

# Pflaumen & Zwetschgen aus Deutschland Genau Dein Obst.

## Presseinformation

### **Die Zwetschge als Fitness-Frucht - Promotions für deutsche Pflaumen in Fitness-First-Studios**

*Hamburg, August 2011* – Zwetschgen und Pflaumen sind der ideale Fitness-Snack. Dies bewiesen die Erzeugerorganisationen Ende August bei Verkostungsaktionen der *Fitness First*-Kette. Dabei konnten sich die sportiven Besucher von zehn Studios nicht nur von der Süße und Saftigkeit der blauen Powerfrüchte überzeugen. Die geschulten Promoter informierten sie auch über die ernährungsphysiologischen Vorteile vor und nach dem Workout, denn Pflaumen und Zwetschgen füllen die Energiedepots schnell wieder auf. Etwa 2.500 Sportfans wurden durch diese Verteilaktion erreicht. Alle übrigen Mitglieder der rund 100 *Fitness-First*-Studios (insgesamt etwa 280.000 Mitgliedern) können sich durch Poster und Flyer über die wichtigsten Fitness-Eigenschaften von Pflaumen und Zwetschgen informieren.

Diese „sportliche“ Promotionaktion ist Teil der aktuellen Gemeinschaftskampagne für Pflaumen und Zwetschgen aus Deutschland. Mit ihren zahlreichen PR- und Promo-Maßnahmen verfolgen die 26 Erzeugerorganisationen ein Hauptziel, wie Jürgen Hattemer, Verkaufsleiter der Vereinigte Großmärkte für Obst und Gemüse Rheinhessen eG in Ingelheim, berichtet: „Wir möchten vor allem mehr jungen Menschen Appetit auf die blauen Früchtchen machen und damit auch den Frischeverzehr erhöhen. Rund die Hälfte der Pflaumen und Zwetschgen wird zu Mus, Kuchen & Co. verarbeitet. Viele Verbraucher denken dabei gar nicht daran, dass die kleinen Blauen auch pur ein köstlicher und leicht zu transportierender Obstsnack sind.“

#### **Echte Fitness-Früchtchen**

Die meisten Sportler wissen es schon lange: Fitnesstraining und bewusste Ernährung gehören einfach zusammen. Nach einem anstrengenden Workout muss der Körper seine Energiedepots schnell wieder füllen. Optimal für den

# Pflaumen & Zwetschgen aus Deutschland Genau Dein Obst.

gesunden Genuss vor und nach dem Sport sind Zwetschgen und Pflaumen. Nach einer anstrengenden Trainingseinheit sind sie perfekte Durststiller, denn sie bestehen zu 85 Prozent aus Wasser. Wie alle Früchte sind sie reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Besonders wichtig für Sportler ist ihr hoher Kaliumgehalt. Er hält den Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht und stimuliert Muskeln und Nerven. Die leicht verwertbare Kohlenhydrate in Zwetschgen und Pflaumen bereiten den Körper optimal auf sportliche Herausforderungen vor und füllen später die Energiereserven wieder auf – und das bei nur 58 kcal pro 100 Gramm.