



Dem ein oder anderen Lebensmittel wird eine besondere (*natürliche*) Wirkung nachgesagt - in den meisten Fällen ist sie auch wissenschaftlich bewiesen. [Rote Beete](#), Spinat oder Spargel - in so manchem Gemüse, aber auch Obst stecken **natürliche Zauberkräfte**. Wir müsst(en) sie nur (richtig) nutzen!

Dass auch **Sauerkirschen** durch ihre ureigenen Kraft viele, vor allem regenerative Prozesse unterstützen, dürfte noch nicht soweit verbreitet und bekannt sein. Besonders interessant dazu: Hersteller [CherryPlus](#) bietet mit **100% Montmorency-Sauerkirschen** eine Produktpalette, die mehr als ein schnöder Saft und Trockeobst sind. Warum? **Ein Food Check**.

Sauerkirschen enthalten eine hohe Konzentration an **Antioxidantien**, die die Zellreparatur und Muskelleistung unterstützen (Abwehr von freien Radikalen). Dass dies **regenerative Prozesse fördert**, ist durchaus hinlänglich bekannt. So mancher schwört auf Kirschsaf in der Pulle, um Muskelkrämpfen vorzubeugen. Der hohe **natürliche Vitaminhaushalt** der kleinen roten und nahezu herzförmigen Kugel am Stiel bewirkt aber noch mehr, als dass er angenehm säuerlich und schmackhaft zugleich ist.

Operation: bessere Regeneration

Der häufigste **Regenerationskiller** ist nicht nur, aber auch ein Phänomen des Wohlstandes: **schlechter Schlaf**. Verursacht durch zu viel (aktivem wie passivem) Stress wie Beruf, Familie und/ oder Partnerschaft leidet die körperliche Belastbarkeit und somit auch das Training. Alles frisst an einem und killt die Reserven. Dabei sind nicht die Reserven gemeint, die man mühselig in Form von Selbstkasteiung und Diäten los werden will, sondern die mentalen, psychischen Widerstandskräfte. Leiden diese, wachsen die anderen. Logisch.



Auf den Punkt gebracht: „Nur wer zu 100 % regeneriert, kann auch 100% Leistung bringen.“ Ergo ist die **körperliche und geistige Regeneration** genauso wichtig, wie ein gut strukturiertes Training und eine durchdachte Tagesplanung selbst. Um so verwunderlicher ist es, dass gerade diesem Thema der Erholung seitens der Sportler, aber auch der Trainer, Wissenschaftler und Hersteller von Kleidung, Equipment und - in diesem Fall zutreffend - Nahrungsmittelproduzenten relativ wenig Beachtung geschenkt wird.

Die richtige Aufladung, **Reaktivierung der Reserven**, die richtige Regeneration kann durch vieles unterstützt werden. Beginnend mit der Schaffung eines störungsfreien, kühlen und dunklen, aber luftigem Umfeldes für Minimum 6-8 Stunden, bestmöglich nächtlichem Schlaf. Zugegeben, für Schichtarbeitende mäßig einhaltbar. Sie arbeiten bekanntermaßen gegen den Biorhythmus. Aber auch ihnen kann geholfen werden - dazu später mehr.

Prioritär sollte eine **(Re-) Organisation des Tagesablaufs**, das Schaffen von bewussten Ruhezeiten und -momenten zur Atempause, Abstimmen und nötigen Falls Umorganisieren von Terminen sein. Alles machbare und wichtige Faktor, um die Regeneration zu fördern. Das Wichtigste ist aber **den Körper aktiv bei der**



Regeneration zu unterstützen, nämlich durch eine richtige/ angepasste Ernährung. Und die fängt bei der **richtigen Wahl der Lebensmittel** an.

...und darum **Montmorency-Sauerkirschen!**

Doch nicht irgendwelche Kirschen sind es, die bei CherryPLUS zu einem **100%igem Konzentrat*** verarbeitet werden. Die **amerikanische Montmorency-Kirsche** vereint in sich mehrere **Aspekte der Regenerations- und Leistungsförderung** - aber nicht nur für Sportler. **Montmorency-Sauerkirschen** weisen einen **deutlich höheren Wert an Antioxidantien** (gemessen im ORAC-Wert) auf **als vergleichbare, europäische Sauerkirscharten** (rund 13.000 ORAC-Einheiten auf 100g!) oder auch andere Beeren und Früchte wie Brombeeren, Himbeeren oder Pflaumen.

Interessanter **Foodfakt**: entgegen der einhelligen Meinung wurden in Heidel-, Johannes- oder Holunderbeeren in bisherigen Studien kein relevanten Antioxidantien nachgewiesen.



Auch interessant ist die Tatsache, dass auf Grund der natürlichen Schwankungen besonders bei europäische Sauerkirscharten die Dichte der ORAC-Einheiten nicht eingehalten werden kann. Die bisherigen Herstellungsverfahren ermöglichen es nicht, ein Reinkonzentrat aus europäischen Sauerkirschen zu erzeugen, dass nur annähernd konkurrenzfähig zu den **Montmorency-Kirsche** sein könnte.

**100% Konzentrat verweist auf die hohe Qualität des Produkts. Es werden keine Ergänzungs- oder Konservierungsstoffe beigelegt, womit es sich eben um ein Reinkonzentrat aus Sauerkirschen handelt. Es werden keine zusätzlichen Vitaminen und andere Zusatzstoffen beigelegt. Purer geht's nicht! - Anm.: zur Konservierung der Trockenfrüchte wird bisher Apfelsaft verwendet und kein künstliches Mittel. Dies bitte beachten.*

Food-Check: Einnahme, Verträglichkeit, Nutzen

Antioxidantien fördern nicht nur die Schlafdauer und -tiefe, sondern auch die physische und psychische Regeneration. Für viele Athleten und Leistungsträger aus dem internationalen Leistungssport sind sie als ‚Teampartner‘ nicht mehr wegzudenken und werden zunehmend ihrem Ruf als „Hochleistungsfrüchte mit Mehrwert“ gerecht. Denn in den **CherryPLUS Konzentraten** tummeln sich **bis zu 1.400 Sauerkirschen pro Flasche** (0,5l) - alle Achtung!



Ob als **Flüssigkonzentrat**, in „Brikettform“, also als **Dragée**, als **Trockenfrucht** im Müsli oder einfach nur zwischendurch als leckere und schneller Energielieferant. Auch gut geeignet als **Pulver** oder die Trockenfrüchte zum Backen und Kochen - und Genießen. Die Produkte bieten ein **breites Anwendungsspektrum** und können nach persönlicher Präferenz eingenommen werden. Auf Grund ihrer 100%igen Natürlichkeit* eignen sich die verschiedenen Produkte von CherryPLUS auch optimal für eine tägliche Einnahme. Lediglich bei Kleinkindern sollte man vorsichtig sein. Insbesondere für Athletinnen und Athleten nach **harten Trainingseinheiten** und in der **Wettkampfvorbereitung** bzw. in den Regenerationsphasen, aber auch **Menschen mit stressigem Alltag** - das Anwendungsspektrum ist breit gefächert, das Wirkprinzip einfach und wissenschaftlich belegt.

Nach langen und intensiven Einheiten gönne ich mir die getrockneten Kirschen. Nicht nur als schneller Energielieferant und Snack nach der Anstrengung einfach lecker, sondern einfach auch ein Regenerationsplus. [...]“ - [Nadin Eule-Mau](#), Triathletin.

Mit einem ORAC-Wert von rund **13.000 ORAC-Einheiten** pro 100g CherryPLUS **absolute Spitze**. Ein **natürlich hoher Melatonin-Gehalt** plus wertvolle **sekundäre Pflanzenstoffe** und Bioflavonoiden runden das Kraftpaket ab. Beispielsweise enthalten 2 Esslöffel die Kraft aus ca. 80 vollreifen **Montmorency-Kirschen** - was der täglichen Verzehrsempfehlung entspricht. *Wahre Hochleistungsfrucht, die Sauerkirsche!*

Als besonders gewinnbringend wird die Einnahme des Konzentrates in den Abendstunden (idealer Weise vor dem Schlafengehen) empfohlen. Dabei hat das **zähflüssige Konzentrat** einen sehr intensiven Kirschgeschmack. Anfänglich leicht „zu sauer“, gewöhnt man sich an den intensiven Geschmack recht schnell. Der Inhalt einer Flasche (~ 0,5 l) ist sehr ergiebig; bei täglicher Anwendung kommt man rund 3-5 Wochen mit einer Flasche aus.

Bewährt hat sich eine **Dosierung** von 1 Eßlöffel CherryPLUS-Konzentrat (je nach Körpergewicht, sowie gewünschtem Wirkungsgrad/ -effekt) unmittelbar nach jedem Training. An Nicht-Trainingstagen oder einfach für „Nichttrainierende“ empfiehlt sich die Einnahme ca. 30-60 Minuten vor dem Zubettgehen. Geschmackssache: empfohlen werden 1 EL bei bis zu 60kg Körpergewicht, bei mehr als 60kg Körpergewicht wird zu 1-2 EL geraten. Hingewiesen sei darauf, dass die passende Dosierung und Einnahmezeit auf Grund der „natürlichen Schwankungen“ der Produktkonzentrationen selbst ausgetestet werden sollte. Gleiches gilt für die Verträglichkeit der Produkte. Im Zweifelsfall einfach an CherryPlus wenden. Dort berät man euch gern.

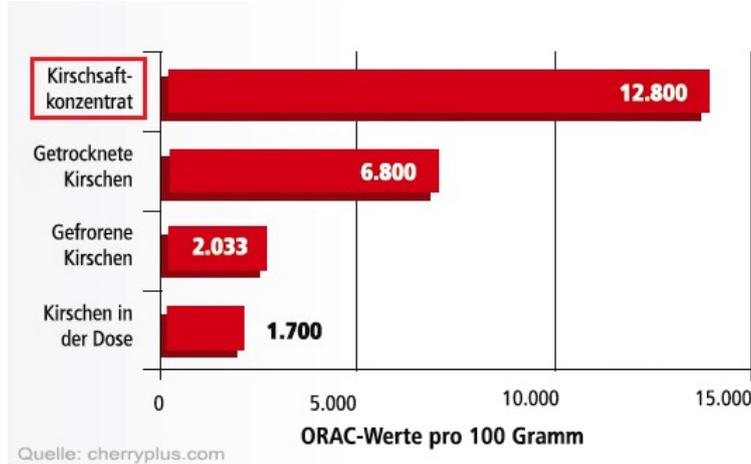


Natural body benefit

Besonders Menschen mit einem hohen **Stresslevel** werden bereits nach kurzer Zeit eine spürbare Verbesserung ihres Schlafes registrieren können. Schlafrhythmen pendeln sich wieder ein, Schlafphasen werden tiefer, **erholsamer** trotz nervlicher Belastung. Dadurch wird eine **Steigerung des körperlichen Wohlbefindens** erzielt.

Auch die physische wie psychische Leistungsfähigkeit nehmen merklich zu. Bei Athletinnen und Athleten besonders nach harten Trainingseinheiten und/ oder an stressigen Arbeitstagen gelang der Ausgleich durch erholsameren Schlaf, eine **bessere muskuläre Erholung** und deutlich **erhöhte physische Leistungsfähigkeit**.

Positive Nebenwirkung - so könnte man es in diesem Fall nennen - liegen in der Urkraft des Gewächses selbst. Denn der Vorteil von **natürlichen Unterstützern des körperlichen Wohlbefindens** ist schlicht, dass sie nur bei bekannter Allergie oder Überreaktion auf bestimmte Inhaltsstoffe zu Nebenwirkungen führen können und auf Grund ihrer Natürlichkeit **keine anderen**



Allergene oder Reizstoffe enthalten und

keine Dosierungsschwierigkeiten auftreten können. So können Magen-Darm-Gegenanzeigen bei Menschen mit Überempfindlichkeiten der Verdauung auf Grund der hohen Konzentration des Obstes auftreten, sind aber nicht gesundheitsgefährdend oder als bedenklich einzustufen. Gleiches gilt bei einer Verfärbung des Urins oder Stuhls. Dies kann, muss aber nicht eintreten. Bei Bedenken bitte vorher Trainer oder Arzt konsultieren. Sie beraten gern und umfassend.

Besonderes Plus: die breite Produktpalette kann **flexibel kombiniert und angewendet** werden. Wichtig ist es nur, die *Dosierung zu beachten*; eine „Überdosierung“ führt aber nicht zu einem „Overhang“ oder negativen Auswirkungen - außer vielleicht zu erhöhtem Toilettenbesuch ☐

Qualitätsprodukt pro Lebensqualität

Die CherryPLUS Produkte sind in Kombination von einer *ausgewogenen Ernährung* und *ausreichender Bewegung* eine mehr als **sinnvolle Ergänzung** für Sportler wie für „Otto Normal“. Angewendet zur Unterstützung der physischen wie psychischen Regeneration, zur effektiven Ausschöpfung der physischen wie psychischen Fitnesspotentiale, zur Steigerung der Immunreaktion nach Verletzungen und Krankheit und/ oder zur Unterstützung bei Diäten, Ernährungs- und Lebensumstellungen - **CherryPLUS bietet ein breites, wie effektives Anwendungsspektrum**.

So werbestrategisch sich das Ganze auch lesen mag: nicht nur umfassende Studien belegen die Wirkung, sondern auch ein mehrwöchiger **Feldversuch** haben mich **deutlich überzeugt**. Natürlich belassene



Lebensmittel haben den (entscheidenden) Vorteil: man kann sie (kaum) verfälschen. „Natürlich“ unterliegen sie den sog. „natürlichen Schwankungen“. Die Wirksamkeit der Produkte ist aber wissenschaftlich und medizinisch nicht von der Hand zu weisen.

Was alles noch in dem zähflüssigen **Zaubersaftkonzentrat** steckt und für alle, die sich ebenfalls von ihm überzeugen lassen möchten: mehr Infos findet ihr direkt unter cherryplus.com.

Beziehen könnt ihr die Produkte zum Beispiel über [bewegungsfelder Essen-Rüttenscheid](#) und weiteren Partnern, oder direkt über OnlineShop von Cherryplus.

