

Packungsbeilage bitte aufmerksam lesen!



Muskeltabletten

Nahrungsergänzungsmittel

Liebe Verwenderin, lieber Verwender,

wir freuen uns, dass Sie sich für dieses hochwertige POPEYE®-Produkt entschieden haben. Lesen Sie bitte die folgenden Informationen über POPEYE® vegane Muskeltabletten sorgfältig durch. Wir begrüßen es, wenn Sie uns Verbesserungsvorschläge, Kritikpunkte oder Anmerkungen mitteilen. Bitte senden Sie diese per E-Mail an info@madaus-lauscher.de.

Mit freundliche Grüßen

Dr. Andreas Madaus & Dr. Thomas Lauscher

Was sind POPEYE® vegane Muskeltabletten?

POPEYE® vegane Muskeltabletten sind ein Nahrungsergänzungsmittel, dessen nicht tierische Inhaltsstoffe Vitamin D und Kreatin die Muskelfunktion unter bestimmten Voraussetzungen unterstützen können. Es ist insbesondere für gesunde Erwachsene vorgesehen, die ihre Muskeln kontinuierlich beanspruchen oder die ihren Muskelstatus verbessern wollen. Darüber hinaus richtet sich das Produktangebot an Erwachsene, die sich vegan ernähren und muskelrelevante kritische Nährstoffe benötigen, um Mangelzustände hinsichtlich dieser Substanzen zu vermeiden. Oberstes Ziel ist es, bereits in jungen Jahren, körperliche Reserven aufzubauen.

Positive Effekte des Kreatins werden durch Bewegung signifikant unterstützt.

Der Verzehr des Produktes ersetzt nicht die positiven Auswirkungen von Bewegung auf die Muskulatur und den gesamten Organismus. Regelmäßige Bewegung und die Einnahme von POPEYE® vegane Muskeltabletten sollten sich ergänzen. Gleichzeitig sollte für eine ausreichende Zufuhr von Proteinen gesorgt werden. Auch wenn POPEYE® vegane Muskeltabletten die essentielle Aminosäure Leucin enthält, sollte die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfohlene Mindestmenge für die Proteinzufuhr nicht unterschritten werden. Für Personen bis 65 Jahre gilt der Wert von 0,8 g pro kg Körpergewicht als untere Grenze, für Personen ab 65 Jahre gilt ein höherer Referenzwert von 1,0 g pro kg Körpergewicht. Geriatriische Fachgesellschaften sprechen sich - insbesondere bei älteren Menschen - für deutlich höhere Referenzwerte aus (1,2 bis 1,5 g pro kg Körpergewicht).

Bedeutung kommt auch der Qualität der Proteine zu, das heißt, der Anteil der essentiellen Aminosäuren, zu denen auch Leucin gehört, soll möglichst hoch sein. Dieser Teil der sogenannten verzweigtkettigen Aminosäuren wird auch BCAA-Anteil genannt (aus dem Englischen: branched-chain amino acids). Darüber hinaus sind schwefelhaltige Aminosäuren für die Versorgung des Körpers mit Schwefelatomen wichtig (z.B. Cystein). Auch bei veganer Ernährung lassen sich diese Empfehlungen durch hochwertige pflanzliche Proteine umsetzen. Veganer sollten auf eine ausreichende Versorgung von Omega-3-Fettsäuren (insbesondere Docosahexaensäure = DHA) achten. Als vegane Alternative bieten sich Algenöle an.

Was sind die Besonderheiten von POPEYE® vegane Muskeltabletten?

POPEYE® vegane Muskeltabletten enthalten **Inhaltsstoffe des Spinats**.

Dr. Andreas Madaus und Dr. Thomas Lauscher beschäftigen sich seit Jahrzehnten mit der Forschung von pflanzlichen Wirkstoffen. Auf der Suche nach pflanzlichen Wirkstoffen sind sie auf be-

• PRO Muskelkraft

Die tägliche Einnahme von Kreatin kann die Wirkung von Krafttraining auf die Muskelkraft von Erwachsenen über 55 Jahren steigern.

• PRO Muskelfunktion

Vitamin D unterstützt den Erhalt der normalen Muskelfunktion.

• PRO körperliche Leistung

Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung.

Bitte beachten Sie die unten stehenden zusätzlichen Angaben zu Kreatin!

stimmte Inhaltsstoffe des Gemüsespinats (lateinisch: *Spinacia oleracea*) gestoßen. Es gibt über hundert verschiedene Sorten Gemüsespinat, die als Lebensmittel Verwendung finden. Diese Sorten unterscheiden sich deutlich in ihrer Zusammensetzung. Darüber hinaus haben auch die Anbaubedingungen, das Klima und der Erntezeitpunkt erheblichen Einfluß auf den Gehalt der Inhaltsstoffe der Spinatpflanze.

Spinat wurde in der Vergangenheit fälschlich ein besonders hoher Eisengehalt zugesprochen. Heute weiß man, dass Spinat keinen besonders hohen Eisengehalt aufweist. Inzwischen wird der Spinat aufgrund anderer Inhaltsstoffe geschätzt.

POPEYE® vegane Muskeltabletten enthalten einen standardisierten natürlichen Extrakt einer speziellen Sorte des Gemüsespinats, der in dieser Form einzigartig ist.

Die Dosierempfehlung von POPEYE® vegane Muskeltabletten stellt eine **Tagesdosis von drei Gramm Kreatin** sicher. Kreatin kann unter bestimmten Voraussetzungen sowohl die Muskelkraft als auch die körperliche Leistung steigern. Die Aminosäure Leucin ist eine verzweigtkettige Aminosäure und gehört damit zu den essentiellen Aminosäuren. Verzweigtkettige Aminosäuren kann der menschliche Körper nicht selbst synthetisieren, so dass der Mensch bei Leucin auf externe Zufuhr angewiesen ist.

Besondere Hinweise zur Wirkung von Kreatin

Die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA hat für Kreatin zwei gesundheitsbezogene Angaben über dessen steigernde Wirkung von Krafttraining und dessen erhöhenden Effekt auf die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining zugelassen. Diese Effekte sind unter bestimmten Bedingungen wissenschaftlich nachgewiesen worden.

Gesundheitsbezogene Angabe zur Muskelkraft (laut EFSA):

Die tägliche Einnahme von Kreatin kann die Wirkung von Krafttraining auf die Muskelkraft von Erwachsenen über 55 Jahre steigern. Dazu soll dieser Personenkreis regelmäßig Krafttraining betreiben. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Einnahme von 3 Gramm Kreatin (entspricht zweimal täglich zwei Tabletten POPEYE® vegan Tabletten) in Verbindung mit Krafttraining ein. Bei diesem kann die Belastung im Laufe der Zeit gesteigert werden und es sollte mindestens dreimal wöchentlich über mehrere Wochen mit einer Intensität von mindestens 65 bis 75 Prozent des 1-Repetition-Maximums betrieben werden. Mit 1-Repetition-Maximum (1RM oder One Rep Max) bezeichnet man das Maximalgewicht, das eine Person bei einer Übungsausführung heben kann. Mit dem 1RM wird im Kraftsport die Maximalkraftleistung in einer Übung angegeben. Die Angabe ist nur für Lebensmittel (Nahrungsergänzungsmittel) gültig, die für Erwachsene bestimmt sind, die 55 Jahre alt sind und regelmäßige Krafttraining betreiben.

Gesundheitsbezogene Angabe zur körperlichen Leistung (laut EFSA):

Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger körperlicher Betätigung. (Unter Schnellkraft versteht man die Fähigkeit der Muskeln, innerhalb kurzer Zeit einen möglichst großen Kraftimpuls zu erzeugen.) Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 Gramm Kreatin ein (entspricht zweimal täglich zwei Tabletten POPEYE® vegan Tabletten).

Qualitativ hochwertige Inhaltsstoffe nach pharmazeutischen Spezifikationen verarbeitet

POPEYE® vegane Muskeltabletten sind ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel mit nichttierischen Bestandteilen. Für das Produkt wurden hochwertige Substanzen ausgewählt, deren Qualität pharmazeutischen Anforderungen genügen.

Verzehrempfehlung: Wie und über welchen Zeitraum soll man POPEYE® vegane Muskeltabletten verzehren?

Die empfohlene Tagesportion beträgt zweimal täglich zwei Tabletten (2 x 2). Die Tabletteneinnahme soll mit einer ausreichenden Menge Flüssigkeit erfolgen. Die Tabletten können zur Erleichterung der Einnahme an der Bruchkante geteilt werden. Die Bruchkante ist so gewählt, dass sich die Tablette leicht zu annähernd gleichen Teilen teilen läßt. Eine Zerkleinerung der Tablette ist unbedenklich und hat keinen Einfluß auf der Aufnahme der Inhaltsstoffe aus dem Verdauungstrakt. Es sind keine weiteren Einnahmebedingungen einzuhalten. Die Anwendungsdauer ist nicht limitiert.

Wichtige Hinweise und Vorsichtsmaßnahmen: Wer sollte POPEYE® vegane Muskeltabletten nicht verzehren?

- Wettkampfsportler sollten das Produkt POPEYE® vegane Muskeltabletten nicht zu sich nehmen, da die im Produkt eingesetzte Sorte des Gemüsespinats (Spinacea oleracea) von Natur aus reich an Substanzen ist (Ecdysterioide), die in das Überwachungsprogramm der World-Anti-Doping-Agentur (WADA) aufgenommen wurde (Hutterer C, German Journal of Sports Medicine 09/2019). Diese Substanzen bzw. einzelne Vertreter deren Inhaltsgruppen werden möglicherweise auf die Liste der im Sport verbotener Substanzen aufgenommen.
- Während Schwangerschaft und Stillzeit sollen POPEYE® vegane

ne Muskeltabletten nicht verzehrt werden.

- Das Produkt soll trocken nicht über 30° C sowie außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern in der Originalverpackung gelagert werden.
- Falls Unverträglichkeiten in Bezug auf Spinat oder einem anderen in der Zutatenliste aufgeführten Inhaltsstoff bestehen, sollte das Produkt nicht verzehrt werden.
- Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.
- Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise verwendet werden.
- Personen unter 18 Jahren sollten das Produkt nicht verzehren.

Weitere Angaben:

Inhalt: 60 Tabletten entsprechen 106 Gramm.

POPEYE® vegane Muskeltabletten sind lactose-, zucker-, fett- und glutenfrei.

Haltbarkeit: 36 Monate

(Mindesthaltbarkeit auf dem Tablettenbehältnis)

Zutatenliste:

Zutaten: Kreatinmonohydrat, Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Leucin, Spinatextrakt, Verdickungsmittel Polyvinylpyrrolidon, Füllstoff modifizierte Carboxymethylcellulose, Trennmittel Siliciumdioxid, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Verdickungsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Verdickungsmittel Polyethylenglycol, Eisenfumarat, Zinkoxid, Riboflavin, Kaliumjodid, Natriumselenit, Cholecalciferol (Vitamin D3, vegan), Cyanocobalamin, Verdickungsmittel Gummi arabicum, mittelkettige Fettsäuren, Antioxydationsmittel starke tocopherolhaltige Extrakte, Verdickungsmittel modifizierte Stärke, Saccharose
Das eingesetzte Vitamin D3 wird nicht aus Schafswollfett sondern aus Flechten gewonnen.

Hersteller:

Madaus & Lauscher GmbH

Postfach 30 09 52, D-53189 Bonn

info@madaus-lauscher.de · www.madaus-lauscher.de
www.popeye-muskel.de

Abbildung: ©(1494) / Adobe Stock
Stand der Packungsbeilage: Juni 2023

Substanzen: Mengen, Referenzmengen und gesundheitsbezogene Angaben

Substanz	Portion pro Kapsel	Portion pro Tag (2x2)	RM ¹ pro Tagesportion	Gesundheitsbezogene Angabe gemäß EU-Verordnung 432/2012 („EFSA ² -Health Claims“)
Spinatextrakt	150 mg	600 mg	-	Nicht von der EFSA ² bewertet.
Kreatin	750 mg	3.000 mg	-	Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung. ³ Die tägliche Einnahme von Kreatin kann die Wirkung von Krafttraining auf die Muskelkraft von Erwachsenen über 55 Jahren steigern. ⁴
Leucin	180 mg	720 mg	-	Nicht von der EFSA ² bewertet.
Eisen	3,45 mg	13,8 mg	99 %	Eisen trägt zum normalen Energiestoffwechsel bei.
Zink	2,4 mg	9,6 mg	96 %	Zink trägt zum normalen Säure-Base-Stoffwechsel und zur normalen Eiweißsynthese bei.
Vitamin B2	0,345 mg	1,38 mg	99 %	Vitamin B2 (Riboflavin) trägt zur normalen Funktion des Nervensystems sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.
Vitamin B12	6,25 µg	25 µg	1.000 %	Vitamin B12 (Cobalamin) trägt zur normalen Funktion des Nervensystems sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Darüber hinaus trägt Cobalamin zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei.
Vitamin C	18 mg	72 mg	90 %	Vitamin C (Ascorbinsäure) erhöht die Eisenaufnahme.
Vitamin D3	5 µg	20 µg ⁵	400 %	Vitamin D3 (Cholecalciferol) trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei.
Jod	37,5 µg	150 µg	100 %	Jod trägt zu einer normalen kognitiven Funktion, einem normalen Energiestoffwechsel, einer normalen Funktion des Nervensystems, der Erhaltung normaler Haut und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei.
Selen	13,5 µg	54 µg	98 %	Selen trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

¹ RM: Referenzmenge für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen gemäß EU-Verordnung 1169/2011
² EFSA = European Food Safety Authority
³ Diese positive Wirkung stellt sich nur ein, wenn 3 g Kreatin täglich aufgenommen werden. (weitere Angaben siehe oben!)
⁴ Die Angabe gilt für Erwachsene über 55 Jahre, die regelmäßig Krafttraining betreiben. (weitere Angaben siehe oben!)
⁵ Vitamin D3: 20 µg entsprechen 800 IE