



ISANO-Selbsttest mit positivem Fazit

McDonald's? Nein danke!

Da stehen sie nun, die silbernen Tüten mit dem spannenden Inhalt. Viel habe ich inzwischen von den ISANO-Riegeln gehört. Von wundersamen Gewichtsreduktionen war da ebenso die Rede wie von grandiosen Energieschüben. Neugierig wie ich bin, habe ich mich für einen Selbsttest zur Verfügung gestellt.

Dabei ist es nicht mein oberstes Ziel, abzunehmen, aber gegen Energieschübe und vor allem gegen eine Woche Ernährung abseits von ungesundem Naschkram und dem abendlichen Glas Wein ist absolut nichts einzuwenden. Immerhin: Zur Testreihe gehören neben den ISANO Classics auch ISANO Schoko-Riegel, die mit einer dünnen Schicht Schweizer Schokolade überzogen sind.

Zwischen acht und zehn Riegel sollen im Rhythmus von etwa 90 Minuten pro Tag verzehrt werden, eine Woche durchzuhalten ist das Ziel. Und der heutige Sonntag genau der richtige Tag, um zu beginnen: Nach einem Drei-Tages-Trip nach Hamburg mit Party, Pasta und wenig Schlaf ist eine gesunde Woche durchaus eine Alternative. Der Kühlschrank ist bis auf – und das wird in den kommenden Tagen zum wichtigsten Utensil – ausreichend Wasserflaschen leer.

Ausschlafen hilft, erst mittags wird der erste – für mich absolut schmackhafte – Riegel verzehrt. Mit dem Geschmack und der Konsistenz komme ich problemlos zurecht. Gegen Abend meldet sich mein Magen ein wenig, aber das wird einfach mal ignoriert. Schlafen hilft da auch.

Montag: Erster ISANO-Tag im Büro und auf dem Plan steht auch Sport. Es kam, wie

es kommen musste, in der Küche stehen zwei prachtvoll aussehende Kuchen – ein Kollege hatte am Wochenende Geburtstag. Die Küche wird von nun an einfach gemieden. Der 90-minütige Rhythmus klappt, zwischendurch gibt es mal einen Schoko-Riegel zur geschmacklichen Abwechslung. Das Wichtigste ist wirklich, viel zu trinken. Der Tag wird gut durchgehalten, auch eine Cardio-Einheit auf dem Laufband ist kein Problem.

ISANO unterstützt bei der Grundschnelligkeit auf dem Platz, sorgt für ein besseres Konzentrationsvermögen, eine spätere Übersäuerung der Muskulatur, schnellere Regeneration und ein konstantes Leistungsniveau während des Spiels. Die Riegel sorgen für eine 100%ige Abdeckung des Tagesbedarfes mit allen essentiellen Nährstoffen, z.B. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Proteine etc. Immer und überall liefert ISANO somit die erforderliche Energie.

Dienstag: Was will mir eigentlich die McDonald's-Werbung mitteilen, die da ständig im Internet aufpoppt? Ganz falscher Zeitpunkt. Ich merke, dass ich gegen Mittag ein kleines Hungerproblem bekomme und verkürze einfach die Zeit zwischen den Riegeln. Das kommt gut hin bis abends, allerdings bin ich heute wirklich müde.

Mittwoch: Nach dem am Mittag wieder eingekehrten Zwischentief ist er da, der heiß ersehnte Energieschub. Völlig frisch und ohne die geringste Mattigkeit absolviere ich

meine Pilateseinheit und gehe danach sogar noch aufs Laufband.

Donnerstag bis Samstag: Gut, ich gebe zu, zwischendurch kommt immer wieder der Wunsch nach einer anderen Geschmacksrichtung oder schlicht nach einem Teller Pasta auf. Die letzten Tage sind nicht ganz leicht, aber die Bewunderung (vielleicht auch Verwirrung) der Kollegen und Freunde hilft. Generell bin ich aber gut drauf, fühle mich fit, kann problemlos Sport treiben und habe vor allem ein anhaltendes und äußerst angenehmes Gefühl der Leichtigkeit.

Bis **Sonntagmittag** ziehe ich die ISANO-Woche durch. Jetzt freue ich mich aber wirklich auf die Einladung zum Mittagessen. Ein gutes Körpergefühl und zwei bis drei verlorene Kilos stimmen positiv. Um dieses gute Gefühl zu konservieren, mache ich nun in abgespeckter Form weiter: Die Riegel können nämlich sehr gut das Frühstück oder eine andere Mahlzeit ersetzen. Auch vor dem Sport im Gym reicht ein Riegel – manchmal kombiniert mit einem Shake oder Smoothie – völlig aus. Mein Fazit ist also ein absolut positives, die ISANO-Riegel sind ein gutes Mittel, um entweder ein paar Kilos zu verlieren oder einfach den Stoffwechsel auf Trab zu bringen.

Von Sybille Schmidt (Pressesprecherin des Niedersächsischen Tennisverbandes und nicht nur aus beruflichen Gründen absoluter Tennisfan. Die ehemalige Regionalligaspielerin musste den Tennisschläger selbst aufgrund von massiven Rückenbeschwerden beiseitelegen und hält sich heute mit regelmäßigen Besuchen im Gym und durch Pilates fit.



Aktuelle Anfragen im Mitgliederservice

Weshalb habe ich mit meinem Browser Probleme, den neuen Turnierkalender zu nutzen?

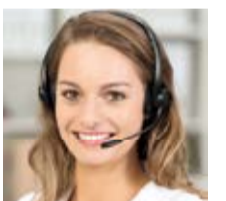
Der neue nationale Turnierkalender ist auf dem aktuellen Stand der Technik. Daher können einige Funktionen von älteren Browser-Versionen nicht mehr unterstützt werden, was zu nervigen Fehlermeldungen führt. Um unseren neuen Turnierkalender nutzen zu können, wird einer der folgenden Browser benötigt: **Internet Explorer 8+, Edge, Firefox, Chrome, Safari, iOS Safari, Android Browser oder Opera.** Bitte aktualisiere gegebenenfalls Deinen Browser auf eine aktuelle Version! Falls Du den neuen Turnierkalender trotzdem nicht nutzen kannst oder möchtest, steht Dir noch immer der „alte“ Turnierkalender zur Verfügung. Den Link dorthin findest Du in der Rubrik TEAMS & TURNIERE (dort in Turniere und Turnierplaner). Bitte beachte aber, dass Du beim Klick auf diesen Link den internen Bereich von mybigpoint verlässt und zurück in den öffentlichen Bereich kommst. Aus diesem Grund sind im alten Turnierkalender auch keine Premium-Funktionen verfügbar! Um wieder alle Funktionen im Portal nutzen zu können, musst Du wieder zurück in den internen Bereich – klicke hierzu auf die Rubrik INTERNER BEREICH am oberen rechten Rand.

Warum kann ich mich auf der neuen Startseite nicht mehr einloggen?

Durch den Re-Launch unserer Startseite sind Deine gespeicherten Login-Daten nicht mehr in Deinem Browser hinterlegt. Deine persönlichen Login-Daten haben sich aber nicht geändert, Du musst sie nur bei der ersten Anmeldung auf der neuen Startseite unter LOGIN noch einmal eingeben. Du kannst diese Daten dann wieder im Browser speichern, damit Du sie beim nächsten Login nicht erneut eingeben musst.

Falls Du Dich nicht mehr an Dein Passwort erinnerst, kannst Du über den Link „Passwort vergessen?“ ein neues Passwort anfordern. An die angegebene E-Mailadresse erhältst Du dann eine Mail mit einem Link, über den Du Dir ein neues Passwort erstellen kannst.

Der mybigpoint Mitgliederservice ist von Montag bis Freitag von 10.00 - 12.00 Uhr und von 14.00 - 16.00 Uhr besetzt. Du erreichst ihn telefonisch unter der Hotline-Nummer 089 1570402-0 oder per E-Mail an mybigpoint@tennis.de



IMPRESSUM

Das mybigpoint JOURNAL ist eine Publikation der TDS Tennis Deutschland Service GmbH, dem Serviceunternehmen des DTB und seiner Landesverbände

Georg-Brauchle-Ring 93 · 80992 München
Tel.: +49 (0)89 - 15 70 402-0
E-Mail: mybigpoint@tennis.de

Postvertriebsstück: Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag der Premium-Mitgliedschaft des mybigpoint Portals enthalten.

Erscheinung: Das mybigpoint JOURNAL erscheint sechs mal jährlich.

Geschäftsführer und verantwortlich für den Inhalt: Peter Mayer, Hans Hauska und Hans-Wolfgang Kende

Chefredakteur: Achim Fessler

Konzeption: Achim Fessler, Fabian Ziemer

Autoren u. Mitarbeiter: Achim Fessler, Fabian Ziemer, Bernhard Mathias, Alexandra Razum, Johanna Röhr, Doris Henkel, Sybille Schmidt, Torsten Pressel

Fotos: Eigene (12), Fotolia (1), Henkel (1), NTV (1), Hasenkopf (3), Patricio Travel (2), SchüttlerWaske (1), MercedesCup (1), APT (1), tennisMagazin (5), TVBB (3)

Marketing und Anzeigen: Fabian Ziemer (fabian.ziemer@tennis.de)

Druck: KASTNER AG – das medienhaus
Layout: Monika Lang
Schloßhof 2 - 6 · 85283 Wolnzach
www.kastner.de

