



Foto: fotolia.com/wonaMarzenaSisters

MIKRONÄHRSTOFFE IM SPORT – „KLEINE PRISE ZUM ERFOLG“

Jede intensivere sportliche Aktivität, ob Hobby- oder Spitzensport, führt zu einem erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe). Wenig Schlaf, Alkohol, Nikotin und Stress erhöhen den Bedarf zusätzlich.



DR. VERENA DOLLINGER

Mikronährstoffe spielen eine wichtige Rolle beim Stoffwechsel, der Muskelkontraktion, Koordination und Nervenreizleitung, dem Immunsystem, der Regeneration sowie dem Säure-Basen-Gleichgewicht.“ Allgemeine Zeichen eines Mikronährstoffmangels zeigt untenstehende Tabelle. Durch saisonalen, frischen Obst- und Gemüse-Einkauf, dunkle Lagerung und vitaminschonende

Zubereitung beim Kochen (Dampfgarer für Gemüse, Fleisch, Fisch verwenden, Kartoffeln mit der Schale kochen) bleiben die Mikronährstoffe erhalten!

1. Mineralstoffe:

Vor allem Magnesium (Soja, Vollkorn, Nüsse), Kalzium (Käse, Topfen), Natrium (Salz) und Kalium (in Soja, Bananen, Spinat) sind an der Muskelbewegung beteiligt und werden durch vermehrte Schwitzen rasch verbraucht. Muskelkrämpfe und muskuläre Erschöpfung passieren durch übermäßige sportliche Belastung einzelner Muskelgruppen und resultieren oft aus einem Elektrolytmangel. Die Muskeln bleiben in einer Dauerspannung, die wir als Muskelverhärtung (Trigger-

punkte, Myogelosen) spüren können. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Elektrolytgetränke, Basenpulver, Entspannungsübungen, warme Basenbäder, Massagen sind sinnvolle Maßnahmen, um die Verkrampfung zu lösen. Zink (in Fleisch, Hülsenfrüchten) ist wichtig für die Sauerstoffversorgung, das Immunsystem und spielt eine Rolle bei muskelaufbauenden Trainingsreizen. Besonders Schleimhäute sind auf eine gute Zinkzufuhr angewiesen und die stellen eine wichtige Barriere für krankheitsauslösende Keime dar. Die langfristige Einnahme hochdosierter Zinkpräparate kann die Aufnahme von Kupfer und Eisen stören – darauf sollte geachtet werden!



Foto: fotolia.com/psdesign1

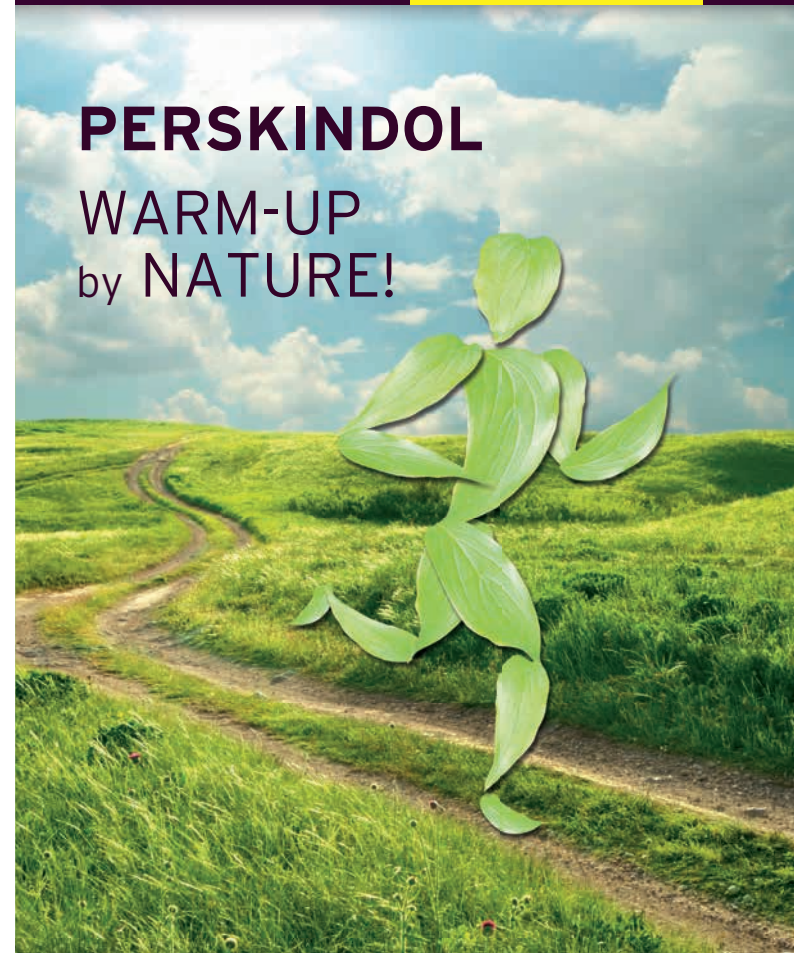
SYMPTOM	MÖGLICHER MANGEL
Konzentrationsstörung, Unruhe	Eisen, Magnesium, B-Vitamine, Zink
Allgemeine Müdigkeit	Eisen, Magnesium, Kalium, Kalzium, Vit C, B
Muskelkrämpfe, Kraftlosigkeit	Kalium, Kalzium, Natrium, Magnesium, Eiweiß
Immunstörungen	Magnesium, Eisen, Zink, Selen, Vit B6, C

Sehr aussagekräftig ist eine Messung im Vollblut (z. B.: bei Zink, Magnesium, Kalium), um den aktuellen „Speicherstatus“ zu bestimmen. Viel Koffein reduziert nicht nur die Eisenaufnahme, sondern fördert auch die Wasserausscheidung und damit – neben Alkohol und Nikotin – auch den Verlust wasserlöslicher Nährstoffe.

2. Vitamine:

Die Unterversorgung an Vitaminen in Sport und Alltag kann langfristig zu unspezifischen Symptomen wie leichter Ermüdbarkeit, Leistungsknick, Infektanfälligkeit und schlechter Regeneration führen – ähnlich der Symptomatik beim Übertraining. B-Vitamine (in Fleisch, Fisch, Kartoffeln, Vollkorn, Gemüse) unterstützen die Blutbildung, das Nervensystem und den Energiestoffwechsel.

Folsäure (in grünem Gemüse) ist wichtig für die Blutbildung (Erythropoese) und verbessert die Regeneration. Vitamin A (Eier, Karotten), C (Papaya, Brokkoli), E (Keime, Samen) und Selen (Fisch, Fleisch) sind wichtige Antioxidantien, wobei Vitamin C zusätzlich die Eisenresorption verbessert und somit Frauen, Sportlern und Vegetariern sehr zugutekommt. Vitamin D (Lachs, Eier, benötigt Sonne) erhöht die Belastbarkeit am Knochen, beugt Osteoporose und Infekten vor und muss im Winter häufig substituiert werden. Eine Überdosierung ist jedoch schädlich. Mikronährstoffe sollten primär über die Nahrung aufgenommen werden. Sollte trotz einer ausgewogenen Ernährung ein Nährstoffmangel bestehen oder durch Magen-Darm-Krankheiten, Intoleranzen, Vegetarismus ein Mangel ausgelöst werden, dürfen nicht unkontrolliert Präparate genommen, sondern nur nach Anleitung und Kontrolle des Vertrauensarztes. Ein ausgewogener Mikronährstoffstatus ist ein wichtiger Faktor für die optimale und maximale Leistung und Gesundheit. ■



PERSKINDOL WARM-UP by NATURE!

PERSKINDOL AKTIV Als Gel, Fluid, Spray und Bad.

Ob zum Warm-up vor dem Sport oder zur optimalen Versorgung von Muskeln und Gelenken danach – mit PERSKINDOL AKTIV geht's für Sie auf jeden Fall voran!

- Erwärmt und lockert die Muskulatur
- Entspannt Muskeln und Gelenke nach dem Sport
- Fördert die lokale Durchblutung
- Beugt Muskelkater und Krämpfen vor



Exklusiv in Ihrer Apotheke.