



## Pressemitteilung

# Muskelaufbau 2.0 - Wie Spitzensportler mehr aus ihrem Training machen

- Ausgewogene Ernährung mit ausreichend Protein und Mikronährstoffen ist wichtig für den Muskelaufbau
- Grundlagenwissen hilft auch Hobbysportler das Training auf das nächste Level zu bringen

München, 08. August 2023

Spitzensportler und Kampfsportler wie Kickbox-Weltmeister Oscar Plasene wissen, dass herkömmliche Konzepte für effektiven Muskelaufbau viel Potential ungenutzt lassen. Die gute Nachricht aber: Muskelaufbau 2.0 ist möglich und leicht umsetzbar.

Mit Grundlagenwissen über Zellbiologie, Epigenetik und Mitochondrien können auch Hobbysportler das Training auf das nächste Level bringen und nachhaltig mehr Muskelmasse aufbauen.

Gezieltes Training regt den Körper an, Muskeln zu stärken und anzupassen. Auch eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Protein und Mikronährstoffen ist wichtig für den Muskelaufbau. Für ein vollumfängliches Training ist aber zusätzlich die Beachtung von Epigenetik, Nukleotiden und Mitochondrien entscheidend.

Die Epigenetik, also die Wissenschaft von Veränderungen in der Aktivität der Gene, kann dazu genutzt werden, um die Aktivierung von bestimmten Genen für den Muskelaufbau zu steuern.

Jedoch können Entzündungen in unserem Körper den Aufbau von Muskelmasse stören. Deshalb kann die Einnahme bestimmter Nährstoffe, wie beispielsweise Polyphenole (das sind spezielle chemische Verbindungen in Pflanzen), sehr hilfreich sein.

Außerdem ist Vitamin D wichtig für den Aufbau von Muskeln und für die Funktion des VDR-Prozesses (das ist ein Rezeptor, der im Körper auf Vitamin D reagiert).

Nukleotide sind Bausteine von DNA und RNA und spielen eine wichtige Rolle bei der Produktion von Energie im Körper. Wenn wir zusätzliche Nukleotide aus unserer Ernährung oder aus Nahrungsergänzungsmitteln aufnehmen, kann dies den Aufbau von Muskeln und den Wachstumsfaktor IGF-1 (das ist ein Hormon, das das Wachstum von Zellen stimuliert) unterstützen.

Außerdem entscheidend sind die Mitochondrien. Das sind winzige Strukturen in unseren Zellen, die als Energielieferanten fungieren und für die Leistungsfähigkeit unserer Muskeln wichtig sind. Verschiedene Maßnahmen, wie Ausdauertraining, Kältebehandlungen, spezielle Kombinationen von Nährstoffen oder Veränderungen in der Ernährung, können dazu beitragen, dass die Mitochondrien besser funktionieren und Muskeln besser arbeiten können.

Schließlich Aminosäuren. Sie unterstützen den Muskelaufbau und die Energieproduktion. Leicht aufnehmbare Aminosäuren, speziell für Sportler abgestimmt, können Probleme wie Belastung der Nieren oder Stoffwechselprobleme umgehen.

MITOcare beschäftigt sich seit 2013 mit effizientem Muskelaufbau. Zahlreiche Spitzensportler und Sportverbände, wie der Deutsche Hockey-Bund oder der Olympiastützpunkt Bayern vertrauen auf die Produkte von MITOcare, die auch bei Regeneration und Ruhephasen unterstützen. Die

meisten Sportprodukte sind als doping-unverdächtig auf der Kölner Liste geführt.

Einen vollständigen Fach-Artikel erhalten Sie gerne auf Nachfrage über unseren Pressekontakt oder über <https://mitocare.de/pages/medien>.

## Über MITOcare

„Jeder Mensch verdient es, gesund zu sein“.

So ist der Anspruch von MITOcare, dem Innovationstreiber im Bereich Mikronährstoffe.

Unser breites Angebot an bioaktiven Stoffen und Naturstoffen ist zusammen mit Ärzten entwickelt und wird laufend nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen optimiert.

Unsere Produktion erfolgt in der DACH-Region und trägt so zu nachhaltigem Wirtschaften bei. Mit unseren natürlichen, pflanzlichen Kapselhüllen und vor allem mit unseren bioverfügbaren Inhaltsstoffen.

MITOcare wurde 2013 gegründet. Der Firmensitz ist München und das Unternehmen beschäftigt derzeit 47 Mitarbeiter. MITOcare ist Mitglied im Verband mittelständischer europäischer Hersteller und Distributoren von Nahrungsergänzungsmitteln & Gesundheitsprodukten e.V. (NEM).

Weitere Informationen zu unserem Unternehmen, unserer Philosophie und unseren Produkten finden Sie unter [www.mitocare.de](http://www.mitocare.de).

## Presse Kontakt

**Hans W. Friede**

Senior Manager PR & Communications

Tel. +49 89 2488163345

[hans.friede@mitocare.de](mailto:hans.friede@mitocare.de)

