

Ohne Magnesium und Kalium läuft auch im Sport nichts



... da ist die Luft raus!

Magnesium ist jedem Sportler als gutes Mittel zur Vermeidung von Muskelkrämpfen geläufig. Weniger bekannt ist, dass auch Kalium ein sehr wichtiger Mineralstoff ist, dessen Unterversorgung beim Sportler ähnliche Symptome wie ein Magnesiummangel auslöst.

Wie kommt es zu Magnesium- und Kaliumverlusten beim Sport?

Wesentliche Ursache von Magnesium- und Kaliumverlusten bei sportlicher Betätigung ist das Schwitzen. In Abhängigkeit von der Umgebungstemperatur kann die Schweißausscheidung bei sportlicher Belastung 2 Liter pro Stunde oder mehr betragen. Mit jedem Liter Schweiß werden durchschnittlich 10 - 30 mg Magnesium und 250 - 400 mg Kalium ausgeschieden.

Darüber hinaus verliert der Sportler vermehrt Magnesium mit dem Urin und über den Darm. Durch häufiges Training können sich die Magnesiumverluste addieren und zum Magnesiumdefizit im Organismus führen. Werden, wie bei Mannschaftssportarten oft üblich, nach dem Training oder Wettkampf noch ein, zwei Bierchen getrunken, verstärkt sich das Defizit nochmals, denn Alkohol gilt als „Magnesium-Räuber“.

Wie wirkt sich Magnesiummangel aus?

Magnesiummangel führt bei Ausdauersportlern zu Verspannungen und zu den gefürchteten Muskelkrämpfen. Auf längere Sicht kommt es zu einem Leistungsabfall und zu verlängerten Regenerationszeiten. Aber auch Herzrhythmus- und Schlafstörungen, erhöhte Erregbarkeit und verminderte Stresstoleranz

können Folgen des Magnesiummangels sein.

Welche Folgen hat Kaliummangel?

Anzeichen einer Unterversorgung mit Kalium sind Muskelschwäche, Krämpfe, Müdigkeit, Konzentrationschwäche, Darmträgheit und Verstopfung. Selbst Herzrhythmusstörungen können die Folge von Kaliummangel sein.

Aber auch die Regeneration ist stark von Kalium abhängig, da der Körper Kalium zum Einschleusen des „Brennstoffs“ Glucose in die Speicherzellen benötigt.

Wie kann ein Sportler seine Magnesium- und Kaliumversorgung sicherstellen?

Magnesiumreiche Lebensmittel sind Vollgetreide und daraus hergestellte Produkte, Nüsse, Hülsenfrüchte und grüne Gemüse.

Kaliumreich sind frisches Obst und Gemüse. Man muss aber auch beachten, dass sich Kalium beim Kochen aus dem Gemüse herauslöst und dadurch häufig verloren geht.

Kalium und Magnesium sind also vorrangig in pflanzlichen Nahrungsmitteln vorhanden. Allerdings müssten für eine ausreichende Zufuhr täglich mehrere Portionen an Obst und Gemüse verzehrt werden, was gerade den Sportler in der Trainings- und Wettkampfphase vor große Probleme stellen kann.



Eine gute Grundlage

Eine Verbesserung der Versorgung lässt sich erreichen, wenn die Nahrung in Belastungsphasen mit einem geeigneten diätetischen Lebensmittel ergänzt wird. Magnesium und Kalium sollten dabei am besten als Hydrogencarbonate und Citrate, also als basisch wirksame Salze vorliegen.

Kalium und Magnesium ergänzen sich!

Wichtig ist, dass Kalium und Magnesium in einem richtigen Verhältnis im Produkt enthalten sind. Optimal ist das Verhältnis von Kalium und Magnesium, wenn es sich an dem natürlichen Mengenverhältnis der beiden Mineralstoffe in den Körperzellen orientiert. Die Aufrechterhaltung dieses Verhältnisses ist wesentliche Voraussetzung für die Funktionsfähigkeit der Zellen.

Dabei ist von großer Bedeutung, dass sich Kalium und Magnesium in ihrer Wirkung ergänzen. Magnesium wird für den Transport von Kalium in die Zellen benötigt. Deshalb ist eine gute Kaliumversorgung nur dann von Nutzen, wenn der Körper gleichzeitig gut mit Magnesium versorgt ist. Die beiden Mineralstoffe sind, wie schon erwähnt, besonders effektiv, wenn sie gemeinsam in dem Mengenverhältnis zugeführt

werden, welches von Natur aus in den Zellen vorliegt.



Leistung ohne Verletzung

Eine ausreichende Magnesium- und Kaliumversorgung des Sportlers verbessert die Regenerationsfähigkeit und Anpassung des Organismus an körperliche Belastung, erhöht die Stress-Resistenz, beugt Muskelkrämpfen vor und kann helfen, Verletzungen am Bewegungsapparat zu verhindern.

VascuSel®

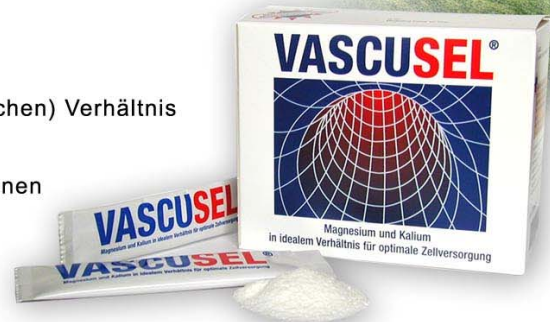
... Magnesium und Kalium im idealen Verhältnis für optimale Zellversorgung

Magnesium und Kalium sind nicht nur für den Sportler wichtig!

- » Bessere Muskelfunktion - weniger Krämpfe
- » Höhere Stresstoleranz
- » Weniger Leistungsabfall
- » Kürzere Regenerationszeit

VascuSel®:

- » Magnesium und Kalium in einem balanzierten (physiologischen) Verhältnis
- » Magnesium und Kalium ergänzen sich in der Wirkung
- » Enthält Citrat und Hydrogencarbonat für einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt
- » Zum Ausgleich von Magnesium- und Kalium-Verlusten
- » Nur einmal täglich einnehmen



Erhältlich in Apotheken, im Fachhandel oder beim Hersteller.
Mehr Informationen bitte beim Hersteller anfordern oder im Internet unter www.nestmann.de



NESTMANN Pharma GmbH
Weiherweg 17 · 96199 Zapfendorf · Tel.: 09547-92210 · Fax: 09547-215 · pharma@nestmann.de · www.nestmann.de

Weitere Informationen unter: www.nestmann.de