



Die Bio-Impedanzanalyse gibt Aufschluss über die Körperzusammensetzung (Muskelmasse, Fettanteil, etc.)

Fotos: Sportsclinic



Dr. Verena Dollinger erklärt Katharina Smutner am Computer die Analyseergebnisse

„GESTÄRKTES IMMUNSYSTEM DURCH RICHTIGE ERNÄHRUNG“

Um möglichst effizient und infektfrei über den Winter zu kommen, sind eine ausgewogene Ernährung und einige Vorbereitungsmaßnahmen wichtig. Denn Sport an kühlen Tagen birgt eine erhöhte Gefahr für Erkältungen und ein Infekt kann wochenlanges, bestes Training zunichte machen.

Sowohl Kraft- als auch Ausdauersportler müssen im Winter eine Austrocknung der Schleimhäute (Hals, Rachen, Nasen, Nebenhöhlen) unbedingt verhindern, weil man mit trockenen Schleimhäuten wesentlich anfälliger für Keime und Entzündung ist. Trockene Schleimhäute können durch schlechtes Raumklima (Heizung, wenig Lüftung) und bereits bei milder Dehydratation (Flüssigkeitsdefizit) entstehen. Gerade im Winter wird oft vergessen, dass der Körper mehr Flüssigkeit zum Kälteausgleich benötigt weil man durch die warme Kleidung mehr schwitzt.

■ AUSGEGLICHENES IMMUNSYSTEM

Während wir an heißen Tagen meist mehr Verlangen nach kühlen und zugleich vitaminreichen Speisen wie Rohkost, Salaten und Obst verspüren, zeigt sich mit Einzug der Kälte das Verlangen nach fettreichen und kohlehydratreichen Speisen. Dadurch steigt einerseits das Risiko für eine ungewollte Gewichts-

zunahme und andererseits für einen Vitamin- und Mineralstoffmangel. Da gerade in der kalten Jahreszeit die Viren und Bakterien Hochsaison haben, benötigt der Körper ein ausgeglichenes Immunsystem! „Immunschwäche“ bedeutet Anfälligkeit für jegliche Art von Keimen, „überreagierendes Immunsystem“ kann Autoimmunerkrankung oder Entzündung hervorrufen. Für ein gutes Gleichgewicht benötigt das Immunsystem eine sinnvolle Ernährung mit ausreichend Spurenelementen, Amino- und speziellen Fettsäuren, einen gut funktionierenden Darm, ausreichend Schlaf und Regenerationszeiten, sowie Sport im richtigen Maß!

Sportler haben einen höheren Bedarf an Mikronährstoffen durch den erhöhten Stoffwechsel- und Sauerstoffumsatz, dem oxidativen Stress (freie Radikalbildung) und vermehrtem Verlust durch Schweiß. Ganz wichtig im Winter ist ein wertvolles – idealerweise warmes – Frühstück, das lange satt hält. Als „warmes“ Frühstück eignen sich fertige ungezu-

ckerte Müslimischungen, die warm zubereitet und nach Belieben mit frischen Früchten verfeinert werden. Zimt wirkt hustenlindernd, desinfizierend und kann zusammen mit Sport - sehr effektiv helfen einer Winterdepression vorzubeugen, da im Körper vermehrt „Glückshormone“ gebildet werden. Zimt ist wie Ingwer, Nelke, Anis, ein „warmes“ Lebensmittel der chinesischen Medizin, das zu mehr Qi (= Lebensenergie) führt.

■ WICHTIG! SPURENELEMENTE

Einige Nährstoffe, denen eine Wirkung im Zusammenhang mit dem Immunsystem nachgesagt wird, werden in der folgenden Tabelle genauer erläutert. Dabei handelt es sich um die Spurenelemente Zink, Selen, Eisen, die Vitamine D, C, E, B6, Folsäure, die essentiellen Fettsäuren (Omega-3, Omega-6) und die Aminosäuren Glutamin, Lysin, Arginin, Ornithin und Carnitin. Durch ausführliche Laboruntersuchungen kann ein eventueller Mangel festgestellt und durch gezielte

SPURENELEMENT	WIRKUNGSORT	MANGELSYMPTOME	VORKOMMEN
ZINK	Säure-Basen-Haushalt, Haut, Immunsystem, Haare Reproduktionsorgane	Wundheilungs- und Fertilitätsstörung, Infektanfälligkeit, Haut- u. Haarproblem	Linsen, Bohnen, Erbsen, Rindfleisch; Achtung: Phytinsäure hemmt Aufnahme
SELEN	Schilddrüse, Haare, Immunsystem,	Schilddrüsen-Unterfunktion, Muskel- und Herzschwäche	Hering, Thunfisch, Sojabohne, Milch, Weizenvollkorn
EISEN	Blutbildung, Haare Energiestoffwechsel	Müdigkeit, Aphthen, Infektanfälligkeit, Haarausfall, Blässe	Austern, Amaranth, Sojamehl, Hirse, Linsen, Bohnen, dunkles Fleisch, Ei, Rote Rübe, Kräuter
VITAMIN D	Knochen, Zähne, Herzmuskel, Immun-Hormon- und Zentralnervensystem	Osteoporose, Gelenkschmerzen, Infektneigung, Stimmungs labilität	Lachs, Thunfisch, Hühnerei, Hartkäse, Champignons
VITAMIN C	Immun- und Hormonsystem, Eisenresorption, ZNS, Bindegewebsstärkung, Abbau freier Radikale	Wundheilungs- und Zahnfleischprobleme, Depression, Infektneigung, Müdigkeit	Brokkoli, Knoblauch, Lauch, Fenchel, Kräuter, Kohl, Weiß-, Rot- und Sauerkraut, Sellerie, Rote Rübe, Kartoffel
VITAMIN E	Antioxidans (Schutz vor freien Radikalen), Herz, Nervensystem Fertilitätsorgane, Blut	Unfruchtbarkeit, Muskelschwäche, Blutarmut	Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, Süßkartoffel, Distelöl Garnele, Lachs, Ei
VITAMIN B6	Blut, Haut und Schleimhaut, Nervensystem, Immunsystem, Schlaf	Blutarmut, Krämpfe, Hautausschlag, Risse in Mundschleimhaut, Nervenentzündung	Kartoffeln, Bananen, Linsen, Bierhefe, Forelle, Spinat, Fisch, Fleisch
FOLSÄURE	Blutbildung, Magen-Darm-Trakt; Zentralnervensystem	Blutarmut, Müdigkeit, Durchfall, Reizbarkeit, Depression	Weizen, Ei, rote Bohnen, grünes Gemüse, rote Beete
OMEGA 3 UND 6-FETTSÄUREN	Zellmembran, Hormon- und Immunsystem	Infektanfälligkeit, Haarausfall, Unfruchtbarkeit	Leinöl, Sojabohnen, Walnüsse, Hering, Lachs, Leinsamen
GLUTAMIN	Immunsystem, Darm	Innere Unruhe, Darmprobleme	Schinken, Käse, Huhn, Vollmilch, Ei
LYSIN	Immunsystem, Hormonsystem	Wachstumsstörung, Infektneigung, Herpes labialis	Thunfisch, Garnele, Rind-, Schweinefilet, Sojabohnen, Linsen
ARGININ UND ORNITHIN	Hormon-, Protein- und Immunsystem,	Fertilitätsstörung, Wundheilungsstörung	Nüssen, Samen, Fleisch, Thunfisch, Garnelen, Hafer, Soja
CARNITIN	Muskulatur, Leber, Energiestoffwechsel	Müdigkeit, Muskelprobleme	Schaf, Rind, Schwein, Vollmilch

Einnahme behoben werden. Eine unkontrollierte oder vorbeugende Einnahme von Multivitamin- oder Eiweiß-Präparaten – ohne vorherige Austestung – wird nicht empfohlen, da eine Überdosierung bzw. falsche Einnahme genauso schädlich wie ein Mangel sein kann.

Wichtig ist die Verwendung von regionalen und saisonalen Lebensmitteln, da durch den Transport und die Lagerung von Obst und Gemüse viele Nährstoffe verloren gehen und zudem ein wichtiges Statement in Richtung Umweltschutz abgegeben wird.

Knoblauch und Zwiebeln wirken zudem antimikrobiell, d.h. sie hemmen das Wachstum von Viren und Bakterien. Das viel gelobte Vitamin C in den Orangen und Kiwis wird im Winter oft falsch gelobt, denn die kühlenden Zitrusfrüchte können laut TCM (traditionelle chinesische Medizin) die Abwehrkraft schwächen. Zink wirkt schleimhautabschwellend bei Schnupfen, Angina, Mittelohr- und Nebenhöhlenentzündung.

Durch die Phytinsäure in Ballaststoffen wird Zink oftmals sehr schlecht aufgenommen bzw. ist die Zinkverwertbarkeit in Nahrungsmitteln niedrig, wodurch ein Zinkmangel immer häufiger vorkommt.

■ LANGKETTIGE KOHLENHYDRATE

Sportler legen auch großen Wert auf den Aufbau und die Erhaltung der Muskulatur. Die optimale Versorgung des Körpers mit Proteinen (Eiweiß) ohne Fettmasse zuzunehmen, ist gerade in der Vorweihnachtszeit mit den vielen Keksen und sonstigen kurzketten Kohlenhydraten nicht einfach. Da die Einnahmezeit dabei eine große Rolle spielt, sollten Kohlenhydrate nur als Nachspeise zu Mittag und keinesfalls abends oder zwischen durch genascht werden. Tipp: Zum Frühstück und Mittagessen langkettige Kohlenhydrate mit fettarmen Eiweiß, keine Zwischenmahlzeiten und abends auf Kohlenhydrate verzichten. Natürlich ist jeder Sportler, jede Sportart und jeder

Mensch verschieden und der Bedarf muss individuell ermittelt und genau abgestimmt werden.

Eiweiß (=Protein) spielt eine Rolle im Muskelwachstum, dem Immun- und Hormonsystem und reguliert den Muskelauf- und -abbau, aber - so wie immer - ist das richtige Maß enorm wichtig! Zusätzlich zu den Aminosäuren ist beim Sportler eine gute Mischung von ungesättigten Fettsäuren in Form von kaltgepressten Ölen (Soja-, Weizenkeim-, Nuss- und Leinöl) und Fischen aus kalten, nördlichen Gewässern, sowie die Reduktion der tierischen Fette in Form von Wurst- und Fleischwaren, sowie Transfettsäuren in Form von Fertigprodukten (Fast Food, Plundergebäck) und fetten Saucen. Tipp: Weihnachtsbäckereien sollten daher idealerweise mit Nüssen, Samen und Vollkornmehl gebacken und die Feiertage mit hochwertigem, magerem Fleisch, Salaten mit kaltgepresstem Öl und frischem Fisch verbracht werden! ■