

Magnesium und Aminosäuren: Essentiell für Erfolg im Sport

Neuer Sportdrink aus der Apotheke sorgt für mehr Muskelkraft, Ausdauer und schnelle Regeneration

Müde, keine Energie, Muskelkrämpfe – mehr als die Hälfte der ÖsterreicherInnen leiden unter Magnesiummangel. Besonders Sportler sind betroffen. Neben Magnesium sorgen vor allem Aminosäuren für mehr Muskelkraft & Ausdauer sowie kürzere Regenerationszeiten. Das zeigen die Ergebnisse kürzlich publizierter Studien mit Sportlern und Elitesoldaten.

Bewegung steigert nicht nur das Wohlbefinden, sondern verbessert auch die Leistung von Herz und Muskeln, dient dem Stressabbau und bekämpft Übergewicht. Sportliche Anstrengung stellt für den Körper allerdings auch eine außergewöhnliche Belastung dar. Bei intensivem Training oder hohen Temperaturen verlieren Sportler bis zu drei Liter Schweiß pro Stunde. Und nicht nur das! Pro Liter Schweiß gehen 20-50 mg wertvolles Magnesium und 200-480 mg Kalium verloren. Hier ist eine Zufuhr durch die Nahrung bzw. spezielle Sportpräparate sinnvoll. Denn ein Magnesiummangel führt zu Leistungseinbußen und erhöhter Krampfanfälligkeit. „Besonders in Trainings- und Wettbewerbsphasen unterstütze ich meinen Körper zusätzlich mit Vital- und Mineralstoffen“, sagt Therese Feuersinger, Triathletin und Staatsmeisterin Triathlon Sprintdistanz 2017. „Ich setze da auf ein spezielles Kombipräparat, mit Magnesium, Vitaminen, Aminosäuren und grünem Tee – nicht nur effektiv, auch wohlschmeckend, was wichtig ist bei regelmäßiger Einnahme!“

Magnesium – ein Mangel mit Folgen

Nicht nur die Profis, auch Hobbysportler und Couchpotatoes leiden an Magnesiummangel. Das alarmierende Resultat des Ernährungsberichts 2017 des Bundesministeriums für Gesundheit zeigt: Mehr als die Hälfte der Menschen in Österreich sind betroffen! Die Folgen: Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebslosigkeit bis hin zu depressiven Verstimmungen und Muskelkrämpfen. „Magnesium ist von essentieller Wichtigkeit für Muskelentspannung, Nervenkraft und für den Energiestoffwechsel. Schon ein leichter Mangel bewirkt eine Einschränkung der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens“, so Stressforscher und Präsident der österreichischen Magnesium- und Elektrolytforschungsgesellschaft, Univ. Prof. Dr. Sepp Porta.

Studie belegt schnellere Erholung & Leistungssteigerung

Prof. Dr. Porta ist der Autor einer kürzlich im Journal „Trace Elements and Electrolytes“ erschienenen Studie mit österreichischen Hobbyläufern, die belegt, dass die Erholungszeit nach einem 3200-Meter-Lauf durch das neue Produkt Dr. Böhm® Magnesium Sport® + Aminosäuren deutlich gesenkt werden konnte. (1) „Die Kompensationsfähigkeit der Läufer nach 60 Minuten Erholung verdoppelte sich nach der Einnahme des Magnesium-Aminosäuren-Präparats. Individuelle Untersuchungen zeigen darüber hinaus, dass die Einnahme von Magnesium und Aminosäuren besonders jenen zu Gute kommt, die sich am meisten anstrengen“, resümiert Porta. Bereits im Jahre 1996 wies eine Untersuchung bei Offiziersanwärtern der Theresianischen Militärakademie auf eine Leistungsverbesserung durch Magnesiumsubstitution hin. Im vergangenen Jahr wurde die Leistungssteigerung durch Magnesium + Aminosäuren bei einem Forschungsprojekt im Rahmen der Stressforschungen am Institut für Offiziersausbildung an österreichischen Elitesoldaten ausführlich getestet (2,3). „Die Ergebnisse zeigen deutlich den positiven Effekt des neuen Magnesiumpräparats mit Aminosäuren – u.a. Leucin, Isoleucin, Valin und Taurin – sowie Kalium, Vitamin C, B-Vitamine, Zink, Selen, Grüntee-Extrakt und Resveratrol“, bestätigt Univ.-Prof. Dr. Sepp Porta.

Gib dem Sportler Zucker!

Aminosäuren unterstützen den Körper bei lang andauernden Belastungen bei der Energiegewinnung und Regeneration. Die Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin sind im Sportbereich auch als BCAA oder „Branched-chain amino acids“ bekannt. Zugeführte BCAAs können ohne Verstoffwechslung von den Muskeln direkt zur Energiegewinnung verwendet werden. Der körpereigene Energiespeicher

(Glykogen) kann für einen späteren Zeitpunkt aufgespart werden. „Bei extremer Belastung werden BCAAs in Glucose umgewandelt und stabilisieren auf diesem Weg den Energie- und Zuckerhaushalt des Sportlers, bevor es zu einer Unterzuckerung und Leistungsabfall kommt. Eine schlechte Versorgung mit BCAA führt hingegen zu vorzeitiger Ermüdung“, erklärt Porta. Auch die Regenerationszeit kann sich dadurch verlängern.

Literatur:

- 1) Porta S. et al. Metabolic and electrolyte changes during recovery from exercise with and without a preparation for recovery. Trace Elements and Electrolytes. 2017. Epub ahead of Print. DOI 10.5414/TEX01513 *IMS OTC25M_CombOfftake MAT 1/2018
- 2) Porta S. Gell H., Moser M.: Steigerung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit durch Erkenntnisse der Stressforschung <http://www.bundesheer.at/truppendienst/ausgaben/artikel.php?id=1752>
- 3) <http://www.bundesheer.at/karriere/offizier/artikel.php?id=3324>

Bildmaterial:

Testimonial Therese Feuersinger (© Mathias Kniepeiss)

Packungsabbildung Dr. Böhm® Magnesium Sport® + Aminosäuren (© Apomedica)

KASTEN

Powerstoffe für mehr Muskelkraft, Ausdauer und Regeneration:

Magnesium und Kalium: wichtig für die Muskelanspannung und -entspannung, Nervenkraft und für den Energiestoffwechsel

Aminosäuren:

- Leucin, Isoleucin und Valin (BCAAs) sorgen für rasch verfügbare Muskelenergie und schnellere Regeneration.
- Taurin: wesentlicher Bestandteil des Herzmuskels
- L-Arginin: wichtig für die Durchblutung und Bildung von Muskeleiweiß
- L-Carnitin begünstigt die Fettverbrennung in den Muskelzellen.

Vitamin C schützt die Zellen vor oxidativem Stress durch freie Radikale.

B-Vitamine: wichtig für Nervensystem und Energiestoffwechsel

Zink und Selen: Stärkung des Immunsystems

Grüntee-Extrakt und Resveratrol erhöhen die Ermüdungsresistenz der Muskulatur und verbessern die Energiebereitstellung in den Zellen.

NEU AM MARKT

Jetzt neu in der Apotheke:

Dr. Böhm® Magnesium Sport® + Aminosäuren für mehr Muskelkraft und Ausdauer sowie schnelle Regeneration der Muskeln nach dem Training ist eine ausgewogene Kombination aus Aminosäuren, Magnesium, Kalium, Vitaminen, Spurenelementen und wertvollen Pflanzenstoffen. Frei von Lactose, Hefe und Gluten. Für Vegetarier geeignet.

Packungsgröße: 14 Säckchen

Dosierung: Vor, während oder nach dem Sport einnehmen. Den Inhalt eines Säckchens mit Wasser (0,2–0,5l) auflösen. Bis zu zwei Säckchen pro Tag.