



Aktiv sein.  
Aktiv bleiben.  
Jeden Tag.



## LIVADUR®

**Aktiv sein. Aktiv bleiben. Jeden Tag.**

Bereits ab Mitte 30 können Muskelmasse und Muskelkraft allmählich abnehmen. Jetzt ist es wichtig, auf den eigenen Körper zu achten: mit regelmäßiger Bewegung, Sport und einer gesunden, ausgewogenen Ernährung. Begleitend dazu unterstützt LIVADUR® mit seinem speziellen **Muskelfunktion** Aktiv-Komplex aus reinem **Kreatin**, **Magnesium** und **Vitamin D3** gezielt die **Muskulatur** und kann so dazu beitragen, die körperliche Leistungsfähigkeit lange zu erhalten, ja sogar zu verbessern.

**LIVADUR® Aktiv sein. Aktiv bleiben. Jeden Tag.**

- **Muskelfunktion** Aktiv-Komplex aus **Kreatin**, **Magnesium** und **Vitamin D3**
- Wirkt gegen den natürlichen **Muskelabbau**
- Unterstützt die gesunde **Muskelfunktion** und **Muskelregeneration**



**1 Portionsstick täglich  
in 1 Glas Flüssigkeit  
(z. B. Mineralwasser)  
auflösen und trinken.**



**Der optimale Begleiter für  
Ihren aktiven Lebensstil.**

**Mit Muskelfunktion Aktiv-Komplex:**

- stärkt die Muskulatur
- verbessert die Fitness
- für mehr Lebensqualität



**Schnellere  
Muskelregeneration  
nach starker  
körperlicher Belastung.**



**Mit erfrischendem  
Zitronengeschmack.**

**LIVADUR® steht für höchste Qualität und reinste Inhaltsstoffe – Made in Germany.**



Ideale Ergänzung  
bei veganer  
und vegetarischer  
Ernährung.

**LIVADUR® steht für höchste Qualität – und reinste Inhaltsstoffe.**

- Frei von Farbstoffen
- Frei von tierischen Bestandteilen und vegan
- Frei von Zucker, Gluten und Laktose

**Made in Germany.**

**Der Muskelfunktion Aktiv-Komplex von LIVADUR®** ist in Zusammensetzung und Qualität einzigartig, denn Kreatin, Magnesium und Vitamin D3 tragen jeweils zu einer positiven Wirkung auf die Muskelfunktion bei.

**Kreatin** wird teils vom Körper selbst hergestellt, teils über die Nahrung zugeführt – und in den Muskelzellen gespeichert. Ein ausreichend hoher Kreatinspiegel unterstützt die **Muskulatur** und trägt dazu bei, dass sie durch körperliche Anstrengung wie Krafttraining, lange Wander- oder Radtouren, Schwimmen o.ä., nachhaltig gestärkt werden kann. Um allerdings eine nennenswerte Menge Kreatin über die Nahrung zu sich zu nehmen, wären sehr große Mengen an Fleisch, Fisch oder Geflügel erforderlich. LIVADUR® bietet hier die ideale Lösung – auch für alle, die sich fleischarm, vegetarisch oder vegan ernähren wollen.

**Magnesium** kann vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Es unterstützt die Muskelkontraktion, hat u. a. eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zu einer normalen **Muskelfunktion**, einem normalen Energiestoffwechsel sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

**Vitamin D** trägt u. a. zur Erhaltung normaler **Knochen** sowie einer normalen **Muskelfunktion** bei und hat ebenfalls eine Funktion bei der Zellteilung. LIVADUR® sorgt dafür, dass dieses wichtige Vitamin stets in nennenswerter Konzentration zur Verfügung steht.

#### **Anwendungsempfehlung:**

**Die positive Wirkung von Kreatin in LIVADUR®** auf den Muskelerhalt und -aufbau hängt wesentlich von zwei Faktoren ab: Erstens von der regelmäßigen, also **täglichen Einnahme** des Inhalts eines Portionssticks LIVADUR® – und zweitens von **regelmäßigem Krafttraining**. Dieses Training sollte über die Zeit allmählich gesteigert werden. Das empfohlene Trainingsintervall ist: dreimal wöchentlich mit moderater Intensität (mind. 65% - 75% des persönlichen Trainingsmaximalgewichts bei Übungsausführung).

#### **FAQs:**

##### **WAS BEDEUTET ALTERSBEDINGTER MUSKELABBAU?**

Bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnt die menschliche Muskulatur sich zurückzubilden. Darunter leidet die Gesundheit – viele alltägliche Handgriffe werden zunehmend mühsam. Wird nichts unternommen, nimmt der Muskelabbau mit dem Alter sogar noch exponentiell zu und es kommt zu Muskelschwund (=Sarkopenie), bei dem die Muskulatur zunehmend in Fett- und Bindegewebe umgebaut wird. Doch Sie können etwas dagegen tun: mit regelmäßiger Bewegung, Training – und LIVADUR®!

## **WIE WIRKT LIVADUR®?**

LIVADUR® enthält den Muskelfunktion Aktiv-Komplex aus Kreatin in Premiumqualität, Magnesium und Vitamin D3. Kreatin ist ein natürlicher und zugleich lebensnotwendiger Bestandteil des menschlichen Körpers, der überwiegend in der Muskulatur gespeichert wird und eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel spielt. Kreatin ist dabei für folgende Prozesse verantwortlich:

- Schnelle Energiebereitstellung
- Transport von Energie
- Energie-Zwischenspeicherung

Ein ausreichend hoher Kreatinspiegel unterstützt die Muskulatur und trägt dazu bei, dass sie durch körperliche Anstrengung wie Krafttraining nachhaltig gestärkt werden kann.

Ergänzend dazu unterstützt Magnesium die Muskelkontraktion und trägt unter anderem zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Auch Vitamin D trägt u. a. zu einer normalen Muskelfunktion bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung.

LIVADUR® sorgt dafür, dass all diese wichtigen Mikronährstoffe dem Körper und der Muskulatur im Alltag und bei Belastungen z. B. durch Krafttraining und Sport stets in nennenswerter Konzentration zur Verfügung stehen.

## **WARUM SOLLTE ICH LIVADUR® ZUSÄTZLICH ZUM SPORT EINNEHMEN?**

Regelmäßiger Sport trägt wesentlich zum allgemeinen Wohlbefinden und auch zur langfristigen Gesunderhaltung bei. Gerade Krafttraining gilt laut Experten als effektivste Methode, um dem natürlichen Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft schon früh entgegenzuwirken. Die Mikronährstoffe von LIVADUR®, insbesondere das darin enthaltene Kreatin, unterstützen sie optimal dabei. Denn mehrere wissenschaftliche Untersuchungen unabhängiger Forschungseinrichtungen und Universitäten haben gezeigt, dass die tägliche Einnahme von Kreatin die Wirkung von Krafttraining auf die Muskelkraft verstärkt.

## **WAS LEISTET LIVADUR® FÜR MEINEN AKTIVEN LEBENSSTIL?**

LIVADUR® hilft in Verbindung mit regelmäßigem Training die Muskulatur gesund und fit zu erhalten und insgesamt mehr Muskelkraft zu entwickeln. Eine kräftige Muskulatur trägt nicht nur zum allgemeinen Wohlbefinden bei, sie ist auch wesentlicher Teil des gesamten Stützapparats des Körpers. So entlastet sie beispielsweise die Gelenke. Das wiederum hilft, eventuellen Gelenkschäden entgegenzuwirken. So kann LIVADUR® zu beitragen, dass Sie lange und mit Freude

so beweglich und mobil bleiben, wie Sie es heute sind. Das ist ein entscheidender Beitrag zu Ihrer Lebensqualität.

### **WARUM MUSS ICH LIVADUR® REGELMÄSSIG ZU MIR NEHMEN?**

Der Körper verliert durch natürliche Abbauprozesse täglich Kreatin. Dieser Verlust wird durch die Nahrung nur teilweise und bedingt ausgeglichen. Um Kreatin in der für unseren Körper erforderlichen Menge aufzunehmen, müssten vor allem Fisch- und Fleischprodukte in möglichst unverarbeiteter Form und in großen Mengen konsumiert werden. Das aber passt nicht zu einer gesunden und vor allem ausgewogenen Ernährung. Da ist es sinnvoll, die tägliche Ernährung durch ein kreatinhaltiges Präparat wie LIVADUR® zu ergänzen. Denn LIVADUR® enthält die optimal für unseren Stoffwechsel im Körper abgestimmte Menge an Kreatin.

Kreatin in nennenswerter Konzentration über vegetarische oder vegane Kost aufzunehmen, ist übrigens praktisch kaum möglich. LIVADUR® ist frei von tierischen Bestandteilen, nachweislich vegan und wird gerade für diese Ernährungsformen als Nahrungsergänzung unbedingt empfohlen.

### **WIRKT DIE EINNAHME VON LIVADUR® SOFORT?**

Es braucht etwas Zeit, bis der Effekt des im LIVADUR® enthaltenen Kreatins spürbar wird. Bei täglicher Einnahme von LIVADUR® kann der maximale Kreatin-Spiegel nach etwa drei bis vier Wochen erreicht werden, sich damit einhergehend die volle Wirkung von LIVADUR® voll entfalten – und zu spürbar mehr Leistungsfähigkeit führen.

### **WARUM SPIELT KREATIN BESONDERS FÜR MENSCHEN AB 55 JAHREN EINE WICHTIGE ROLLE?**

Um bis ins hohe Alter gesund zu bleiben, ist ein gut funktionierender Bewegungsapparat wesentlich mitentscheidend. Mit dem Alter aber nehmen Muskelkraft und Muskelmasse ab. Im fortgeschrittenen Stadium spricht man diesbezüglich von Muskelschwund (Sarkopenie). Experten sind sich einig, dass Krafttraining die effektivste Methode ist, um dem natürlichen Muskelabbau frühzeitig entgegenzuwirken. Hier setzt LIVADUR® an, da die tägliche Einnahme die Wirkung von Krafttraining auf die Muskelkraft verstärkt und es somit noch effizienter und erfolgreicher macht.

### **WIE FUNKTIONIERT DER ENERGIESTOFFWECHSEL MIT KREATIN?**

Die Energiewährung menschlicher Körperzellen heißt ATP (Adenosintriphosphat), das bei jeder Muskelbewegung einen Phosphatrest abgibt und in ADP (Adenosindiphosphat) umgewandelt wird. Durch die über die Nahrung gewonnene Energie wird dieses ADP wieder zu ATP umgewandelt. Dieser Prozess braucht aber Zeit und geschieht nicht sofort. Zudem kann die Zelle ATP nur begrenzt speichern. Kreatin in Form von Kreatin-Phosphat kann hingegen in größeren Mengen in der Zelle gespeichert werden und ist deshalb für die schnelle Energiebereitstellung extrem wichtig. Denn es kann durch Abgabe seines Phosphatrests ADP direkt wieder zu ATP

umwandeln. Weil Kreatin sich zudem ungehindert in der Zelle bewegen kann, funktioniert es wie eine mobile Ladestation, die sofort bereitsteht, wenn Energie benötigt wird.

### **Was unterscheidet das Kreatin in LIVADUR® von anderen Kreatin-Präparaten?**

Kreatin ist in verschiedenen Formen verfügbar. Das Kreatin-Molekül ist gleich, allerdings unterscheiden sich die hieran gebundenen Gruppen. Im Körper kommt Kreatin als Kreatin-Monohydrat vor, was zudem die am besten untersuchte Kreatin-Form ist. Die Einnahme von Kreatin-Monohydrat ist sicher und effektiv und auch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit bezieht sich bei ihrer Bewertung von Kreatin auf Kreatin-Monohydrat. Daher ist in LIVADUR® reines Kreatin-Monohydrat enthalten.

Das in LIVADUR® enthaltene Kreatin ist zudem Creapure®, das Kreatin mit dem höchsten Reinheitsgrad auf dem Markt. Creapure® wird zu 100% in Deutschland, in einer eigens für die Kreatin-Herstellung gebauten und zertifizierten Anlage hergestellt. Creapure® steht für beständige, nach strengsten deutschen und europäischen Normen kontrollierte Qualität. Die Rohstoffe für die Creapure® Produktion sind nicht tierischen Ursprungs. Creapure® ist zudem Kosher- und Halal-zertifiziert.

### **Passt LIVADUR® zu meiner vegetarischen bzw. veganen Lebensweise?**

LIVADUR® enthält keinerlei Bestandteile oder Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs und ist darum uneingeschränkt für alle Menschen geeignet, die sich vegan oder vegetarisch ernähren wollen. Diese Menschen profitieren sogar besonders von dem in LIVADUR® enthaltenden Kreatin. Denn dieses in nennenswerter Konzentration über vegetarische oder vegane Kost aufzunehmen, ist praktisch nicht möglich.