



BURGERSTEIN
FOUNDATION
MICRONUTRIENTS FOR HEALTH



Mikronährstoffe im Sport

WIESO SIND MIKRONÄHRSTOFFE FÜR SPORTLER VON GROSSER BEDEUTUNG?

Um sportliche Bestleistungen erzielen zu können, braucht es einen gut funktionierenden Stoffwechsel. Dabei spielen neben der Ernährung auch Makronährstoffe und Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Amino- und Fettsäuren) eine zentrale Rolle. Eine ausreichende Versorgung mit den richtigen Nährstoffen ist wichtig für:

- Kompensation des erhöhten Bedarfs bei einem gesteigerten Stoffwechsel
- Deckung des verstärkten Verlustes über Schweiß, Urin und Stuhl
- Förderung der optimalen Regeneration



WAS NÜTZEN MIKRONÄHRSTOFFE IM SPORT?

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung mit Berücksichtigung der Sportart und eine angemessene Versorgung mit Mikronährstoffen unterstützen den Sportler ideal in der Aufbauphase (Ausdauer, Muskelaufbau), im Wettkampf und in der Regeneration. Eine permanente leichte Unterversorgung mit Mikronährstoffen kann leistungsmindernde Folgen haben und Beschwerden oder Verletzungen nach sich ziehen.

Eine wohldosierte und der Trainingsintensität angepasste Ergänzung durch Mikronährstoffe kann einen wesentlichen Beitrag zur Leistungsfähigkeit und Verletzungsfreiheit von körperlich aktiven Menschen leisten. Damit Sport noch mehr Freude macht!

WORAUF SOLLTEN SIE BEI DER AUSWAHL VON MIKRONÄHRSTOFFEN ACHTEN?

Wählen Sie Produkte, welche nach orthomolekularen Prinzipien hergestellt werden. Die Grundlage der orthomolekularen Medizin beruht auf der optimalen Verfügbarkeit und Verwertbarkeit von eingesetzten Mikronährstoffen im Körper. Einfach. Natürlich. Optimal. Man setzt auf Substanzen, die natürlicherweise im Körper vorhanden sind, wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, essentielle Fettsäuren und Enzyme – auf resorbierbare, körperfremde, künstliche Hilfsstoffe, wie z.B. Konservierungsmittel oder Farbstoffe wird verzichtet.

EINSATZGEBIETE VON MIKRONÄHRSTOFFEN IM SPORT

Ausdauer	Kraft & Aufbau	Energie
Muskeln	BASIS = GRUNDVERSORGUNG MIT EINEM MULTIVITAMIN- PRÄPARAT	Regeneration
Übersäuerung		Blutbildung
Immunsystem	Konzentration	Gelenke



TIPPS:

Ausreichend und richtig trinken: Sie können grob abschätzen, ob Sie genug trinken, wenn Sie sich vor und nach dem Sport wiegen. Ist das Gewicht nach der Belastung höher als vorher, haben Sie zu viel getrunken; ist das Gewicht tiefer, sollte entsprechend getrunken werden.

Die richtige Ernährung: Die Basis einer Sporternährung sollte aus einer vielseitigen Auswahl an qualitativ hochwertigen Lebensmitteln bestehen und

- dem Körper genügend Energie liefern
- ausreichende Mengen an essenziellen Nährstoffen enthalten
- genügend Flüssigkeit zur Verfügung stellen
- gut verträglich sein
- eine hohe Belastungsintensität zulassen
- die schnelle Erholung nach intensiven Belastungen fördern

WESHALB DER EINSATZ VON MIKRONÄHRSTOFFEN AN DIE PERSÖNLICHEN BEDÜRFNISSE UND DIE INTENSITÄT DES SPORTES ANGEPAST WERDEN SOLLTE:

Die ausreichende Zufuhr an Energie, Mikronährstoffen, Amino- und Fettsäuren im Sport ist essenziell für Leistung als auch Erholung. In spezifischen Situationen kann eine gezielte, individuelle Supplementierung von Mikronährstoffen sinnvoll sein, am besten abgestützt auf Laborwerte. Die Supplementierung muss in jedem Fall auf die Situation abgestimmt werden. Zahlreiche Faktoren beeinflussen den Bedarf an Mikronährstoffen bei sportlich aktiven Menschen:

- der individuelle Unterschied von Mensch zu Mensch
- die Sportart
- das Ausmass und die Intensität der körperlichen Aktivität
- Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste (z. B. durch Schwitzen)

Generell sind Qualitätsprodukte von etablierten Herstellern zu bevorzugen. Zudem sollte im Spitzensport bei der Supplementierung auch zwischen Aufbau- und Wettkampfphasen unterschieden werden.



WISSENSWERTES RUND UM MIKRONÄHRSTOFFE

Mikronährstoffe bieten häufig eine gut verträgliche Möglichkeit zur Behandlung oder Begleitung von verschiedenen Krankheitsbildern und dienen nicht nur zur Deckung des täglichen Ernährungsbedarfs.

Zweck der Burgerstein Foundation ist es, das Wissen über die Eigenschaften und Wirkungen von Mikronährstoffen zu fördern und einem breiten Publikum bekannt zu machen.

Die Burgerstein Foundation schult Fachpersonen und informiert Konsumenten mit Publikationen und einer Online-Informationsplattform **www.mikronaehrstoff-wissen.ch** die auf Basis wissenschaftlicher Daten erstellt werden. Es ist uns ein Anliegen, auch über sekundäre Pflanzenstoffe, Probiotika und weitere hochwertige Aktivstoffe zu berichten, die sehr gut mit Mikronährstoffen kombiniert werden können und teilweise sogar sollen.

NÄHRSTOFFEMPFEHLUNG FÜR SPORTLICH AKTIVE MENSCHEN

GRUNDVERSORGUNG

MULTIVITAMIN-MINERAL- PRÄPARAT

Effekte/Bemerkungen Wichtiger Grundbaustein für den Knochen. Muss zwingend mit weiteren, für den Knochenstoffwechsel unerlässlichen Nährstoffen kombiniert werden.

SPEZIELLE BEDÜRFNISSE

AUSGEWOGENES MULTI-VITAMIN-MINERALSTOFF-PRÄPARAT, VITAMIN D, EISEN, B-VITAMINE, MAGNESIUM, ZINK

Effekte/Bemerkungen Behebung von im Sport häufig auftretenden Mängeln.

AUSGEWOGENES MULTI-VITAMIN-MINERALSTOFF-PRÄPARAT, VITAMIN C, HOLUNDERSAFT, BETA-GLUCAN AUS HEFE, ZINK, EISEN, VITAMIN D3, L-GLUTAMIN, GEEIGNETES BREITBAND-PROBIOTIKUM

Effekte/Bemerkungen Unterstützung Immunsystem

CREATIN

Tagesdosierung 3 – 5 g*

Effekte/Bemerkungen Muskel- und Kraftaufbau (aufgeteilt auf mehrere Einnahmen pro Tag zu einer Mahlzeit; von Vorteil in Kombination mit Magnesium)

L-CARNITIN, GEEIGNETER MIX AUS AMINOSÄUREN

Tagesdosierung 1,5 – 2 g*

Effekte/Bemerkungen Regeneration/Verbesserung der Belastungs- und Erholungsfähigkeit (aufgeteilt auf mehrere Einnahmen pro Tag)

CHONDROITIN-/GLUCOSAMINSULFAT, UNDENATURIERTES KOLLAGEN TYP II (z.B. UC-II®)

Effekte/Bemerkungen Unterstützung für die Gelenke

* Individuell an die persönlichen Bedürfnisse und die Intensität des Sportes angepasst, in Absprache mit einer geschulten Fachperson.

BUCHTIPP

Burgerstein's Handbuch Nährstoffe wird von Fachleuten als „Klassiker“ bezeichnet und ist bereits in der 13. Auflage erschienen. Der Leser erfährt anschaulich und in übersichtlicher Form alles Wissenswerte über eine gesunde Ernährung und über die Zufuhr von Mikronährstoffen.

Erschienen im Trias Verlag.

Erhältlich im Buchhandel und als E-Book.

ISBN 978-3-432-10657-1



Überreicht durch:

Burgerstein GmbH Österreich Währingerstrasse 20/12 | AT-1090 Wien | www.burgerstein.at

Apothekenstempel

MIKRONÄHRSTOFF-EMPFEHLUNGEN AUS IHRER APOTHEKE



WEITERE THEMENBROSCHÜREN AUS DIESER SERIE:

- Allergie
- Herz & Kreislauf
- Arthrose
- Stress
- Immunsystem
- Osteoporose
- Diabetes
- Schwangerschaft & Stillzeit

Burgerstein Foundation *Micronutrients for Health*

Fluhstrasse 28 | CH-8640 Rapperswil | www.burgerstein-foundation.ch