr. 2546 18er-Box (100ml/€ 2,50) € 22,50

**Geschmack: Kirsche**  
Best.-Nr. 2554 50-ml-Tube (100 ml/€ 2,80) € 1,40  
Best.-Nr. 2556 18er-Box (100 ml/€ 2,50) € 22,50

## Regenerations-Turbo +BCAA

So schnell und einfach war Regenerieren noch nie – alles aus einer Tube.

+ Unkompliziert und überall dabei

+ Sofort trinkbereit aus der Tube

+ Sehr gute Verträglichkeit

Liefert die entscheidenden Nährstoffe für eine beschleunigte Regeneration unmittelbar nach der Aktivität. Zusätzlich enthalten sind die drei wichtigen verzweigkettigen Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin (BCAA) sowie Glutamin.

☉ Laktose- und glutenfrei.

Anwendung: Nach der Aktivität.

**Geschmack: Exotic**  
Best.-Nr. 2562 50-ml-Tube (100 ml = € 4,-) € 2,-  
Best.-Nr. 2563 11er-Pack (100 ml = € 3,64) € 20,-  
Best.-Nr. 2564 18er-Box (100 ml = € 3,50) € 31,50



## Regeneration Mineraldrink-Premium

Nach einem moderaten Training.

Um ein wirksames Wiederauffüllen der Speicher zu gewährleisten, enthält dieser Drink eine ausgewogene Kombination aus verwertbaren Kohlenhydraten und Mineralstoffen.

☉ Laktosefrei und glutenfrei.

Anwendung: Nach der Aktivität.

**Geschmack: Granatapfel**

Best.-Nr. 2537  
750-g-Dose (= 18,75 Liter) (1kg/€ 20,-) € 15,-  
ab 3 Dosen (1kg/€ 18,-) € 13,50

Best.-Nr. 2552  
11er-Sachet-Packung (100g/€ 3,41) € 7,50

**Geschmack: Grapefruit**

Best.-Nr. 2549  
750-g-Dose (= 18,75 Liter) (1kg/€ 20,-) € 15,-

## Fireprotect Hautschutzcreme

Der Schutz vor Wundreiben.

Durch Einreiben legt sich ein schützender und trockener Film

auf die Haut, sodass dem Wundsitzen oder Wundreiben Einhalt geboten wird. Die Haut wird widerstandsfähiger und elastischer.

Best.-Nr. 2514 100-ml-Tube € 5,90



## Energie Reis-Riegel

Schmackhafter Snack – der beliebte Begleiter.

☉ Laktosefrei.

**Geschmack: Himbeere**  
Best.-Nr. 2523 50-g-Riegel (100g/€ 3,-) € 1,50  
Best.-Nr. 2525 20er-Box (100g/€ 2,70) € 27,-

**Geschmack: Apfel**  
Best.-Nr. 2566 50-g-Riegel (100g/€ 3,-) € 1,50  
Best.-Nr. 2568 20er-Box (100g/€ 2,70) € 27,-

**Geschmack: Mango**  
Best.-Nr. 2570 50-g-Riegel (100g/€ 3,-) € 1,50  
Best.-Nr. 2572 20er-Box (100g/€ 2,70) € 27,-



## Protein-Krispie-Riegel

+ 34 % Eiweißgehalt  
+ leicht kaubar bei Kälte und Hitze  
+ ohne Schokoüberzug

**Geschmack: Cappuccino**  
Best.-Nr. 2576 50-g-Riegel (100g/€ 3,60) € 1,80  
Best.-Nr. 2578 20er-Box (100g/€ 3,20) € 32,-



## Ringelblumen-Regenerationscreme

Unterstützt die Erholung strapazierter Hautpartien.

Natürliche Extrakte aus der Ringelblume wirken entzündungshemmend und besänftigend.

Best.-Nr. 2506 200-ml-Dose € 8,95



## Tacx- Trinkflasche

Bio-Flasche (kompostierbar), BPA-frei und spülmaschinenfest.

Best.-Nr. 2513 500-ml-Flasche € 2,95  
Best.-Nr. 2519 750-ml-Flasche € 3,95







## Mit hoher Verträglichkeit zur Top-Leistung

Beim Triathlon muss auf die ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit, Kohlenhydraten und Salzen geachtet werden. Gerade bei lang andauernden Belastungen ist die Verträglichkeit der Sporternährung von besonderer Bedeutung.

Oftmals werden an den Versorgungsstationen ungeeignete Produkte und Getränke angeboten, deren Wirkung und Verträglichkeit nicht gewährleistet sind. Darüber hinaus ist der Magen-Darm-Trakt, vor allem durch die Laufbewegung, belastet und reagiert äußerst sensibel. Mit dem hoch verträglichen Sanct Bernhard Sport-Sortiment sowie unseren vielfach bewährten Versorgungsempfehlungen bist du, selbst über die Langdistanz, auf der sicheren Seite.

Schon vor dem Start, speziell bei Wettkämpfen am Morgen, ist das Auffüllen der Nährstoffspeicher zwingend notwendig, um auf das volle Leistungspotential zurückgreifen zu können. Ein Vorteil, der nach unseren Expertenanalysen nur selten genutzt wird.

**Unser Tipp:** Mache dich unabhängig von den Verpflegungsstationen. Wie du über die unterschiedlichen Distanzen mit deiner Eigenversorgung ans Ziel kommst, verraten wir auf der nächsten Seite.

## Deine Verzehrsempfehlung



+ **Zusatzversorgung:** Liquid-Energie-Pur und/oder Energie-Riegel

+ **Tipp für Mittel- / Langdistanz:** Befülle 1 Trinkflasche mit 500 ml Liquid-Energie-Pur

### VORBEREITUNG

#### Fülle deine Speicher auf

Die Kohlenhydrat- und Natriumzufuhr muss bereits vor dem Start ideal abgestimmt sein. Trinke am Vorabend und 1 Stunde vor dem Wettkampf jeweils 500 ml **Isoton-Energiedrink**.

**Mittel- und Langdistanz:**  
15 Minuten vor dem Start  
1 Tube **Liquid-Energie-Pur**

### AKTIVITÄT

#### Achte auf deine konstante Versorgung

**Direkt nach dem Schwimmen:**  
1 Tube **Liquid-Energie-Pur** + Wasser

**Auf dem Rad:**  
Alle 15 – 20 Minuten  
200 ml **Isoton-Energiedrink**

*Zusatzversorgung:*  
*Liquid-Energie-Pur und/oder Energie-Riegel.*

*Tipp für die Mittel- / Langdistanz:*  
*Alle 15 Minuten ca. 25 ml Liquid-Energie-Pur aus der Trinkflasche*

**Direkt nach dem Radfahren:**  
1 Tube **Liquid-Energie-Pur** + Wasser

**Während des Laufs:**  
Alle 15 Minuten  
½ Tube **Liquid-Energie-Pur** + Wasser an den Verpflegungsstationen.

### REGENERATION

#### Denke an die schnelle Regeneration

Innerhalb der ersten halben Stunde nach der Aktivität ist der Stoffwechsel noch angekurbelt. Daher kann der Körper die zugeführten Nährstoffe in einem erhöhten Maß aufnehmen und verarbeiten. Trinke innerhalb der ersten halben Stunde nach dem Wettkampfende 500 ml **Protein-Regenerationsturbo**.

**Die schnelle und bequeme Erstversorgung:**  
Trinke direkt im Ziel  
1 Tube **Regenerations-Turbo +BCAA**, womit du unmittelbar entscheidende Nährstoffe bereitstellst.

## Isoton Energiedrink

Langanhaltend und erfrischend – speziell konzipiert für eine verbesserte Ausdauer.

Der Isoton-Energiedrink ist die wichtige Grundlage beim Sport.

☑ Laktosefrei und glutenfrei.

**Anwendung:** Vor und während der Aktivität.

**Geschmack: Pfirsich-Maracuja**

Best.-Nr. 2511  
900-g-Dose (= 12,5 Liter) (1kg/€ 16,67) € 15,-  
ab 3 Dosen (1kg/€ 15,-) € 13,50

**Geschmack: Sauerkirsche**

Best.-Nr. 2539  
900-g-Dose (= 12,5 Liter) (1kg/€ 16,67) € 15,-  
ab 3 Dosen (1kg/€ 15,-) € 13,50

**Geschmack: Blutorange**

Best.-Nr. 2526  
900-g-Dose (= 12,5 Liter) (1kg/€ 16,67) € 15,-  
ab 3 Dosen (1kg/€ 15,-) € 13,50



**+** **Tipp:** Zum Umfüllen in die Flasche für die Mittel- und Langdistanz.



## Liquid Energie Pur

Der schnelle Energiekick flüssig aus der Tube.

☑ Laktosefrei und glutenfrei.

**Anwendung:** Während der Aktivität.

**Geschmack: Pfirsich-Maracuja**

Best.-Nr. 2545 50-ml-Tube (100ml/€ 2,80) € 1,40  
Best.-Nr. 2546 18er-Box (100ml/€ 2,50) € 22,50  
Best.-Nr. 2548 500ml (100l/€ 24,-) € 12,-

**Geschmack: Kirsche**

Best.-Nr. 2554 50-ml-Tube (100ml/€ 2,80) € 1,40  
Best.-Nr. 2556 18er-Box (100ml/€ 2,50) € 22,50



## Protein-Krispie-Riegel

Protein-Snack nach dem Sport und zwischendurch.

- + 34 % Eiweißgehalt
- + leicht kaubar bei Kälte und Hitze
- + ohne Schokoüberzug
- + ohne Süßstoffe

Zur Unterstützung der Regeneration, des Muskelaufbaus und zur Ergänzung der Ernährung bei erhöhtem Eiweißbedarf. Das Protein-Paket liefert hochwertiges Molkenprotein und kommt gänzlich ohne Schokolade aus.

**Geschmack: Cappuccino**

Best.-Nr. 2576 50-g-Riegel (100g/€ 3,60) € 1,80  
Best.-Nr. 2577 11er-Pack (100g/€ 3,27) € 18,-  
Best.-Nr. 2578 20er-Box (100g/€ 3,20) € 32,-



## Triathlon Set (Kurzdistanz)

Deine eigene Wettkampfversorgung – alles in einer Box!

- 2 x Isoton-Energiedrink Pfirsich-Maracuja, 36-g-Sachet
  - 2 x Isoton-Energiedrink Sauerkirsche, 36-g-Sachet
  - 2 x Liquid Energie Pur Kirsche, 50 ml
  - 2 x Liquid Energie Pur Pfirsich-Maracuja, 50 ml
  - 1 x Regeneration Mineraldrink-Premium Granatapfel, 20-g-Sachet
  - 1 x Bio-Tacx-Trinkflasche 500 ml
  - 1 x Vital-Hautmilch 25-ml-Probetube
  - 1 x Verzehrsempfehlung
- Best.-Nr. 2598 Triathlon-Set € 11,-



## Regenerations-Turbo +BCAA

So schnell und einfach war Regenerieren noch nie – alles aus einer Tube.

- + Unkompliziert und überall dabei
- + Sofort trinkbereit aus der Tube
- + Sehr gute Verträglichkeit
- ☑ Laktose- und glutenfrei.

**Anwendung:** Nach der Aktivität.

**Geschmack: Exotic**  
Best.-Nr. 2562 50-ml-Tube (100 ml = € 4,-) € 2,-  
Best.-Nr. 2563 11er-Pack (100 ml = € 3,64) € 20,-  
Best.-Nr. 2564 18er-Box (100 ml = € 3,50) € 31,50

**NEU**

## Mineral Pur Drink

Die wertvolle Elektrolytquelle bei erhöhtem Schweißverlust.

Erfrischend und kalorienfrei.

Ideal, z. B. beim Grundlagentraining, im Fitnessstudio oder bei Low-Carb-Ernährung.

☑ Kalorienfrei, laktosefrei und glutenfrei.

**Geschmack: Zitrone**

Best.-Nr. 2582  
100-g-Packung (= 14-21 Liter) € 8,50  
ab 3 Packungen € 7,80

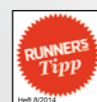


## Fireprotect Hautschutzcreme

Der Schutz vor Wundreiben.

Durch Einreiben legt sich ein schützender und trockener Film auf die Haut, sodass dem Wundsitzen oder Wundreiben Einhalt geboten wird. Die Haut wird widerstandsfähiger und elastischer.

Best.-Nr. 2514 100-ml-Tube € 9,90



## Energie Reis-Riegel

Schmackhafter Snack – der beliebte Begleiter.

☑ Laktosefrei.

**Anwendung:** Vor und während der Aktivität.

**Geschmack: Himbeere**

Best.-Nr. 2523 50-g-Riegel (100g/€ 3,-) € 1,50  
(weitere Riegelauswahl siehe Seite 32)



## Gurt-Tasche

- + extrem dehnbare Tasche (bis zu 8 Tuben)
- + alles bequem dabei
- + mit Startnummernhalter

Best.-Nr. 2543 1 Tasche € 18,-



## Proteindrink Regenerationsturbo

Unmittelbar nach dem Wettkampf oder intensiven Training.

Die ideale Kombination aus Kohlenhydraten, Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen.

Vorteil: Zubereitung auch in Wasser.

☑ Laktosefrei und glutenfrei.

**Anwendung:** Direkt nach der Aktivität.

**Geschmack: Granatapfel**

Best.-Nr. 2538 750-g-Dose (1kg/€ 33,33) € 25,-  
ab 3 Dosen (1kg/€ 30,67) € 23,-



## Volle Leistung bis zum Abpfiff

Gerade im Mannschaftssport wird die wichtige körperliche Versorgung oftmals vernachlässigt bzw. unterschätzt. Häufige Folgen: Ausfälle von Leistungsträgern, Krämpfe, Muskelverhärtungen oder Konzentrationsschwächen.

Fast jeder Fußballer kennt die genannten Symptome aus eigener Erfahrung. Grund dafür ist, dass der Körper bei einem Fußballspiel im Extremfall bis zu vier Liter Flüssigkeit verliert. Damit wird die Notwendigkeit einer optimal abgestimmten Nährstoffversorgung deutlich, die es ermöglicht, das volle Leistungsvermögen über die gesamte Spielzeit, besonders auch bei Verlängerungen, abrufen zu können.

Im nationalen wie auch internationalen Fußball werden bereits unsere mehrmals ausgezeichnete Qualität sowie weitreichende Erfahrung in Anspruch genommen. Einige Bundesligisten setzen konsequent auf die Ratschläge der Sanct-Bernhard-Sport-Experten und positionieren sich mit sensationellen Leistungen auf den vorderen Tabellenplätzen.

**Unser Tipp:** Achte zwingend auf die richtige Versorgung vor, während und nach dem Spiel! Auf der folgenden Seite findest du alle entscheidenden Hinweise.

## Deine Verzehrsempfehlung



### VORBEREITUNG

#### Fülle deine Speicher auf

Die Kohlenhydrat- und Natriumzufuhr muss bereits vor dem Spiel ideal abgestimmt sein. Trinke 1 Stunde vor dem Spielbeginn 500 ml **Isoton-Energiedrink**.

### WÄHREND DES SPIELS

#### Achte auf deine konstante Versorgung

**Spielunterbrechungen:** Greife, wenn möglich, zum **Isoton-Energiedrink**.

**Halbzeitpause:** Trinke 250 ml **Isoton-Energiedrink**, um für die 2. Spielhälfte ausreichend Energie bereitzustellen.

**Dein Vorteil bei Verlängerungen:** Nutze den **Isoton-Energiedrink** sowie 1 Tube **Liquid-Energie-Pur**.

### REGENERATION

#### Nach dem Spiel ist vor dem Spiel

Innerhalb der ersten halben Stunde nach der Aktivität ist der Stoffwechsel noch angekurbelt. Daher kann der Körper die zugeführten Nährstoffe in einem erhöhten Maß aufnehmen und verarbeiten. Trinke unmittelbar nach dem Spiel 500 ml **Protein-Regenerationsturbo**.



## Isoton Energiedrink

Langanhaltend und erfrischend – speziell konzipiert für eine verbesserte Ausdauer. Der Isoton-Energiedrink ist die wichtige Grundlage beim Sport.

☑ Laktosefrei und glutenfrei.

**Anwendung:** Vor und während der Aktivität.

**Geschmack: Pfirsich-Maracuja**

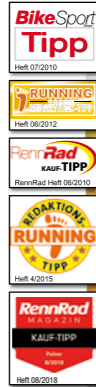
Best.-Nr. 2511  
900-g-Dose (= 12,5 Liter) (1 kg/€ 16,67) € 15,-  
ab 3 Dosen (1 kg/€ 15,-) € 13,50

**Geschmack: Sauerkirsche**

Best.-Nr. 2539  
900-g-Dose (= 12,5 Liter) (1 kg/€ 16,67) € 15,-  
ab 3 Dosen (1 kg/€ 15,-) € 13,50

**Geschmack: Blutorange**

Best.-Nr. 2526  
900-g-Dose (= 12,5 Liter) (1 kg/€ 16,67) € 15,-  
ab 3 Dosen (1 kg/€ 15,-) € 13,50



**NEU**



## Mineral Pur Drink

Die wertvolle Elektrolytquelle bei erhöhtem Schweißverlust. Erfrischend und kalorienfrei. Ideal, z. B. bei niedriger Trainingsintensität, beim Technik- oder Taktiktraining. Tipp: Im Spiel sowie bei hoher Trainingsintensität ist der Isoton-Energiedrink ein absolutes Muss.

☑ Kalorienfrei, laktosefrei und glutenfrei.

**Geschmack: Zitrone**

Best.-Nr. 2582  
100-g-Packung (= 14-21 Liter) € 8,50  
ab 3 Packungen € 7,80

## Regeneration Mineraldrink-Premium

Nach einem moderaten Training. Um ein wirksames Wiederauffüllen der Speicher zu gewährleisten, enthält dieser Drink eine ausgewogene Kombination aus verwertbaren Kohlenhydraten und Mineralstoffen.

☑ Laktosefrei und glutenfrei.

**Anwendung:** Nach der Aktivität.

**Geschmack: Granatapfel**

Best.-Nr. 2537  
750-g-Dose (= 18,75 Liter) (1 kg/€ 20,-) € 15,-  
ab 3 Dosen (1 kg/€ 18,-) € 13,50

Best.-Nr. 2552  
11er-Sachet-Packung (100g/€ 3,41) € 7,50

**Geschmack: Grapefruit**

Best.-Nr. 2549  
750-g-Dose (= 18,75 Liter) (1 kg/€ 20,-) € 15,-



## Proteindrink Regenerationsturbo

Unmittelbar nach dem Spiel oder intensivem Training.

Die ideale Kombination aus Kohlenhydraten, Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen. Vorteil: Zubereitung auch in Wasser.

☑ Laktosefrei und glutenfrei.

**Anwendung:** Direkt nach der Aktivität.

**Geschmack: Granatapfel**

Best.-Nr. 2538  
750-g-Dose (= 6,8 Liter) (1 kg/€ 33,33) € 25,-  
ab 3 Dosen (1 kg/€ 30,67) € 23,-



## Energie Reis-Riegel

Schmackhafter Snack – der beliebte Begleiter.

☑ Laktosefrei.

**Anwendung:** Vor und während der Aktivität.

**Geschmack: Himbeere**

Best.-Nr. 2523 50-g-Riegel (100g/€ 3,-) € 1,50  
Best.-Nr. 2525 20er-Box (100g/€ 2,70) € 27,-

## Tacx- Trinkflasche

Bio-Flasche (kompostierbar), BPA-frei und spülmaschinenfest.

Best.-Nr. 2513 500-ml-Flasche € 2,95  
Best.-Nr. 2519 750-ml-Flasche € 3,95



## Warm-up Massageöl

Gutes Aufwärmen erhöht die Leistungsfähigkeit und reduziert Verletzungen.

**Anwendung:** Vor dem Sport.

Best.-Nr. 2518 100-ml-Flasche € 4,95  
Best.-Nr. 2505 250-ml-Fl. (100ml/€ 3,80) € 9,50  
Best.-Nr. 2516 500-ml-Fl. (100ml/€ 33,-) € 16,50



## Fußball Power-Box

Die Grundausrüstung für eine optimale körperliche Versorgung in einem Set!

1 x Isoton-Energiedrink Blutorange 900-g-Dose  
1 x Regeneration Mineraldrink-Premium Granatapfel 750-g-Dose  
1 x Bio-Tacx-Trinkflasche 500 ml  
1 x Fußball-Ratgeber  
Best.-Nr. 2594 4er-Set € 29,50



## Sport Balsam

Ein Muss für jede Sporttasche. Vielfach bewährt bei Überlastung der Muskulatur und Gelenke sowie bei Stauchungen, Prellungen und Verspannungen.

Best.-Nr. 2529 150-ml-Tube (100ml/€ 8,-) € 12,-



## Bring' deinen Körper in Form!

Ob im Fitness-Studio oder zuhause – mit gezielten Übungen kannst du Muskeln aufbauen, Gewicht reduzieren oder deine Ausdauer verbessern. Neben dem Training ist dafür eine gesunde und ausgewogene Ernährung ein wichtiger Baustein.

Achte bei hohen Schweißverlusten auf den Ausgleich von Mineralstoffen. Nach starker Muskeler schöpfung zählt außerdem die adäquate Aufnahme von hochwertigem Eiweiß. Damit werden der Muskelaufbau und der Erhalt der antrainierten Muskelmasse unterstützt. Schließlich sind Aminosäuren, die durch Proteine bereitgestellt werden, die "Bausteine" für erschöpfte Muskeln.

Auch während Low-Carb- oder Abnehmphasen ist eine angepasste Proteinzufuhr wichtig.

Die speziellen Sanct-Bernhard-Sport-Fitness-Produkte helfen dir, dein Training und die Regeneration effizient zu unterstützen, sodass dein Workout ein Erfolg wird!

**Unser Tipp:** Du trainierst zur Verbesserung deiner Fitness oder um Gewicht zu reduzieren? Wir zeigen dir in unseren Empfehlungen, wie du dich dabei optimal versorgst.

## Deine Verzehrsempfehlung



### VORBEREITUNG

#### Fülle deine Speicher auf

Mit einem kleinen Pre-Workout-Snack wird der Grundstein für ein erfolgreiches Training gelegt. Iss 1 Stunde vor dem Training **1 Protein-Krispie-Riegel**. Außerdem ausreichend trinken!

### AKTIVITÄT

#### Achte auf deine konstante Versorgung

Generell sollte während des Fitness-Trainings ausreichend getrunken werden.

**Bei intensivem und langandauernden Fitness-Training:** Trinke regelmäßig **Isoton-Energiedrink**.

**Abnehmen / Low-Carb Training** Trinke regelmäßig **Mineral-Pur-Drink**.

### REGENERATION

#### Jetzt zählen Eiweiß und Flüssigkeit

Eine Zufuhr von 20 - 30 g Eiweiß nach dem Training hat sich für die Regeneration als optimal erwiesen. Trinke, am besten noch am Trainingsort, innerhalb einer halben Stunde 300 ml **Proteindrink XXL**.



## Mineral Pur Drink

Die wertvolle Elektrolytquelle bei erhöhtem Schweißverlust. Erfrischend und kalorienfrei. Ideal, z. B. beim Grundlagentraining (Spinning, Laufband), im Fitnessstudio, bei der Gymnastik, während eines Abnehm-Programms oder bei Low-Carb-Ernährung.

☉ Kalorienfrei, laktosefrei und glutenfrei.

**Geschmack: Zitrone**

Best.-Nr. 2582  
100-g-Packung (= 14-21 Liter) € 8,50  
ab 3 Packungen € 7,80



## Proteindrink XXL 92

Dein Fitnessshake für den muskulären Aufbau.

Liefert ideal abgestimmte Proteine aus Molkenisolat, Calciumcaseinat und Ei, die zur Zunahme und zur Erhaltung von **Muskelmasse** beitragen. Außerdem ist der Drink als ergänzende Eiweißquelle während **figur-betonter Trainingsphasen, Diäten, Low-Carb Ernährung** oder bei einem erhöhten Eiweißbedarf zu empfehlen.

- + mit nativem, ultrafiltriertem Molkenisolat
- + enthält natürlicherweise BCAAs
- + ohne künstliche Farbstoffe
- ☉ Laktosefrei, fruktosefrei und glutenfrei.

**Geschmack: Erdbeer-Vanille**

Best.-Nr. 2558  
450-g-Dose (= 15 Portionen) (1kg/€ 43,33) € 19,50  
ab 3 Dosen (1kg/€ 40,-) € 18,-

**Geschmack: Vanille**

Best.-Nr. 2557  
450-g-Dose (= 15 Portionen) (1kg/€ 43,33) € 19,50  
ab 3 Dosen (1kg/€ 40,-) € 18,-

**Geschmack: Schoko**

Best.-Nr. 2559  
450-g-Dose (= 15 Portionen) (1kg/€ 43,33) € 19,50  
ab 3 Dosen (1kg/€ 40,-) € 18,-



## Protein-Krispie-Riegel

Dein Protein-Snack für nach dem Sport und zwischendurch!

Zur Unterstützung der Regeneration, des Muskelaufbaus und zur Ergänzung der Ernährung bei erhöhtem Eiweißbedarf.

- + 34 % Eiweißgehalt
- + leicht kaubar bei Kälte und Hitze
- + ohne Schokoüberzug
- + ohne Süßstoffe

**Geschmack: Cappuccino**

Best.-Nr. 2576 50-g-Riegel (100g/€ 3,60) € 1,80  
Best.-Nr. 2577 11er-Pack (100g/€ 3,27) € 18,-  
Best.-Nr. 2578 20er-Box (100g/€ 3,20) € 32,-



## Fitness-Set

Ob unterwegs oder zuhause - mit diesem Set wird dein Workout zum Erfolg!

- 1 x Proteindrink XXL 92 Erdbeer-Vanille
- 1 x Komfort-Shaker 500 ml
- 1 x Fitnessband inkl. Übungsanleitung

Best.-Nr. 2591 Fitness-Set € 25,-



## Whey-Protein 100%

Der hoch angereicherte Eiweiß-Lieferant mit 100 % natürlichem Molkenprotein.

Für die gezielte Nahrungsergänzung mit ernährungsphysiologisch hochwertigem Molkenprotein. Neutral im Geschmack, frei von Aromen, Farbstoffen oder Süßungsmitteln eignet sich das Pulver ideal zur Proteinanreicherung von Speisen oder Getränken.

Molkenprotein wird vom Körper sehr gut aufgenommen und versorgt ihn mit wichtigen Aminosäuren. Eine Portion liefert 24 g Eiweiß, enthält nur 1,6 g Kohlenhydrate und 1,4 g Fett.

- + 24 g Eiweiß pro Portion
- + hoher BCAA-Gehalt (5,4 g pro Portion)
- + geschmacksneutral
- ☉ Fruktosefrei und glutenfrei.

Best.-Nr. 2569  
1,2-kg-Pack (= 40 Portionen) (1kg/€ 14,58) € 17,50  
ab 3 Packungen (1kg/€ 13,33) € 16,-



## Fitnessband

Das kleine und effektive Sportgerät für Stretching, Pilates, Reha-Sport und Physio-Gymnastik – inkl. Übungsanleitung. Größe: 30 x 5 cm  
Farbe: gelb - Stärke: leicht

Best.-Nr. 2544 1 Stück € 2,70

## Komfort-Shaker

- + hochwertig und tropfsicher
- + BPA-frei
- + mit Zusatzbehälter (z. B. Mineral-Pur-Drink im Hauptbehälter, Proteinpulver im Zusatzbehälter)

Best.-Nr. 2527 600-ml-Shaker € 5,95

## Warm-up Massageöl

Gutes Aufwärmen erhöht die Leistungsfähigkeit und reduziert Verletzungen.  
**Anwendung:** Vor dem Sport.

Best.-Nr. 2518 100-ml-Flasche € 4,95  
Best.-Nr. 2505 250-ml-Fl. (100ml/€ 3,80) € 9,50  
Best.-Nr. 2516 500-ml-Fl. (100ml/€ 33,-) € 16,50



## Gurt-Tasche

- + extrem dehnbare Tasche (bis zu 8 Tuben)
- + alles bequem dabei
- + mit Startnummernhalter

Best.-Nr. 2543 1 Tasche € 18,-



## Sport Balsam

Ein Muss für jede Sporttasche.

Vielfach bewährt bei Überlastung der Muskulatur und Gelenke sowie bei Stauchungen, Prellungen und Verspannungen.

Best.-Nr. 2529 150-ml-Tube (100ml/€ 8,-) € 12,-

# Weitere Sportarten



## Die Sportwelt profitiert von unseren Ernährungstipps

Jegliche Art körperlicher Betätigung setzt die Zufuhr von wichtigen Nährstoffen, wie z. B. Kohlenhydraten, Salz und Flüssigkeit, voraus. Vor allem bei schweißtreibenden Aktivitäten, verliert der Körper beachtliche Natriummengen sowie Wasser und nutzt Kohlenhydrate als schnellen Energielieferanten für die Muskulatur. Das Wiederauffüllen dieser Ressourcen ist daher von großer Bedeutung. Bestenfalls sollten die Speicher bei hohen Herausforderungen schon im Vorhinein gefüllt werden. Regenerativ spielen in erster Linie hochwertige Eiweiße eine Rolle, die möglichst schnell nach dem Sport zur Verfügung gestellt werden sollten.

Von unseren Ernährungsratschlägen und unserer weitreichenden Erfahrung profitieren Sportler bei nationalen

und internationalen Wettkämpfen. Neben den klassischen Ausdauersportarten und dem Fußball ist das Sanct-Bernhard-Sport-Team auch im Handball, Tennis, Kanu, Winter-, Kampfsport, der Leichtathletik sowie vielen weiteren Disziplinen hautnah dabei und stellt sich den individuellen Bedürfnissen der Athleten. Selbst beim Wandern, Nordic-Walking oder auf Bergtouren ist eine richtige Versorgung unentbehrlich. Daher machen sich auch vermehrt Hobbysportler die Sanct Bernhard Sport-Ernährungsstrategien bei ihren Aktivitäten zu eigen.

**Unser Tipp:** Welche Sportart du auch betreibst, deine ideale Empfehlung kannst du im Folgenden einsehen.

## Deine Verzehrsempfehlung

### Tennis, Tischtennis



### Handball, Feldhockey



### Judo, Ringen, Ju-Jutsu



**Zusammensetzung**  
Abgestimmte Kohlenhydrate sowie wichtige Mineralstoffe: Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium.

**Geschmack**  
Säuerlich-erfrischend – Ermöglicht den Konsum über einen langen Zeitraum.

**Hohe Verträglichkeit**  
Verzicht auf Vitamine, künstliche Farbstoffe sowie auf Laktose und Gluten.

## Isoton Energiedrink

Lang anhaltende Wirkung und erfrischender Geschmack – speziell konzipiert für Ausdauersportler!

Die optimierte Zusammensetzung aus kurz- und mittelkettigen Kohlenhydraten trägt zum Erhalt der Ausdauerleistung in der Belastungsphase bei. Die zugesetzten Mineralstoffe ersetzen die durch die Transpiration ausgeschiedenen Elektrolyte. Insbesondere Kalium, Calcium und Magnesium sind für eine einwandfreie Muskelfunktion entscheidend. Schon ein Flüssigkeitsverlust von 2% des Körpergewichts (1–2l) führt zu einem Leistungsabfall von ca. 20%. Ein schneller Ersatz verloren gegangener Flüssigkeit ist deshalb wichtig.

Sehr gut verträglich. Größtenteils auch bei Fruktoseintoleranz.

☑ Laktosefrei und glutenfrei.

**Anwendung:** Vor und während der Aktivität.

**Geschmack: Sauerkirsche**

Best.-Nr. 2539			
900-g-Dose (= 12,5 Liter)	(1kg/€ 16,67)	€ 15,-	
ab 3 Dosen	(1kg/€ 15,-)	€ 13,50	
Best.-Nr. 2540			
36-g-Sachet (= 0,5 Liter)	(100g/€ 2,08)	€ 0,75	
Best.-Nr. 2541			
11er-Sachet-Packung	(100g/€ 1,89)	€ 7,50	

**Geschmack: Pfirsich-Maracuja**

Best.-Nr. 2511			
900-g-Dose (= 12,5 Liter)	(1kg/€ 16,67)	€ 15,-	
ab 3 Dosen	(1kg/€ 15,-)	€ 13,50	
Best.-Nr. 2530			
36-g-Sachet (= 0,5 Liter)	(100g/€ 2,08)	€ 0,75	
Best.-Nr. 2531			
11er-Sachet-Packung	(100g/€ 1,89)	€ 7,50	

**Geschmack: Blutorange**

Best.-Nr. 2526			
900-g-Dose (= 12,5 Liter)	(1kg/€ 16,67)	€ 15,-	
ab 3 Dosen	(1kg/€ 15,-)	€ 13,50	

**NEU**



## Mineral Pur Drink

Die wertvolle Elektrolytquelle bei schweißtreibenden Aktivitäten. Erfrischend und kalorienfrei.

Dieses gut lösliche Mineralstoffpulver zur einfachen Herstellung eines Drinks liefert wichtige Elektrolyte (Natrium, Chlorid, Kalium, Calcium und Magnesium), die bei erhöhtem Schweißverlust ausgeglichen werden sollten und im Körper bedeutende Funktionen übernehmen. Die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) bestätigt, dass Calcium und Magnesium eine normale Muskelfunktion unterstützen. Darüber hinaus hilft Magnesium, das Elektrolytgleichgewicht zu halten.

Ideal zum Beispiel bei:

- + Grundagentraining
- + Wandern
- + Gymnastik
- + Fitnessstudio
- + Abnehm-Programm
- + Low-Carb-Ernährung

☑ Kalorienfrei, laktosefrei und glutenfrei.

**Geschmack: Zitrone**

Best.-Nr. 2582			
100-g-Packung (= 14-21 Liter)		€ 8,50	
ab 3 Packungen		€ 7,80	

Olympiastützpunkt  
Bayern  
Offizieller Lieferant

**i**

## Die Innovation

Die lang erwünschte Weiterentwicklung des Gels in flüssiger Form mit hoher Energieverfügbarkeit.

## Sofort trinkbar

Extrem dünnflüssige Konsistenz.

## Hohe Verträglichkeit

Verzicht auf Laktose und Gluten sowie auf künstliche Farbstoffe und Vitamine.



## Liquid Energie Pur

Der schnelle Energiekick flüssig aus der Tube.

In der praktischen, wiederverschließbaren Tube kann dieser Energielieferant ohne zusätzliche Flüssigkeitszufuhr getrunken werden. Hoch konzentriert mit kurz- und mittelkettigen Kohlenhydraten für eine gestaffelt freigesetzte Energiezufuhr, sinnvoll ergänzt mit Natrium und Kalium, das zu einer normalen Muskelfunktion beiträgt.

Bestens geeignet in Kombination mit unserem Isoton-Energiedrink. Ideal für Ausdauersportler! Sehr gut verträglich. Größtenteils auch bei Fruktoseintoleranz.

☑ Laktosefrei und glutenfrei.

**Anwendung:** Während der Aktivität.

**Geschmack: Pfirsich-Maracuja**

Best.-Nr. 2545	50-ml-Tube	(100ml/€ 2,80)	€ 1,40
Best.-Nr. 2547	11er-Pack	(100ml/€ 2,55)	€ 14,-
Best.-Nr. 2546	18er-Box	(100ml/€ 2,50)	€ 22,50
Best.-Nr. 2548	500ml	(100l/€ 24,-)	€ 12,-

**Geschmack: Kirsche**

Best.-Nr. 2554	50-ml-Tube	(100ml/€ 2,80)	€ 1,40
Best.-Nr. 2555	11er-Pack	(100ml/€ 2,55)	€ 14,-
Best.-Nr. 2556	18er-Box	(100ml/€ 2,50)	€ 22,50



Olympiastützpunkt  
Bayern  
Offizieller Lieferant

# FLÜSSIGER ENERGIEKICK







## Energie Reis-Riegel

Ein wahrer Energiehammer!

Wie kaum ein anderer stellt dieser Riegel durch die hohen Reis- und Haferflockenanteile große Energiemengen aus natürlichem Ursprung bereit. Die leicht verdaulichen Reis-crispies, der hohe Kohlenhydratgehalt von 72% sowie der fruchtige Geschmack machen den Riegel zum idealen Begleiter, wenn höchste Leistung gefordert wird. Auch bei Kälte geeignet.

⊖ Laktosefrei.

**Anwendung:** Vor und während der Aktivität.

**Geschmack: Himbeere**

Best.-Nr. 2523	50-g-Riegel	(100g/€ 3,-)	€ 1,50
Best.-Nr. 2524	11er-Pack	(100g/€ 2,73)	€ 15,-
Best.-Nr. 2525	20er-Box	(100g/€ 2,70)	€ 27,-

**Geschmack: Apfel**

Best.-Nr. 2566	50-g-Riegel	(100g/€ 3,-)	€ 1,50
Best.-Nr. 2567	11er-Pack	(100g/€ 2,73)	€ 15,-
Best.-Nr. 2568	20er-Box	(100g/€ 2,70)	€ 27,-

**Geschmack: Mango**

Best.-Nr. 2570	50-g-Riegel	(100g/€ 3,-)	€ 1,50
Best.-Nr. 2571	11er-Pack	(100g/€ 2,73)	€ 15,-
Best.-Nr. 2572	20er-Box	(100g/€ 2,70)	€ 27,-



## Bio<sup>5</sup> Ausdauer-Riegel

Der lang anhaltende Energiespender, der nicht belastet!

Ideal für unterwegs, zum Beispiel beim Wandern, Radfahren oder Laufen. Durch seine schnell sättigende Wirkung wird dem insbesondere bei Ausdauersportlern gefürchteten „Hungerast“ vorgebeugt. Angenehm fruchtiger, säuerlicherfrischender Geschmack. Sehr gut verträglich. Ohne Zuckerzusatz oder künstliche Zusatzstoffe.

⊖ Laktosefrei und glutenfrei.

**Anwendung:** Vor und während der Aktivität.

**Geschmack: Cranberry**

Best.-Nr. 2520	40-g-Riegel	(100g/€ 4,13)	€ 1,65
Best.-Nr. 2521	11er-Pack	(100g/€ 3,75)	€ 16,50
Best.-Nr. 2522	30er-Box	(100g/€ 3,68)	€ 44,10



## Protein-Krispie-Riegel

Dein Protein-Snack für nach dem Sport und zwischendurch!

Zur Unterstützung der Regeneration, des Muskelaufbaus und zur Ergänzung der Ernährung bei erhöhtem Eiweißbedarf bringt dieser Protein-Krispie-Riegel 34% Eiweiß mit und glänzt mit seinem angenehmen Cappuccino-Geschmack.

Das ganz besondere Plus: Das Protein-Paket liefert hochwertiges Molkenprotein und kommt gänzlich ohne Schokolade aus.

- + 34% Eiweißgehalt
- + leicht kaubar bei Kälte und Hitze
- + ohne Schokouberzug
- + ohne Süßstoffe

**Geschmack: Cappuccino**

Best.-Nr. 2576	50-g-Riegel	(100g/€ 3,60)	€ 1,80
Best.-Nr. 2577	11er-Pack	(100g/€ 3,27)	€ 18,-
Best.-Nr. 2578	20er-Box	(100g/€ 3,20)	€ 32,-

5-DE-ÖKO-005



## Proteindrink Rehydrationturbo

Nach dem Wettkampf und intensiven Training.

Dieser Drink liefert wichtige Kohlenhydrate und Mineralstoffe, um die entleerten Speicher zeitnah wiederaufzutanken. Über das enthaltene hochwertige Molkenprotein werden außerdem entscheidende Aminosäuren bereitgestellt, welche die "Bausteine" für erschöpfte Muskeln sind.

Besonderer Vorteil: Zubereitung in Wasser. Sehr gut verträglich. Größtenteils auch bei Fruktoseintoleranz.

⊖ Laktosefrei und glutenfrei.

**Anwendung:** Nach der Aktivität.

**Geschmack: Granatapfel**

Best.-Nr. 2538	750-g-Dose (= 6,8 Liter)	(1kg/€ 33,33)	€ 25,-
	ab 3 Dosen	(1kg/€ 30,67)	€ 23,-



## Regeneration Mineraldrink-Premium

Nach moderater Belastung.

Die Energie- und Elektrolytspeicher sind nach körperlicher Aktivität erschöpft. Um ein wirksames Wiederauffüllen der Speicher zu gewährleisten, enthält dieser Drink eine ausgewogene Kombination aus verwertbaren Kohlenhydraten und Mineralstoffen. Zusätzlich enthalten sind B-Vitamine, die für einen funktionierenden Energiestoffwechsel sorgen. Magnesium sowie die Vitamine B2, B6 und Niacin vermindern schnell die Müdigkeit nach der Anstrengung, während Kalium eine normale Muskelfunktion unterstützt. Dieser Regenerationsdrink ist optimal auf unseren Isoton-Energiedrink abgestimmt.

Sehr gut verträglich. Größtenteils auch bei Fruktoseintoleranz.

⊖ Laktosefrei und glutenfrei.

**Anwendung:** Nach der Aktivität.

**Geschmack: Granatapfel**

Best.-Nr. 2537	750-g-Dose (= 18,75 Liter)	(1kg/€ 20,-)	€ 15,-
	ab 3 Dosen	(1kg/€ 18,-)	€ 13,50
Best.-Nr. 2551	20-g-Sachet (= 0,5 Liter)	(100g/€ 3,75)	€ 0,75
Best.-Nr. 2552	11er-Sachet-Packung	(100g/€ 3,41)	€ 7,50

**Geschmack: Grapefruit**

Best.-Nr. 2549	750-g-Dose (= 18,75 Liter)	(1kg/€ 20,-)	€ 15,-
	ab 3 Dosen	(1kg/€ 18,-)	€ 13,50



## Regenerations-Turbo +BCAA

So schnell und einfach war Regenerieren noch nie.

Der Traum eines jeden Sportlers – alles aus einer Tube.

- + Unkompliziert und überall dabei
- + Sofort trinkbereit aus der Tube
- + Sehr gute Verträglichkeit

Regenerations-Turbo +BCAA liefert die entscheidenden Nährstoffe für eine beschleunigte Regeneration unmittelbar nach der Aktivität. Zusätzlich enthalten sind die drei wichtigen verzweigtkettigen Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin (BCAA) sowie Glutamin. Sehr gut verträglich. Größtenteils auch bei Fruktoseintoleranz.

⊖ Laktosefrei und glutenfrei.

**Anwendung:** Nach der Aktivität.

**Geschmack: Exotic**

Best.-Nr. 2562	50-ml-Tube	(100ml/€ 4,-)	€ 2,-
Best.-Nr. 2563	11er-Pack	(100ml/€ 3,64)	€ 20,-
Best.-Nr. 2564	18er-Box	(100ml/€ 3,50)	€ 31,50



Beratung + Bestellung unter Tel. 07334 / 96 540 oder [www.aktiv3.de](http://www.aktiv3.de)



## Proteindrink XXL 92

**Dein Fitnessshake für den muskulären Aufbau.**  
Liefert ideal abgestimmte Proteine aus Molkenisolat, Calciumcaseinat und Ei, die zur Zunahme und zur Erhaltung von **Muskelmasse** beitragen. Außerdem ist der Drink als ergänzende Eiweißquelle während **figurbetonter Trainingsphasen, Diäten, Low-Carb** Ernährung oder bei einem erhöhten Eiweißbedarf zu empfehlen.

- Abgerundet wird das Getränk mit den Vitalstoffen Magnesium, Zink und Vitamin B6, die zu einem normalen Proteinstoffwechsel beitragen. Eine gesunde Funktion des Immunsystems wird durch Zink und Vitamin B6 unterstützt. Dank des enthaltenen Magnesiums und Vitamin B6 wird die Erschöpfung verringert.
- + mit nativem, ultrafiltriertem Molkenisolat
- + enthält natürlicherweise BCAAs
- + exzellente Löslichkeit
- + ohne künstliche Farbstoffe
- + nur mit Stevia gesüßt
- ⊖ Laktosefrei, fruktosefrei und glutenfrei.

<b>Geschmack: Erdbeer-Vanille</b>		
Best.-Nr. 2558		
450-g-Dose (= 15 Portionen)	(1kg/€ 43,33)	<b>€ 19,50</b>
ab 3 Dosen	(1kg/€ 40,-)	<b>€ 18,-</b>
<b>Geschmack: Vanille</b>		
Best.-Nr. 2557		
450-g-Dose (= 15 Portionen)	(1kg/€ 43,33)	<b>€ 19,50</b>
ab 3 Dosen	(1kg/€ 40,-)	<b>€ 18,-</b>
<b>Geschmack: Schoko</b>		
Best.-Nr. 2559		
450-g-Dose (= 15 Portionen)	(1kg/€ 43,33)	<b>€ 19,50</b>
ab 3 Dosen	(1kg/€ 40,-)	<b>€ 18,-</b>

## Whey-Protein 100%

**Der hoch angereicherte Eiweiß-Lieferant mit 100% natürlichem Molkenprotein.** Für die gezielte Nahrungsergänzung mit ernährungsphysiologisch hochwertigem Molkenprotein. Neutral im Geschmack, frei von Aromen, Farbstoffen oder Süßungsmitteln eignet sich das Pulver ideal zur Proteinanreicherung von Speisen oder Getränken.

Molkenprotein wird vom Körper sehr gut aufgenommen und versorgt ihn mit wichtigen Aminosäuren. Eine Portion liefert 24 g Eiweiß, enthält nur 1,6 g Kohlenhydrate und 1,4 g Fett, weshalb das Eiweißkonzentrat ein optimaler Begleiter während kalorienreduzierter Ernährungsphasen ist. Weiterhin werden mit einem BCAA-Gehalt von 5,4 g reichlich verzweigtkettige essenzielle Aminosäuren (Valin, Leucin und Isoleucin) bereitgestellt, die beim Muskelaufbau eine entscheidende Rolle spielen. Besonders Sportler können damit einen wichtigen Beitrag zur effizienten Zunahme und Erhaltung ihrer Muskelmasse leisten.

Whey-Protein 100% wird in modernen Herstellungsstätten durch schonende Ultrafiltration gewonnen. Es besticht mit seiner exzellenten biologischen Wertigkeit von 104, was die hervorragende Qualität unterstreicht und eine besonders leichte Verwertbarkeit durch den Körper gewährleistet.

- + 24 g Eiweiß pro Portion
  - + hoher BCAA-Gehalt (5,4 g pro Portion)
  - + geschmacksneutral
  - ⊖ Fruktosefrei und glutenfrei.
- |                              |               |                |
|------------------------------|---------------|----------------|
| Best.-Nr. 2569               |               |                |
| 1,2-kg-Pack (= 40 Portionen) | (1kg/€ 14,58) | <b>€ 17,50</b> |
| ab 3 Packungen               | (1kg/€ 13,33) | <b>€ 16,-</b>  |

**i** Magnesium unterstützt eine normale Funktion der Muskeln, insbesondere bei Sport und körperlicher Anstrengung, und fördert so das Wohlbefinden – auch nachts – durch lockere, entspannte Muskeln und Waden. Gerade beim Sport verliert der Körper erhebliche Mengen an Mineralien wie Calcium und Magnesium, die ersetzt werden sollten.

**1x täglich**



## Magnesium 400 supra Kapseln

**Hoch dosiert – nur 1x täglich!**  
Magnesium unterstützt das Elektrolytgleichgewicht, was insbesondere für ambitionierte Sportler entscheidend ist. Jede Kapsel enthält **400 mg reines Magnesium** und deckt den Magnesium-Bedarf eines Erwachsenen am Tag.

Best.-Nr. 2517	120 Kapseln	<b>€ 8,50</b>
	ab 3 Packungen	<b>€ 7,50</b>

## Calcium + Magnesium Tabletten

**Unentbehrlich für stabile Knochen und eine gesunde Muskelfunktion.**  
Calcium hat unter anderem einen wesentlichen Anteil an der Bildung der anorganischen Substanz der Knochen und Zähne und spielt außerdem eine Rolle bei der Zellteilung und dem Energiestoffwechsel.

Calcium und Magnesium sind Mineralstoffe, die für viele Lebensfunktionen im menschlichen Organismus notwendig sind. Jede Tablette enthält 300 mg Calciumcarbonat, 200 mg Magnesiumcarbonat (entsprechend 120 mg Calcium und 50 mg Magnesium) 1,25 µg Vitamin D3 trägt zur Aufnahme und Verwertung von Calcium bei.

Best.-Nr. 2501	400 Tabletten	<b>€ 8,50</b>
	ab 3 Packungen	<b>€ 7,50</b>





**Glucosamin und Chondroitin** sind wesentliche Bestandteile der Knorpelsubstanz und des Knorpelgewebes.

**Collagen-Hydrolysat** ist für die Funktion der Gelenke von besonderer Bedeutung, da die Gelenkknorpel zu rund 70% aus Kollagen bestehen. Collagen-Hydrolysat (Fortigel®) wird vom Körper besonders gut aufgenommen.

**Vitamin C** trägt zu einer normalen Kollagenbildung bei, die für eine gesunde Funktion von Knorpeln und Knochen notwendig ist.

**Mangan** trägt zur Erhaltung normaler Knochen und zu einer normalen Bindegewebsbildung bei.



### L-Carnitin-Kapseln

L-Carnitin spielt im Energie- und Fettstoffwechsel der Zellen als Biocarrier für den Transport langkettiger Fettsäuren in die Mitochondrien eine Rolle.

Als körpereigener, natürlicher Nährstoff ist L-Carnitin vor allem in Fleisch vorhanden, aber auch in geringerer Konzentration in Gemüse, Obst- oder Milchprodukten.



Carnipure™ bietet reines L-Carnitin und ist ein Warenzeichen der Lonza AG, Schweiz.

Jede Kapsel enthält 300 mg reines L-Carnitin.

Best.-Nr. 2503 180 Kapseln € 16,50  
ab 3 Packungen € 15,-

### Glucosamin-Chondroitin Plus-Trinkpulver

**Nahrungsergänzungsmittel mit Glucosamin, Chondroitin, Collagen-Hydrolysat (Fortigel®), Vitamin C, Vitamin B2 und Mangan.**

Ergänzt die tägliche Ernährung gezielt mit Vitamin C, Vitamin B2 und Mangan, die wichtig für Knorpelaufbau, Beweglichkeit und Belastbarkeit der Gelenke sind, insbesondere von Knie und Hüfte. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung bei, die für eine gesunde Funktion von Knorpeln und Knochen notwendig ist. Mangan trägt ebenso zum Erhalt gesunder Knochen sowie zur Bindegewebsbildung bei.

Empfehlenswert auch für Leistungssportler nach der Saison.

Best.-Nr. 2528 30 Portionen € 24,50  
für 1 Monat ab 3 Packungen € 22,50



**für gute Abwehrkräfte**

### Eisen + Vitamin C Kapseln

**Für einen leistungsfähigen Körper.**

Eisen ist besonders wichtig, denn es ist Bestandteil des Hämoglobins, das den roten Blutkörperchen (Erythrozyten) ihre Farbe gibt und den eingeatmeten Sauerstoff aus der Lunge über den Blutkreislauf in alle Körperzellen transportiert. Ausdauer- und Leistungssportler benötigen Eisen für einen normalen, ausreichenden Sauerstofftransport im Körper. Eisen trägt darüber hinaus zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung der Ermüdung bei. Vitamin C unterstützt die Aufnahme von Eisen und leistet einen Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.

Jede Kapsel enthält 60 mg Vitamin C und 10 mg Eisen.

Best.-Nr. 2515 180 Kapseln € 8,50  
ab 3 Packungen € 7,80

### Kreatin + Magnesium Kapseln

**Für die Versorgung der Muskelzellen.**

Kreatin ist eine körpereigene, natürliche Substanz, die bei der Energieversorgung der Muskelzellen eine wichtige Rolle spielt. Vor allem Sportler sind auf eine ausreichende Versorgung mit Kreatin angewiesen. Laut Stellungnahme der EFSA, der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit, erhöht Kreatin ab einer täglichen Aufnahmemenge von 3 g die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung. Eine Nahrungsergänzung mit Kreatin ist daher besonders bei erhöhtem Bedarf durch sportliche Belastung sehr zu empfehlen. Die Kombination von Kreatin mit Magnesium ist sinnvoll, da Magnesium zu einem gesunden Energiestoffwechsel sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beiträgt.

Jede Kapsel enthält 400 mg reines Kreatin bester Qualität und 25 mg reines Magnesium.

Best.-Nr. 2510 200 Kapseln € 11,50  
ab 3 Packungen € 10,74

### Vitamin C + Zink Depot-Kapseln

**Für gute Abwehrkräfte - nur 1x täglich!**

Vitamin C und Zink sind wichtig für ein vitales, aktives Immunsystem. Insbesondere während und nach intensiver körperlicher Betätigung leistet Vitamin C einen Beitrag zur Funktion des Immunsystems, sofern zusätzlich zur empfohlenen Tagesdosis täglich 200 mg eingenommen werden. Mit der hohen Dosierung von 300 mg Vitamin C pro Kapsel wird dieser Effekt problemlos erreicht. Vitamin C erhöht darüber hinaus die Eisenaufnahme des Körpers und trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-, Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel bei.

Jede Kapsel enthält 300 mg Vitamin C und 5 mg Zink in einer besonderen Kapselentwicklung. Diese setzt das Vitamin C und Zink langsam, über den ganzen Tag verteilt, frei.

Best.-Nr. 2509 180 Kapseln € 8,50  
ab 3 Packungen € 7,80





## Q10-Plus-Kapseln

Natürliches Q10, Vitamine und Antioxidantien.

Das Coenzym Q10 ist ein wichtiger Bestandteil unserer täglichen Nahrung. Der zusätzliche Coenzym-Q10-Verzehr ist insbesondere im Alter und bei einseitiger Ernährung empfehlenswert. Zusätzlich sind die Antioxidantien Selen und Vitamin E enthalten, die den Körper vor oxidativem Stress schützen. Selen trägt zudem zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Abgerundet wird diese Kombination mit acht wertvollen B-Vitaminen. So tragen Niacin, Pantothenäure und Thiamin (Vitamin B1) zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Thiamin unterstützt außerdem eine gesunde, normale Herzfunktion.

Jede Kapsel enthält 50 mg natürliches Coenzym Q10 plus 27 I.E. Vitamin E, 55 µg Selen, 45 mg Magnesium, 24 mg Niacin, 9 mg Pantothenäure, 2,1 mg Vitamin B6, 2,1 mg Vitamin B2, 1,65 mg Vitamin B1, 300 µg Folsäure, 75 µg Biotin und 3,75 µg Vitamin B12.

Best.-Nr. 2502 150 Kapseln € 25,-  
ab 3 Packungen € 23,-



## Spirulina-Algen-Kapseln

Ein reines Naturprodukt aus der blaugrünen Mikroalge „Spirulina pacifica hawaii“. Wegen ihrer Fähigkeit, über ihre Oberfläche selektiv Nährstoffe aus dem Wasser aufzunehmen, sind Spirulina-Algen mit ihrer unveränderten, biologisch ausgeglichenen Zusammensetzung insbesondere bei Sportlern, aber auch im Rahmen von Diät, Fasten- und Schlankheitskuren als Nahrungsergänzung sehr beliebt.

Jede Kapsel enthält 300 mg hochwertige natur belassene Spirulina-Mikroalgen.

Best.-Nr. 2507 360 Kapseln € 15,-  
ab 3 Packungen € 14,-



## A-Z-Kapseln

Der umfassende Vitalstofflieferant – nur 1 x täglich!

Bei sportlicher Betätigung steigt der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Von Experten wird deshalb ein sinnvoll zusammengesetztes Multivitaminpräparat empfohlen – am besten kombiniert mit Mineralstoffen und Spurenelementen. A-Z-Kapseln mit 24 Vitalstoffen unterstützen den Sportler dabei, den erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen zu decken.

Best.-Nr. 2500 150 Kapseln € 6,95  
ab 3 Packungen € 5,95

**i** Dein Mengenrabatt  
ab € 60,- 3% Rabatt  
ab € 100,- 4% Rabatt  
ab € 200,- 5% Rabatt  
ab € 500,- 7% Rabatt



## Vital-Hautmilch

Erfrischt und belebt den Körper nach dem Sport, beugt Entzündungen und Ermüdungserscheinungen vor.

Mit Rosskastanie und Hamamelis sowie Kräuterwirkstoffen und Vitaminen in einer hautpflegenden Grundlage. Wirkt durchblutungsfördernd, entzündungshemmend und hautstraffend. Erfrischt und belebt Haut und Muskeln nach dem Sport und beugt Ermüdungserscheinungen vor. Pflegt die Haut glatt und geschmeidig. Auch geeignet nach der Beinrasur, um Entzündungen vorzubeugen.

Anwendung: Nach der Aktivität.

Best.-Nr. 2508 500-ml-Flasche € 7,90  
(1 Liter / € 15,80)

## Sport-Balsam

Ein Muss für jede Sporttasche.

Vielfach bewährt bei Überlastung der Muskulatur und Gelenke sowie bei Stauchungen, Prellungen und Verspannungen. Eine Massage mit dem Sport-Balsam entspannt und entkrampft, fördert die Durchblutung, erzeugt ein wohliger wärmendes Gefühl und unterstützt die Regeneration. Die enthaltenen Wirkstoffe aus Arnika und Weihrauch dringen tief in die Haut und das Gewebe ein und wirken in den Problembereichen.

Best.-Nr. 2529 150-ml-Tube € 12,-  
(100ml / € 8,-)



### Schützt

- + Gesäß
- + Schenkel
- + Brust
- + Arme



## Fireprotect Hautschutzcreme

### Der Schutz vor Wundreiben.

Bei bewegungsintensiven Sportarten wird die empfindliche Haut zum Beispiel am Gesäß, den Schenkeln, der Brust oder unter den Armen stark beansprucht. Durch Einreiben mit der Fireprotect-Creme legt sich ein schützender und trockener Film auf die Haut, sodass dem Wundsitzen oder Wundreiben, dem gefährdeten „Wolf“, Einhalt geboten wird. Die Haut wird widerstandsfähiger und elastischer. Natürliche Extrakte aus Ringelblume und Birkenrinde wirken entzündungshemmend und besänftigend.

### + Radfahrer sitzen auf einer zweiten Haut + Läufer verzichten auf das Abkleben

Ohne Konservierungsmittel.  
**Anwendung:** Vor der Aktivität.

Best.-Nr. 2514 100-ml-Tube € 5,90

## Warm-up Massageöl

Gutes Aufwärmen erhöht die Leistungsfähigkeit und reduziert Verletzungen. Auch bei Verspannungen zu empfehlen. Wertvolle Kräuterauszüge und ätherische Öle fördern die Hautdurchblutung und unterstützen die Aufwärmphase. Muskelkater und Verspannungen werden gemildert. Die hochwertigen und wirksamen Kräuterauszüge und ätherischen Öle, wie Pfefferminz-, Eukalyptus-, Wintergrün- und 24-Kräuteröl, verstärken den Lockerungs-Aufwärmeeffekt und fördern die Durchblutung der Haut. Das Massageöl wird gleichmäßig aufgetragen und zur Verstärkung der Wirkung einmassiert. Mandel- und Jojobaöl machen die Haut geschmeidig und regulieren den natürlichen Feuchtigkeitsgehalt der Haut.

**Anwendung:** Vor der Aktivität.

Best.-Nr. 2518 100-ml-Flasche € 4,95

Best.-Nr. 2505 250-ml-Flasche  
(100 ml / € 3,80) € 9,50

Best.-Nr. 2516 500-ml-Flasche  
(1 Liter / € 33,-) € 16,50

## Ringelblumen-Regenerationscreme

Unterstützt die Erholung strapazierter Hautpartien.

Altbewährte Zusammensetzung mit Ringelblume, Weizenkeimöl, Allantoin und natürlichen Feuchthaltefaktoren.

Bei bewegungsintensiven Sportarten wie dem Laufen, Joggen, Wandern, Reiten oder Radfahren wird die empfindliche Haut zum Beispiel am Gesäß, den Schenkeln, der Brust oder unter den Armen stark beansprucht. Gereizte, gerötete Stellen sind oft die Folge. Deshalb empfehlen wir, die Haut nach dem Sport mit unserer Ringelblumen-Regenerationscreme zu pflegen, um die gereizte Haut schnellstmöglich zu beruhigen und die Regeneration zu unterstützen. Natürliche Extrakte aus der Ringelblume wirken entzündungshemmend und besänftigend.

**Anwendung:** Nach der Aktivität.

Best.-Nr. 2506 200-ml-Dose  
(100 ml / € 4,48) € 8,95



## Speziell entwickelt für empfindliche Haut



## Eskimo Shampoo 5% Urea

Zum täglichen Haarewaschen bei trockener, zu Juckreiz neigender Kopfhaut und trockenen Schuppen. Auch therapiebegleitend z. B. bei Neurodermitis.

Eskimo-Shampoo wirkt rückfettend, feuchtigkeitsbindend, juckreizlindernd, reinigt extra mild und schonend und ist damit auch sehr gut für strapaziertes Haar geeignet. Frei von Duft- und Farbstoffen.

Best.-Nr. 1415 250-ml-Flasche  
(100 ml / € 2,40) € 6,-

## Eskimo Handschutzcreme 5% Urea

Schenkt den Händen Schutz, Pflege und Feuchtigkeit auch unter schwierigen Bedingungen wie Kälte oder anderen widrigen Umwelteinflüssen. Enthält 5% Urea, einen natürlichen Feuchthaltefaktor in der Haut, der wegen seiner feuchtigkeitssteigernden, juckreizlindernden und keraltischen (abschuppenden) Eigenschaften bei der Pflege chronisch trockener Haut zunehmend an Bedeutung gewinnt. Zieht schnell ein und macht die Haut weich und geschmeidig. Frei von Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen.

Best.-Nr. 1343 100-ml-Tube  
ab 3 Tuben € 6,-  
€ 5,50

## Eskimo Körperlotion 5% Urea

Wirkt feuchtigkeitspendend und beruhigend bei trockener und stark beanspruchter Haut, insbesondere bei Neurodermitis. Urea ist ein wesentlicher Bestandteil der natürlichen Feuchthaltefaktoren der Haut (NMF) und gewinnt bei der Pflege von chronisch trockenen Hautzuständen – seien sie alters- oder krankheitsbedingt – zunehmend an Bedeutung.

Eskimo-Körperlotion zieht schnell ein und hinterlässt ein angenehmes, samtiges Hautgefühl. Frei von Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen.

Best.-Nr. 1387 250-ml-Flasche  
(100 ml / € 2,80) € 7,-  
ab 3 Flaschen  
(100 ml / € 2,60) € 6,50

## Eskimo Lippenpflegecreme

Für wunderbar sanfte, gepflegte Lippen.

Schützt die dünne, empfindliche Haut der Lippen bei aggressiven äußeren Einflüssen wie Kälte, Wind und trockener Luft. Wertvolle Inhaltsstoffe wie Aprikosenkernöl, Bienenwachs, Panthenol und Vitamin E sind eine Wohltat für rissige, trockene, spröde und gereizte Lippen. Frei von Duft- und Farbstoffen.

Best.-Nr. 1407 15-ml-Tube  
(100 ml / € 23,33) € 3,50

## Eskimo Duschgel 5% Urea

Duschpflege mit natürlichem feuchtigkeitsbindenden Urea. Zum täglichen Duschen und Händewaschen bei allen Formen trockener Haut, auch therapiebegleitend z. B. bei Neurodermitis und Psoriasis. Eskimo-Duschgel ist frei von Alkaliseifen, reinigt extra mild und schonend. Frei von Duft- und Farbstoffen.

Best.-Nr. 1411 500-ml-Flasche  
(1 Liter / € 15,-) € 7,50



Beratung + Bestellung unter Tel. 07334 / 96 540 oder [www.aktiv3.de](http://www.aktiv3.de)



## Aloe-Vera-Sonnenschutzmilch LSF 30

### Hoher Schutz vor Sonnenbrand.

Diese Sonnenmilch enthält einen hohen Lichtschutzfaktor und natürliches Aloe-Vera-Gel. So ist ein Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen gewährleistet.

Aloe-Vera-Sonnenschutzmilch verteilt sich gut auf der Haut und zieht schnell ein. Hoch dosiertes Aloe-Vera-Gel unterstützt das Abwehrsystem der Haut und hilft ihr, sich zu regenerieren. Rötungen und Reizungen klingen schnell ab. Gleichzeitig werden Feuchtigkeitsverluste ausgeglichen und damit einer vorzeitigen Hautalterung gezielt entgegengewirkt.

Best.-Nr. 1388 250-ml-Flasche  
(100 ml / € 6,-) € 15,-

## After-Sun Hautpflege

Mit reinem Macadamia-Nussöl, Karottenöl, Ringelblumenöl, Avocadoöl, Aloe Vera, Vitamin E und natürlichen Feuchthaltefaktoren. Die feuchtigkeitsspendenden Substanzen unserer After-Sun pflegen die Haut und schützen sie vor dem Austrocknen; die Bräune bleibt dadurch länger schön und intensiv. Lindert Sonnenbrand, beruhigt gereizte Haut, beugt vorzeitiger Faltenbildung vor und dient der Regeneration strapazierter und durch Sonne geschädigter Haut.

Best.-Nr. 1417 250-ml-Flasche  
(100 ml / € 2,60) € 6,50

## Anti-Moskito-Spray

Abwehr gegen Insekten auf natürlicher Basis mit nachgewiesener Wirksamkeit. Der enthaltene Wirkstoff Citriodiol® ist ein natürlicher Extrakt aus den Blättern des Zitronen-Eukalyptus, der Mücken, Fliegen, Bremsen, Zecken und Co den Appetit verdirbt. Schützt zuverlässig bis zu 6 Stunden vor Stichen und bis zu 4 Stunden vor Zecken. Zitronigfrischer Duft. Gute Hautverträglichkeit.

Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

Best.-Nr. 1535 125-ml-Sprühflasche  
(100 ml / € 7,60) € 9,50



## Heuschnupfen-Nasensalbe

Die Symptome des Heuschnupfens sind bestens bekannt: laufende, geschwollene Nase, quälender Juckreiz, Niesen, Lichtempfindlichkeit und Abgeschlagenheit. Mit der Heuschnupfen-Nasensalbe bist du gegen Pollen-Attacken gut vorbereitet. Zudem machen die Inhaltsstoffe nicht müde, sind gut verträglich und die Fahrtauglichkeit bleibt erhalten. Auch für Personen mit sehr trockener Nasenschleimhaut – oft besonders bei Nacht – sehr empfehlenswert!

**Anwendungsgebiete:**  
Zur Reduzierung von allergischen Reaktionen im Nasenraum (z. B. Heuschnupfen), die durch Blütenpollen, Hausstaubmilben, Stäube und Tierhaare verursacht werden.

Best.-Nr. 254 10-g-Tube  
(100 g / € 39,50) € 3,95

## Zubehör



### Trinkflasche

Handliche Bio-Trinkflasche von Tacx (kompostierbar). Spülmaschinengeeignet.

Best.-Nr. 2513 500-ml-Flasche € 2,95  
Best.-Nr. 2519 750-ml-Flasche € 3,95



### Fitnessband

Das kleine und effektive Sportgerät für Stretching, Pilates, Reha-Sport und Physio-Gymnastik – inkl. Übungsanleitung. Größe: 30 x 5 cm  
Farbe: gelb - Stärke: leicht

Best.-Nr. 2544 1 Stück € 2,70

## Komfort-Shaker

Der hochwertige und tropfsichere 2-in-1-Shaker bietet Komfort pur. In seinem praktischen Zusatzbehälter lässt sich das Getränkepulver separat transportieren, wodurch ein Shake immer frisch zubereitet werden kann. Ein perfekter Begleiter, auch für die schnelle Versorgung nach der Belastung – was wünscht sich ein Sportler mehr?

**Unser Praxis-Tipp:** Mit dem 2-in-1-Shaker kann ein Isoton-Energiedrink für die Aktivitätsphase fertig zubereitet mitgenommen werden. Das Pulver für die schnelle Regeneration wird im Zusatzbehälter aufbewahrt und steht direkt nach dem Sport zur Verfügung

- + BPA-frei
- + mit Quirlscheibe (vermindert Klümpchen-Bildung)
- + spülmaschinenfest
- + Made in Germany

Best.-Nr. 2527 600-ml-Shaker € 5,95

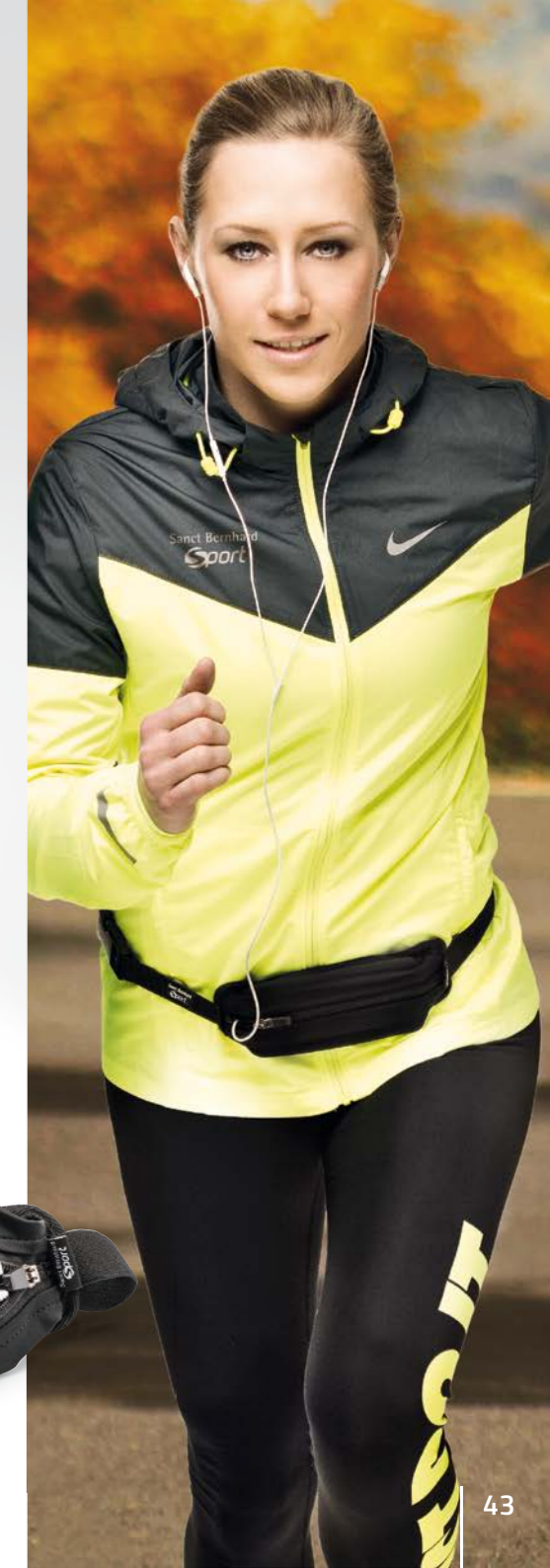
## Gurt-Tasche

Das Raumwunder wächst mit dem Inhalt!

Die praktische und extrem dehnbare Tasche passt sich jedem Inhalt optimal an und wird bequem und kaum spürbar um die Hüfte getragen.

Beim Laufen, Wandern oder beim Radfahren lassen sich diverse Utensilien, wie das Mobiltelefon, Geldbeutel, Schlüssel oder auch Riegel und Liquids, einfach und bequem transportieren und sind jederzeit griffbereit. Auch bei Reisen und im Urlaub ein sicherer Begleiter für Wertsachen und Reisepapiere.

Inkl. abnehmbarer Startnummernhalter.  
Best.-Nr. 2543 1 Tasche € 18,-





## Das Erfolgskonzept

Immer nah dran am Sportler – das stärkt uns, den Sportlerbedürfnissen mit unserer Produktauswahl gerecht zu werden. Von unseren Marktneuheiten profitieren Hobby- wie auch Leistungssportler gleichermaßen.

Seit 2007 führt Sanct-Bernhard-Sport mit der umfangreichsten Sporternährungs- und Pflegeserie zahlreiche Athleten und Teams im Breiten-, Leistungs-, und Profisport national wie auch international zu persönlichen Bestzeiten, Podestplätzen und Meistertiteln. Die Sportler vertrauen auf den hohen Qualitätsstandard und profitieren von der intelligenten Zusammensetzung sowie der überzeugenden Verträglichkeit.

Entwicklung, Beobachtung, Beratung und immer ganz nah dran am Sportler: Mit einzigartigen Innovationen versorgt Sanct-Bernhard-Sport die Sportwelt zielgerichtet und nachhaltig. Bei allen Entwicklungen, die in regem Austausch mit ausgewählten Profiathleten erfolgen, stehen der hohe Anspruch und die Bedürfnisse des Athleten im Mittelpunkt.

### Auch im Breitensport aktiv

Freizeitsportler und Einsteiger begleiten wir mit der umfassenden Sachkenntnis auf dem Weg zu ihren persönlichen Zielen. Sie profitieren von unseren Fachvorträgen, den sportartspezifischen Verzehrsempfehlungen und unserem Engagement in diversen Trainingscamps. Darüber hinaus werden Teilnehmer bei ausgewählten Sportveranstaltungen vom Sanct-Bernhard-Sport-Fachpersonal vor Ort qualifiziert beraten und individuell versorgt.

### Unter Profiathleten und Topteams

Als offizieller Lieferant des größten deutschen Olympiastützpunktes Bayern ist Sanct Bernhard Sport der kompetente Partner für die Sporternährung der prominenten Sommer- und Wintersportler. Darüber hinaus steht Sanct-Bernhard-Sport in engem Kontakt mit Spitzensportlern verschiedener Sportarten und ist ein Erfolgsgarant für nationale und europäische Top-Fußball-Mannschaften.

Die von unseren Experten individuell abgestimmten Ernährungspläne verschaffen den Sportlern optimale Bedingungen und Sicherheit vor und während der Wettkämpfe. Die dadurch erzielten Weltrekorde, Olympiasiege, Welt-, Europa- und nicht zuletzt Deutsche Meistertitel sprechen wahrlich für sich.



Kräuterhaus Sanct Bernhard

### Langjährige Erfahrung

Das Kräuterhaus Sanct Bernhard steht seit 1903 für hochwertige Naturheilmittel und Körperpflege aus eigener Herstellung. Wo immer möglich und sinnvoll, sind unsere Rohstoffe pflanzlicher und mineralischer Herkunft. Jeder Rohstoff wird kontrolliert und einer strengen Qualitätssicherung unterzogen.

Die langjährige Erfahrung qualifizierter Mitarbeiter, modernste Produktionsverfahren sowie die Entwicklung und Herstellung aus einer Hand sind der Schlüssel für die herausragende Stellung der Sanct Bernhard Sport-Serie. Die mehrfache Prämierung zu Testsiegern in renommierten Fachmagazinen unterstreicht die außergewöhnlich hohe Wertigkeit der Sportprodukte.

Auch du kannst von dem weitreichenden Erfahrungsschatz des Sanct-Bernhard-Sport-Teams profitieren.

Unsere Spezialisten stehen dir für deine Anliegen bei vielen Events zur Verfügung (Termine: [www.aktiv3.de](http://www.aktiv3.de)).

Sanct Bernhard  
**Sport**



## Service-Informationen und AGB

### Wer wir sind:

Kräuterhaus Sanct Bernhard KG, Helfensteinstraße 47, D-73342 Bad Ditzbach, eingetragen unter HRA 541000 beim Amtsgericht Ulm/Donau, Geschäftsführer: Hans und Elmar Schulz

### Lieferservice/Versandkosten:

Ihre Lieferung erfolgt so schnell wie möglich, in Deutschland innerhalb von 4 Arbeitstagen nach Vertragsschluss.

**Wir liefern in Deutschland porto- und verpackungskostenfrei ab € 40,- Bestellwert!**

Unter € 40,- Bestellwert berechnen wir € 2,50 Versandkostenanteil, unter € 25,- berechnen wir € 4,50. Bei Nachnahme übernehmen Sie die anfallenden Gebühren.

**So liefern wir ins Ausland:** Die jeweiligen Versandkosten teilen wir Ihnen gerne auf Anfrage mit bzw. diese werden bei einer Online-Bestellung am Ende des Bestellprozesses angezeigt. Wir bitten um Verständnis, dass die Lieferzeiten ins Ausland je nach Region bis zu 30 Tage nach Vertragsschluss betragen können.

**Info-/Bestell-Telefon:** 0049 (0)7334/9654-87 (Mo-Fr 7-17 Uhr)  
**Telefax:** 0049 (0)7334/9654-2495

### Ihre Bestellung und das Zustandekommen des Vertrags:

Ihre Bestellung stellt ein Angebot an uns zum Abschluss eines Kaufvertrages dar. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Ihre Bestellung nur annehmen können, wenn wir die Ware vorrätig haben. Wenn Sie eine Bestellung in unserem Webshop [www.aktiv3.de](http://www.aktiv3.de) aufgeben, schicken wir Ihnen eine E-Mail, die den Eingang der Bestellung bei uns bestätigt und deren Einzelheiten aufführt (Bestellbestätigung). Die Bestellbestätigung stellt keine Annahme Ihres Angebotes dar, sondern soll Sie nur darüber informieren, dass Ihre Bestellung bei uns eingegangen ist, wobei Sie 14 Tage ab Übersendung Ihrer Bestellung an Ihr Angebot gebunden sind. Der Kaufvertrag kommt erst zustande, wenn wir Ihnen innerhalb der 14-tägigen Bindungsfrist per E-Mail mitteilen, dass wir Ihr Angebot annehmen oder spätestens durch die Lieferung der Ware an Sie innerhalb der 14-tägigen Bindungsfrist. In dieser E-Mail, jedoch spätestens bei Lieferung der Ware, wird Ihnen der Vertragstext (bestehend aus Bestellung, AGB und Auftragsbestätigung) von uns auf einem dauerhaften Datenträger zugesandt (Vertragsbestätigung). Der Vertragstext wird unter Wahrung des Datenschutzes gespeichert. Er ist dann aber nicht mehr online zugänglich. Der Vertragsschluss erfolgt in deutscher Sprache bzw. bei Bestellung im Webshop in der von Ihnen im Webshop gewählten Sprache.

### Unsere Preise:

Unsere Preise enthalten die gesetzliche Mehrwertsteuer und bleiben bis zur Herausgabe des nächsten Angebotes gültig.

### Wie bezahlen Sie?

Bonität vorausgesetzt, liefern wir grundsätzlich gegen Rechnung. Bitte bezahlen Sie die Rechnung sofort nach Erhalt der Ware. Am besten bezahlen Sie per Bankeinzug.

### Ihre Vorteile beim Bankeinzug:

Sie erhalten **3 % Skonto**, die wir automatisch vom Rechnungsbetrag abziehen. Sie brauchen sich um das Bezahlen nicht weiter zu kümmern. Sie brauchen weder Überweisung noch Scheck auszufüllen und zur Post oder Bank zu bringen. Sie sparen Arbeit, evtl. Porto und meist auch Bankgebühren. Bei einmaliger Erteilung einer Einzugsermächtigung werden alle künftigen Aufträge automatisch per Bankeinzug abgewickelt. Selbstverständlich können Sie Ihre Einzugsermächtigung jederzeit und ohne Begründung widerrufen.

### Widerrufsbelehrung:

#### Widerrufsrecht:

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die Waren in Besitz genommen haben bzw. hat. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns,

Kräuterhaus Sanct Bernhard KG,  
Helfensteinstraße 47, D-73342 Bad Ditzbach,  
Telefon 07334/9654-260, Telefax 07334/9654-4290,  
[widerruf@kraeuterhaus.de](mailto:widerruf@kraeuterhaus.de)

mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das nachfolgend genannte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

#### Muster-Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.

An: Kräuterhaus Sanct Bernhard KG, Helfensteinstr. 47, 73342 Bad Ditzbach, Deutschland.  
Telefax 0049 (0)7334/9654-4290

E-Mail: [widerruf@kraeuterhaus.de](mailto:widerruf@kraeuterhaus.de)

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (\*) den von mir/uns (\*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren:

Bestell am (\*)/erhalten am (\*):

Name des/der Verbraucher(s):

Anschrift des/der Verbraucher(s):

Unterschrift des/der Verbraucher(s) (nur bei Mitteilung auf Papier):

Datum:

(\*) Unzutreffendes streichen

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

#### Folgen des Widerrufs:

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrages bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen ist ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Waren wieder zurückerhalten haben oder bis Sie den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Waren zurückgesandt haben, je nachdem, welches der frühere Zeitpunkt ist. Sie haben die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrages unterrichten, an uns, die **Kräuterhaus Sanct Bernhard KG, Retourenabteilung, Obere Wiesen 3, 73342 Bad Ditzbach** zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von 14 Tagen absenden. Wir tragen die Kosten der Rücksendung der Waren. Sie müssen für einen etwaigen Wertverlust nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist.

#### Information der Betroffenen gemäß Artikel 13 und Artikel 14 EU-Datenschutzgrundverordnung:

##### Allgemeine Angaben

Angaben zur verantwortlichen Stelle: Unternehmen: Kräuterhaus Sanct Bernhard KG Gesetzlicher Vertreter: Elmar Schulz Adresse: Helfensteinstr. 47, 73342 Bad Ditzbach, Deutschland Kontakt Datenschutzbeauftragter: [datenschutz@kraeuterhaus.de](mailto:datenschutz@kraeuterhaus.de)

##### Allgemeine Datenverarbeitungs-Informationen

###### Betroffene Daten:

Personenbezogene Daten werden nur erhoben, wenn Sie uns diese von sich aus mitteilen. Darüber hinaus werden keine personenbezogenen Daten erhoben. Eine über die Reichweite der gesetzlichen Erlaubnistatbestände hinausgehende Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erfolgt nur auf Grundlage Ihrer ausdrücklichen Einwilligung.

Verarbeitungszweck: Vertragsdurchführung und postalische Werbung, einschließlich Tochterunternehmen.

Kategorien von Empfängern:

- Öffentliche Stellen bei Vorliegen vorrangiger Rechtsvorschriften.
- Externe Dienstleister oder sonstige Auftragnehmer, u.a. Dienstleister für Versand, Transport und Logistik.
- Weitere externe Stellen soweit der Betroffene seine Einwilligung erteilt hat oder eine Übermittlung aus überwiegenderem Interesse zulässig ist, u.a. Bonitätsauskunft bei Kauf auf Rechnung.

Drittlandtransfers: Im Rahmen der Vertragsdurchführung können auch Auftragsverarbeiter außerhalb der Europäischen Union zum Einsatz kommen.

Dauer Datenspeicherung: Die Dauer der Datenspeicherung richtet sich nach den gesetzlichen Aufbewahrungspflichten und beträgt in der Regel 10 Jahre.

##### Weitere Informationen und Kontakte

Darüber hinaus können Sie jederzeit Ihre Ansprüche auf Berichtigung oder Löschung oder auf Einschränkung der Verarbeitung oder der Wahrnehmung Ihres Widerspruchsrechts gegen die Verarbeitung sowie das Recht auf Datenübertragbarkeit geltend machen. Hier finden Sie die Möglichkeit, uns per E-Mail oder Brief zu kontaktieren. Bitte nutzen Sie hierzu die folgenden Kontaktdaten: Kräuterhaus Sanct Bernhard KG, Abt. Datenschutz, Helfensteinstr. 47, 73342 Bad Ditzbach, Deutschland. E-Mail: [datenschutz@kraeuterhaus.de](mailto:datenschutz@kraeuterhaus.de) Sie haben ferner das Recht, sich bei Beschwerden an die Datenschutz-Aufsichtsbehörde zu wenden.

##### Gewährleistungsrechte:

Wir haften für Sachmängel nach den hierfür geltenden gesetzlichen Vorschriften, insbesondere gem. den §§ 434 ff. BGB.

##### Sonstiges:

Alle Informationen zu unseren Produkten finden Sie unter [www.kraeuterhaus.de](http://www.kraeuterhaus.de).

Arzneimittel sind sorgfältig und für Kinder unzugänglich aufzubewahren. Packungsbeilagen und Anwendungshinweise sind zu beachten.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Meldung von Nebenwirkungen: In medizinischen Notfällen oder bei schweren Nebenwirkungen wenden Sie sich bitte unverzüglich an einen Arzt oder den ärztlichen Notdienst, bevor Sie die Nebenwirkung melden. Nebenwirkungen können telefonisch 07334-96540 (Mo-Fr 7-19 Uhr), per Fax: 07334/9654-1392 oder per E-Mail: [pharmacovigilance@kraeuterhaus.de](mailto:pharmacovigilance@kraeuterhaus.de) gemeldet werden. Wir beteiligen die von unserem Unternehmen in Deutschland in Verkehr gebrachten Verkaufsverpackungen an einem Dualen System.

Im jährlich erscheinenden Printkatalog sind Produkt- und Preisänderungen, Druck- oder Rechenfehler sowie Irrtum in Wort und Bild vorbehalten.

Alle Rechte an den verwendeten Texten, Fotos, Zeichnungen und der grafischen Gestaltung liegen beim Kräuterhaus Sanct Bernhard. Jede Reproduktion oder sonstige Verwendung außer zum persönlichen Gebrauch ist ohne unsere ausdrückliche Zustimmung unzulässig.

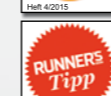
Unser Angebot richtet sich an Endverbraucher. Daher werden nur Bestellungen in haushaltsüblichen Mengen angenommen.

Auf Verträge zwischen uns und Ihnen findet das Recht der Bundesrepublik Deutschland unter Ausschluss des UN-Kaufrechts Anwendung. Die gesetzlichen Vorschriften zur Beschränkung der Rechtswahl und zur Anwendbarkeit zwingender Vorschriften, insbesondere des Staates, in dem Sie als Verbraucher Ihren gewöhnlichen Aufenthalt haben, bleiben unberührt.

##### Reklamationen:

Bei Reklamationen oder Problemen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung:  
**Telefon 07334/9654-260, Telefax 07334/9654-4290, E-Mail: [reklamation@kraeuterhaus.de](mailto:reklamation@kraeuterhaus.de)**

# Die Bestseller-Box mit allen Produkt-Highlights



Diese Box umfasst die gesamte Vielfalt der Sanct Bernhard *Sport*-Erfolgsgaranten. Das Sortiment besticht mit einzigartigen Innovationen und mehrfachen Auszeichnungen.

## Bestseller-Box

2 x Isoton-Energiedrink (36-g-Sachet)

2 x Liquid-Energie-Pur (50-ml-Tube)

3 x Energie-Reis-Riegel (50-g-Riegel)

1 x Bio-Ausdauer-Riegel (40-g-Riegel, DE-ÖKO-005)

1 x Regenerations-Turbo +BCAA (50-ml-Tube)

1 x Regenerationsdrink (20-g-Sachet)

1 x Vital-Hautmilch (25-ml-Tube)

1 x Fireprotect-Hautschutzcreme (15-ml-Tube)

Best.-Nr. 2593 statt einzeln ~~15,10~~ nur € 9,90

## Weitersagen lohnt sich!



10€  
Gutschein

Was man mag,  
empfiehlt man gerne weiter!

1 Du empfiehlst uns weiter

2 Dein Freund kauft ein

3 Beide bekommen 10,- €

Am besten gleich weitersagen!  
Teilnahmebedingungen und  
Online-Formular auf [www.aktiv3.de](http://www.aktiv3.de)

## Bestellen ganz einfach

Telefon 07334/96540 (Mo - Fr 7-19 Uhr)

Telefax 07334/965444

[www.aktiv3.de](http://www.aktiv3.de)

Kräuterhaus Sanct Bernhard KG  
Helfensteinstraße 47  
73342 Bad Ditzbach



Beratung + Bestellung unter Tel. 07334/96540 oder [www.aktiv3.de](http://www.aktiv3.de)



# GIB DIR MEHR ALS PURES WASSER!

**Mineralstoffdrink für all deine  
Aktivitäten und bei erhöhtem  
Schweißverlust!**

Ideal zum Beispiel bei:

- + Grundlagentraining
- + Wandern
- + Gymnastik
- + Fitnessstudio
- + Abnehm-Programm
- + Low-Carb-Ernährung

Best.-Nr. 2582

100-g-Packung (= 14-21 Liter) € 8,50



**NEU**

Zitrone  
**MINERAL PUR  
DRINK**

**kalorienfrei**

Sanet Bernhard  
**Sport**

Nahrungsergänzungsmittel  
für die Elektrolytbalance



**Einfach bestellen:**

Telefon 07334/96540

[www.aktiv3.de](http://www.aktiv3.de)