

EIN FALL FÜR GANZHEITLICHES DENKEN

Mikronährstoffe für natürliche Leistungsfähigkeit im Sport

Frage: Ich möchte gerne gesundheitsorientierten Sport machen, kann mich aber aus Müdigkeit und Antriebslosigkeit nicht dazu aufraffen. Ich habe leider 10 Jahre nicht mehr viel getan, habe ca. 15 kg Körpergewicht zugenommen und finde mich trotz intensiver Vorsätze meistens auf der Couch und nicht draußen in der Natur. Das frustriert mich und ich ziehe mich immer mehr zurück. Ich lese oft von nahrungsergänzenden Mikronährstoffen, leistungsfördernder Ernährung und von Vitaminen, die man gezielt zur Verbesserung der Muskelkraft nehmen könnte. Was gilt es zu beachten?

Antwort: Gesundheitsorientierter Sport, so wie Sie ihn ausüben wollen, ist klar vom leistungsorientierten Sport zu unterscheiden. Durch gesundheitsorientierte moderate Bewegung lässt sich ohne großen Aufwand und durch regelmäßige Ausübung leicht ein schneller und deutlich spürbarer Erfolg erreichen. Im leistungsorientierten Bereich (> 10 Stunden pro Woche Training + regelmäßige Wettkämpfe) sollte professionelle Trainings-Begleitung und regelmäßige physiotherapeutische Therapie eine Selbstverständlichkeit sein, um Übertraining und schädliche Nebeneffekte zu vermeiden.

Regelmäßiger, moderat betriebener Sport ist ein außerordentlich wichtiger Beitrag, um ein glückliches Leben zu führen. Die körperlich geistige Leistungsfähigkeit steigt und es lassen sich allerlei Erkrankungen vermeiden: Herz- Kreislauf- Erkrankungen, Arterienverkalkung (Arteriosklerose), Herzinfarkt, Zuckerkrankheit, Depressionen oder Osteoporose. Auch das Immunsystem wird schlagfertig auf die Herausforderungen des Alltages vorbereitet. Nicht zuletzt ist Sport ein wunderbares Mittel, um Stress abzubauen, sich ausgeglichener zu fühlen und um ein besseres Körper- und Selbstbewusstsein zu erlangen. Zur Erhaltung der Gesundheit werden mindestens 3-4 Stunden körperliche Betätigung pro Woche mit einer mittleren Intensität im Ausdauerbereich und Kraftübungen an mindestens zwei Tagen pro Woche empfohlen. Auch sehr körper- und gesundheitsbewusste Sportler sind oft nicht in der Lage, ihren Mikronährstoffbedarf über die Nahrung abzudecken. Gerade bei Ihnen aber scheint von vorne herein ein bestimmter Nährstoffmangel vorzuliegen, der den Körper in die „Situation der kleinen Sparflamme“ versetzt. Der Stoffwechsel braucht dann zu lange um aus eigener Kraft in Schwung zu kommen. Die Energie wäre da, aber sie wird nicht in Vitalität umgesetzt: „Ich möchte, aber ich kann nicht“. Folge sind Muskelverhärtungen, Muskel- und Bänder-Zerrungen, erhöhtes allgemeines Verletzungsrisiko, Infektanfälligkeit und Abnutzungserscheinungen der Gelenke.

Deshalb lohnt es sich an diesem Punkt, eine genaue Nährstoffanalyse aus dem Vollblut zu machen!

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Eine Basisversorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Coenzym Q10 und Omega-3- Fettsäuren ist eine Voraussetzung für andauernde Freude am erholsamen Sport!



Die **B-Vitamine** sind wichtig für die Energiebereitstellung und damit für die Verringerung von Müdigkeit. B- Vitamine sind am Auf- und Abbau von Fettsäuren, Kohlenhydraten und Aminosäuren zentral beteiligt. **Coenzym Q10** nimmt eine Schlüsselrolle in der Atmungskette ein. Es wird auch vom Körper selber gebildet, reicht meistens aber mengenmäßig nicht aus, um den universellen Kraftstoff ATP in all unseren Körperzellen in genügender Menge bereitzustellen. ATP wird so wie der Sauerstoff verbrannt und damit energetisch verbraucht. L- Carnitin ermöglicht die optimale Nutzung von Fetten für die Energieversorgung und ist deshalb insbesondere für Ausdauer- und Herzleistung notwendig.

Zusätzlich sind Sportler- bedingt durch den gesteigerten Energiestoffwechsel- einem erhöhten oxidativen Stress ausgesetzt. Entsprechend ist der Bedarf an antioxidativ wirksamen Schlüsselvitaminen wie **Vitamin A** (beta- Carotin) und **Vitamin C** und **E** sowie Spurenelementen wie **Selen**, **Zink** und **Mangan** deutlich erhöht. Vitamin C und Zink sind zudem für ein gut funktionierendes Immunsystem sehr wichtig. Durch erhöhte Schweißproduktion und Muskelaktivität gehen Mineralstoffe wie **Kalium**, **Kalzium** und **Magnesium** verloren. Sie sind wichtig für die Muskelkraft generell sowie für die Regulation des Wasserhaushaltes und des Elektrolytgleichgewichtes. **Vitamin D** ist mittlerweile wegen seiner unersetzlichen Funktion im Knochenstoffwechsel in aller Munde. Zusätzlich unterstützt es die Koordinationsfähigkeit, die mentale Ausgeglichenheit und die Muskelkraft. Unzureichende Versorgung und niedrige Blutspiegel gehen mit Erschöpfung, Müdigkeit und Muskelschwäche einher. In Ihrem konkreten Fall sollten Sie durch gezielte Ersatztherapie hochnormale Vitamin D Spiegel im Blut anstreben. **Cholin** und **Omega-3- Fettsäuren** sind so wie alle guten Fette bedeutend für Nerven-, Herz- und Hirnfunktion. Die ausreichende Versorgung mit hochwertigen Aminosäuren, insbesondere den **essenziellen BCAA** (verzweigtkettige Aminosäuren) im richtigen Verhältnis 4:1:1 ist für den Muskelaufbau und zur Steigerung der Ausdauerleistung und der Kraftleistung gezielt notwendig. L- Glutamin ist eine der wichtigsten Aminosäuren für eine gute Immunabwehr, eine gute Regeneration, eine gesunde Darmschleimhaut und die Stabilisierung des Blutzuckerspiegels. Heutzutage müssen aufgrund der Sitzbelastungen am Arbeitsplatz auch die Gelenkbausteine für eine normale Knorpel- und Bindegewebsfunktion berücksichtigt werden. Durch die allgemein verminderte Durchblutung wird der Gelenkknorpel oft schlecht versorgt. **Glucosamin** und **Chondroitin** in seinen verschiedenen Formen werden deshalb oft zusätzlich benötigt.

Nicht zu vergessen sind ergänzend nach sportlicher Aktivität Balsame und Öle aus **Arnika** und **Wurmfarn** für Muskeln und das Bindegewebe, **Beinwell** und **Salbei** für Knochen und Gelenke sowie **Johanniskraut** zur Massage des Rückens für Bandscheiben und bei Wirbelsäulenverspannungen.

Die Informationen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.