

# Crosslinks

...als Marker für übermäßigen Strukturabbau  
...durch mangelnde Regeneration  
...negative Proteinbilanz der Ernährung  
...energetisches Problem durch Stoffwechselblockierung

**Pyridinolin** (spez. Sehnen, Bänder)

Normwert: <98

**Desoxypyridinolin** (spez. Knochen)

Normwert: <19,7

1. Messung: häufige Gelenk- Muskel-, Sehnenbeschwerden nach dem Training

Messwert: **121**

Messwert: **26,9**

...Optimierung der Ernährung auf Proteine  
...ergänzte Zufuhr durch Proteinpulver  
...individualisierte Ergänzung spezifischer Proteine zum Strukturaufbau  
...Ergänzung weiterer Mikronährstoffe in Unterversorgung

2. Messung nach ca. 8 Wochen: - Beschwerden deutlich zurückgegangen  
- subjektiv fitter und vitaler im Trainingsalltag

Messwert: **90,8**

Messwert: **23,2**