

# VEMMA Erfahrungsbericht



30. August 2007

Ich bin Gernot Turnowsky aus Raaba bei Graz. Seit vielen Jahren betreibe ich Langzeit Ausdauersport.

Langzeit Ausdauer Sport bedeutet eine körperliche Belastung von mehr als 12 Stunden bis mehrere Tage hindurch, ohne dazwischen eine ganze Nacht schlafen zu gehen.

Extremradrennen, sehr lange Schitouren, Radfernfahrten und Kombinationstouren aus Radfahren und Bergsteigen sind meine Disziplinen.

Mein letzter großer Erfolg zusammen mit meinem Zwillingbruder Horst war der 24 Stunden Höhenmeter Weltrekord mit dem Rad Anfang Juli dieses Jahres.

Drei Radprofis legten in den letzten Jahren die Messlatte sehr hoch (19.355 Höhenmeter).

Ich konnte zusammen mit meinem Bruder diese Latte brechen und auf 20.049 Meter erhöhen. Somit waren wir die ersten Radfahrer der Welt, die die 20.000 Meter Grenze durchbrachen.

Um solche enorme Belastungen durchhalten zu können muss der Körper perfekt funktionieren. Nicht nur die Regenerationsfähigkeit muss optimal sein. Der Körper braucht innerhalb dieser 24 Stunden ca. 15.000 kcal. Damit diese Kalorien auch umgesetzt werden können brauchen wir die notwendigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Zum Beispiel braucht der Verdauungsapparat für die Verdauung der Nahrung Verdauungsenzyme. Biochemiker erforschten, dass das Zink zum Beispiel für einige dieser Verdauungsenzyme unbedingt notwendig ist.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist für mich das Immunsystem. Es schützt mich vor Krankheitserregern und sonstigen Bakterien. Gerade ich als Sportler bin sehr anfällig auf Krankheiten, da mein Immunsystem immer am Limit arbeiten muss. Lange Trainingseinheiten bei Nässe und Kälte gehören selbstverständlich auch zu einem erfolgreichen Sportler dazu. Außerdem darf ich meine Trainingszeiten von ca. 1.200 – 1.300 Stunden im Jahr nicht unterschätzen. Ein wesentlicher Baustein spielt dabei das Vitamin C und alle anderen Vitaminarten.

Die wohl wichtigsten Körperbestandteile meines Körpers für die Bewegungsumsetzung sind meine Muskeln. Damit diese optimal und ohne Probleme funktionieren muss ich meinem Körper die richtige Menge Calcium zuführen.

Alle diese wichtigen Elemente finde ich im **VEMMA**. Seitdem ich **VEMMA** verwende hat sich mein Immunsystem stabilisiert. Meine Anfälligkeit auf grippale Infekte hat sich drastisch vermindert. Auch die Heilung von offenen Wunden etc. geht schneller voran. Meine Müdigkeit beim Arbeiten im Job ist weniger geworden. Die Regenerationsfähigkeit ist optimal. Nach sehr langen und intensiven Trainingseinheiten bin ich bereits nach kurzen Regenerationszeiten wieder voll hergestellt. Ich verwende mein **VEMMA** leistungsbezogen. Bei harten Trainingseinheiten oder bei Rennen trinke ich nach meinem Gefühl. Ansonsten halte ich die empfohlene Menge ein.

Dazu kommt, dass **VEMMA** super schmeckt und einfach und leicht zu Handhaben ist. Ich kann es auch sehr praktisch auf meine Trainingslager und zu den Rennen mitnehmen. Eines ist fix. **VEMMA** wird mich auch in Zukunft in meine Berufsleben und Sportlerleben begleiten.

**Gernot Turnowsky**

[www.radzwillinge.at](http://www.radzwillinge.at)