



Glycerin

ist ein Bestandteil der Nahrungsfette. Glycerinlösungen vor einer Ausdauerbelastung konsumiert, stabilisieren bzw. verbessern die Leistung bei großer Hitze. Wasserverluste über den Harn werden vermindert und hitzebedingt erhöhte Herzfrequenzen abgefangen.

Glycerin gibt es nicht in Lebensmittelreinheit. Zu Supplementierzwecken werden deshalb Glycerinsalben aus Drogerien verwendet, was natürlich ein gewisses hygienisches Risiko bedingt .