

Nützt ein basisches Sportgetränk beim Basketball ?

Nationalspielerin Katja Munck (BC uniVersa Marburg) im Interview mit Dr. Markus Schäfer, Leiter der medizinisch-wissenschaftlichen Abteilung von Nestmann Pharma



Katja Munck: Herr Dr. Schäfer, bisher schien mir als Basketballerin ein Sportgetränk nicht wichtig zu sein. Was bringt mir so ein Getränk?

Dr. Schäfer: Grundsätzlich sollten Sie als Mannschaftssportlerin, genauso wie Radsportler und Marathonläufer, Flüssigkeits- und Mineralienverluste schnell ersetzen. Sonst kommt es zu Leistungseinbußen. Der Spieler in der Mannschaft merkt diesen Leistungsabfall aller-

dings nicht so dramatisch wie ein Marathonläufer.

Katja Munck: Während des Spiels trinke ich genügend Wasser. Ist das nicht ausreichend?

Dr. Schäfer: Wenn Wasser möglichst schnell in den Körper aufgenommen werden soll, muß es ausreichend Natrium enthalten. Gar nicht sind in Wasser die als Energiespender wichtigen Kohlenhydrate vorhanden. Dagegen sind solche Bestandteile in angemessenen Mengen in einem guten Sportgetränk selbstverständlich.

Katja Munck: Wie muß denn ein gutes Sportgetränk beschaffen sein?

Dr. Schäfer: Neben einem hohen Natriumgehalt ist für die schnelle Wasserresorption wichtig, dass ein Sportgetränk hypoton ist. Zur Energiebereitstellung ist der Zusatz eines hohen Anteils an komplexen Kohlenhydraten, wie z. B. Maltodextrin, und kleiner Mengen von einfachen Zuckern, wie z. B. Saccharose, sinnvoll.

Getränke, die auch in der Regenerationsphase verwendet werden können, sollten zusätzlich Spurenelemente wie Zink, Eisen und Chrom sowie Vitamine, z.B. Vitamin C, E und den B-Vitamin-Komplex, enthalten.

Katja Munck: Hilft mir so ein Getränk auch bei Muskelübersäuerung?

Dr. Schäfer: Der Übersäuerung können Sie durch Verwendung eines basischen Sportgetränks mit Zusatz von Hydrogencarbonat entgegenwirken. Hydrogencarbonat puffert die Säuren und verhindert so deren negative Auswirkungen wie Leistungseinbußen, Muskelermüdung oder Gewebeverhärtung mit erhöhter Verletzungsanfälligkeit.

Katja Munck: Hat ein basisches Sportgetränk auch noch weitere Vorteile für mich als Basketballspielerin?

Dr. Schäfer: Weil Muskeln durch das basische Sportgetränk nicht mehr so schnell übersäuern, können Trainingseinheiten effektiver



gestaltet werden und die Regenerationszeit verkürzt sich. Dadurch steigen sowohl die körperliche als auch die mentale Leistungsfähigkeit. Komplexe Bewegungsabläufe, wie sie im Basketball üblich sind, können somit länger präzise ausgeführt werden. Die Mannschaft, die ein hohes Leistungsniveau ohne Konzentrationsverlust bis zur letzten Minute durchhält, gewinnt.

Katja Munck: Herr Dr. Schäfer, herzlichen Dank für das Interview.

NeproSport®

Energy-Drink

Basisches Elektrolytgetränk
gegen Übersäuerung

Für mehr Trainingseinheiten
und größere Ausdauer



Hypotoner Energy-Drink



- » 10 Vitamine
- » 4 Mineralstoffe
- » 5 Spurenelemente
- » hoher Gehalt an Oligosacchariden

- » Muskeln bleiben länger leistungsfähig
- » Kürzere Regenerationsphasen

NeproSport® Energy-Drink wurde nach neuesten ernährungsphysiologischen Erkenntnissen im Leistungssport entwickelt.

NESTMANN Pharma GmbH 96199 Zapfendorf Tel.: 09547-92210



www.nepro-sport.de