

# Mikronährstoffe: wichtig im Sport

Nicht nur im Spitzensport, sondern auch im Breitensport ist eine optimale Versorgung des Körpers mit Mikronährstoffen wichtig. Sie erhöhen die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit und beugen einem plötzlichen Leistungsabfall vor.



Wer Sport treibt, verbraucht mehr Energie. Diese wird über einen erhöhten Stoffwechselumsatz bereitgestellt. Für die intensive Verstoffwechslung werden nicht nur Sauerstoff und Energielieferanten wie Kohlenhydrate benötigt, sondern auch Mikronährstoffe – Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Amino- und Fettsäuren –, die bei vielen Stoffwechselreaktionen eine Schlüsselstellung einnehmen. Nicht immer werden diese in genügender Menge mit der Nahrung aufgenommen, sodass ein Engpass entstehen kann.

## Mehrbedarf und erhöhter Verlust

Zu einer negativen Bilanz können bei sportlicher Betätigung auch der oxidative Stress und die erhöhte Schweißproduktion beitragen. Verluste von einem Liter Schweiß pro Stunde sind im Breitensport nichts Ungewöhnliches. Neben Wasser verliert der Körper beim Schwitzen auch bedeutende Mengen an Mineralien wie Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium sowie Spurenelemente wie Zink, Kupfer und Eisen, daneben auch wasserlösliche Vitamine wie z.B. Vitamin B<sub>1</sub>. Zudem werden Mikronährstoffe bei körperlicher Belastung über Stuhl oder Urin vermehrt ausgeschieden.

## Mängel wirken sich auch langfristig aus

Neben einer adäquaten Flüssigkeitsaufnahme ist für Sportler daher auch eine ausreichende Aufnahme von Mikronährstoffen wichtig. Denn sie spielen bei Stoffwechselprozessen eine Rolle, die im Sport vermehrt zum Tragen kommen: Energiegewinnung, Muskelaufbau, Speicherung von Muskelglykogen, Nervenreizleitung und Koordination.

Wird eine unzureichende Versorgung nicht kompensiert, können sich Mängel in einer verminderten Leistungs- und Regenerationsfähigkeit sowie einem erhöhten Verletzungsrisiko zeigen; langfristig drohen erhöhte Infektanfälligkeit und Immunschwäche.<sup>1</sup>

## Supplemente richtig ausgewählt

Sowohl im Bereich des Leistungssports als auch im Breitensport besteht ein erhöhter Mikronährstoffbedarf, der in der Regel nicht durch die übliche Ernährung gedeckt werden kann.<sup>2</sup> Geeignete Präparate zur Supplementierung bestehen aus einem ausgewogenem Mix an Mikronährstoffen mit Schwergewicht auf den Antioxidanzien sowie den Mineralstoffen Calcium und Magnesium. Sie enthalten möglichst keine körperfremden Hilfstoffe.

## Burgerstein Vitamine

Die Antistress AG ist führend in der Entwicklung und Anwendung von präventiv oder therapeutisch wirksamen Mikronährstoffprodukten der Marke Burgerstein. Burgerstein Vitamine ist seit Jahren im Sport-Sponsoring aktiv und unterstützt über hundert Einzelsportler und zahlreiche Teams in verschiedenen Sportarten. ■

## Literatur

- <sup>1</sup> Christine Reinecke: Muskulatur, Bewegung und Ermüdung – welche Mikronährstoffe spielen eine Rolle. 2003. J Orthomol Med. 11: 435–43.
- <sup>2</sup> Uwe Gröber. Metabolic Tuning statt Doping. 2007. OM – Zs f Orthomol med. 3:6–12.

