

# Wahr

## Gesundheit ist Vertrauenssache

ERGEBNISSE  
UNSERER  
FORSCHUNG



Für Sportler sind Ausdauer- und Leistungssteigerung oder die Vermeidung von Muskeler schöpfung und Verletzungen wichtige Kriterien. Eine spezifische Sporternährung nimmt für sie deshalb einen hohen Stellenwert ein. Doch während auf dem Speiseplan vieler sportlich Aktiver reichlich Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an Proteinen, Kohlehydraten und Fetten zu finden sind, wird die Zufuhr von Mikronährstoffen gerne vernachlässigt. Die Folge davon sind schnelle Ermüdungserscheinungen, Muskel- oder Knochenverletzungen und andere Beschwerden, wie z. B. Arthritis. Bei intensiven körperlichen Aktivitäten, die mit einem erhöhten Stoffwechselumsatz verbunden sind, kommt es deshalb auf eine optimale regelmäßige Ergänzung der Nahrung mit lebenswichtigen Mikronährstoffen an.

## Die Bedeutung von Mikronährstoffen für sportliche Leistung

Unsere Gesundheit wird auf der Ebene der Zellen entschieden, aus denen unsere Organe und unser gesamter Körper besteht. Jede Zelle dient als eine Art Miniatur-Fabrik, die verantwortlich ist für die Erzeugung von Bioenergie (Mitochondrien), die Herstellung von Proteinen (Ribosomen) und die Koordination aller Lebensfunktionen (Zellkern). Für diese Vorgänge in unseren Körperzellen ist eine optimale tägliche Zufuhr von Vitaminen und anderen Mikronährstoffen erforderlich.

Durch die intensivere körperliche Belastung während des Trainings und der damit einhergehenden beschleunigten Herzfrequenz muss ein hohes Maß an Energie bereitgestellt werden. Ein starker Herzmuskel und intakte Blutgefäße sind hierbei entscheidend, um das Blut in dem rascheren Tempo unaufhörlich durch den Körper zu pumpen. Mikronährstoffe wie Carnitin, Coenzym Q10, Vitamin C und B-Vitamine werden benötigt für die Energieproduktion in den Herzmuskelzellen, die für eine anhaltende körperliche Belastbarkeit von wesentlicher Bedeutung ist. Gleichermaßen sind gesunde Blutgefäße entscheidend für eine optimale Blutversorgung des Herzens und anderer Muskeln, um vorzeitiger Ermüdung vorzubeugen.

Magnesium reguliert den Gehalt anderer Mineralien in den Zellen, wie Natrium, Kalium und Kalzium. Ein übermäßiger Verlust dieser Mineralien durch das Schwitzen ist einer der Hauptgründe für Muskelkrämpfe und Verletzungen. Sportler sollten deshalb stets ihre Mineralstoff-Aufnahme im Blick haben. Auch Alpha-Liponsäure unterstützt die Muskeln während des Trainings und beugt so Muskelermüdung vor und fördert die Ausdauer.



Wer regelmäßig Sport treibt, ist auf eine optimale Zufuhr lebenswichtiger Mikronährstoffe angewiesen. Studien des Dr. Rath Forschungsinstituts beweisen, dass bestimmte Mikronährstoff-Kombinationen die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden Sporttreibender maßgeblich unterstützen können.

## Die Bedeutung von Mikronährstoffen für sportliche Leistung

Der deutlich gesteigerte Sauerstoffverbrauch während des Trainings führt zur vermehrten Bildung freier Radikale, die oxidativen Stress und damit Schäden an den Zellen hervorrufen. Eine ausreichende Zufuhr an Antioxidantien, wie Vitamin A, C und E, Carotinoiden und Selen kann dabei helfen, freie Radikale abzufangen und den Körper so vor Zellschäden zu schützen.

Unsere Mikronährstoff-Forschung hat ergeben, dass diese Antioxidantien in ihrer Wirkung sogar deutlich verstärkt werden, wenn sie zusammen mit spezifischen Pflanzenextrakten, wie Quercetin, Grüntee-Extrakt, Resveratrol und Curcumin, aufgenommen werden. So miteinander kombiniert tragen die Mikronährstoffe zur Verringerung von Muskelschäden, -entzündungen und -schmerzen bei, während gleichzeitig die Muskelregeneration nach körperlicher Beanspruchung beschleunigt wird.

Die Unterstützung der Knochen und Gelenke mithilfe von Mikronährstoffen ist für Sporttreibende ebenfalls wichtig, um ein nachhaltiges Training zu gewährleisten und das Risiko für Osteoporose und Arthritis zu verringern. Besonders die Gelenke sind bei sportlicher Betätigung einer extremen Belastung ausgesetzt. Neben der regelmäßigen Zufuhr von Kalzium, Magnesium, Bor sowie Vitamin D und A sind die Knochen auf starkes Kollagen angewiesen, das in unserem Körper eine Art Netz bildet und die Grundstruktur der Knochen, Knorpel oder Muskeln bildet. Die Elastizität und optimale Funktion des Kollagens hängt von bestimmten Zellen ab, die für die Bildung der Gelenkschmiere (Synovialflüssigkeit) zuständig sind. Außerdem helfen Glucosamin und Chondroitin bei der Knorpelbildung, der Gelenkreparatur und der Schmierbildung in den Gelenken.

In einer klinischen Studie haben wir die Wirkung einer spezifischen Kombination an Mikronährstoffen auf Schienbeinfrakturen getestet. Hierbei stellten wir fest, dass die Frakturen unter der Gabe einer spezifischen Mikronährstoff-Kombination schneller heilten als die Frakturen von Patienten, die ein wirkungsloses Placebo bekamen.\*

**Zur Steigerung von Ausdauer und Kondition greifen viele Sportler auf Nahrungsergänzungsmittel zurück. Leider liegen der Mehrheit dieser Produkte weder wissenschaftliche Erkenntnisse zugrunde, noch wurden ihre Inhaltsstoffe nach dem Prinzip der Mikronährstoff-Synergie zusammengestellt. Ihre Wirksamkeit ist deshalb eher fraglich.**

**Unsere Forschungsergebnisse zeigen dagegen, dass durch die Kombination spezifischer Mikronährstoffe hohe synergistische Wirkungen erzielt werden können, die eine optimale Unterstützung für die Zellen des Herzens, der Blutgefäße, Muskeln, Knochen, Gelenke und aller anderen Organe bieten. Auf diese Weise tragen Mikronährstoffe entscheidend zur Leistungsfähigkeit von Sportlern bei.**

Quelle:

\* J. Jamdar, et al., Journal of Alternative and Complementary Medicine 2004, 10 (6): 915-916.

## Gesundheitsinformation für alle!

Diese Informationen werden Ihnen vom Dr. Rath Forschungsinstitut in den USA zur Verfügung gestellt. Das Institut wird von zwei ehemaligen Kollegen des Nobelpreisträgers Linus Pauling († 1994) geleitet und gehört zu den führenden Instituten der Naturheilforschung weltweit. Das Dr. Rath Forschungsinstitut ist zu 100% eine Tochter der gemeinnützigen Dr. Rath Stiftung.

Der bahnbrechende Charakter der in diesem Institut betriebenen Forschung stellt eine Bedrohung für das milliarden-schwere Pharma-„Geschäft mit der Krankheit“ dar. Es überrascht daher nicht, dass Dr. Rath und sein Forscherteam seit Jahren Angriffsziel unzähliger Attacken der Pharmalobby sind, die den Durchbruch der Naturheilforschung auf diese Weise zu verhindern sucht – jedoch ohne Erfolg. Dieser Kampf hat zum Ruf von Dr. Rath als weltweit anerkannten Verfechter für das Recht auf natürliche Gesundheit beigetragen. Er konstatiert: „Noch nie wurden in der Geschichte der Medizin Forscher aufgrund ihrer Entdeckungen auf derartige Weise attackiert. Diese Tatsache zeigt den Menschen weltweit, dass uns Gesundheit nicht freiwillig geschenkt wird, sondern dass wir dafür kämpfen müssen.“

- Sie können sich Kopien dieser News Page ausdrucken unter: [www4ger.dr-rath-foundation.org/newspage\\_research/index.html](http://www4ger.dr-rath-foundation.org/newspage_research/index.html).
- Die hier wiedergegebenen Informationen basieren auf wissenschaftlichen Forschungsergebnissen. Sie dienen nicht als Ersatz für eine medizinische Beratung zur Behandlung von Krankheiten.
- © 2016 Dr. Rath Research Institute, Santa Clara, California, USA. Sie können diese Information gerne zu privaten Zwecken vervielfältigen und an Freunde weitergeben, vorausgesetzt der Inhalt bleibt dabei unverändert.

Weitere Informationen können Sie auch hier erhalten: