

Ernährung für Kampfsportler Referat zur 2. Dan Prüfung von Klaus Jomrich Heilpraktiker Nationalmannschafts Mitglied
LK Vize Weltmeister 2004 Basel Marxzeller Str. 50 75305 Neuenbürg

Die Ernährung für Kampfsportler sollte genauso einen grossen Stellenwert einnehmen wie andere Trainingsparameter (Krafttraining, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit u.a.)

Es steht heute ausser Frage dass die Leistungsfähigkeit mit der Ernährung stark beeinflussbar ist.

Die richtige Ernährung sichert den ordnungsgemässen Ablauf aller ernährungsabhängigen Funktionen des Körpers und beugt leistungsmindernden Mangel-situationen vor. Sie ist damit Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsbereitschaft. Nichtbeachten der Grundsätze einer vollwertigen Ernährung mindert die Erfolgchancen eines anstrengenden Trainingsprogramms.

Falsches Ess- und Trinkverhalten am Wettkampftag kann den Sieg kosten !!!

Fette sind grundsätzlich nichts Schlechtes.

In unserem Körper stecken (im Idealfall) rund 15 Prozent Körperfett bei Männer, bis 20 Prozent bei Frauen. Ein Gramm Fett liefert neun Kilokalorien – mehr als doppelt so viel wie Kohlenhydrate oder Eiweisse.

Fett wird zum Transport von den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K und die essentiellen (unentbehrlichen) Fettsäuren gebraucht, die für den Aufbau von Nerven- und Gehirnzellen so wichtig sind. Fett dient zur Polsterung und Wärmeisolation der Organe und des kompletten menschlichen Körpers.

Fette sind lebensnotwendig. Allerdings: Das gilt nicht für alle Fette!!!!!!

Man unterscheidet gesättigte und ungesättigte Fettsäuren.

Gesättigte Fettsäuren sind überwiegend in tierischen Produkten zu finden und sie werden vom menschlichen Körper selbst gebildet.

Die Aufnahme der ungesättigten Fettsäuren erfolgt ausschliesslich über die Nahrung. Diese hochwertigen Fettsäuren sind meist pflanzlicher Herkunft

und sind zum Beispiel in Nüssen, Saaten (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne), Gemüse und Oliven enthalten.

Durch regelmässigen Sport lernt der Körper die Fettverbrennung zu optimieren.

Vorsicht vor zu viel Fett. Zu viel Fett macht fett!!!

Die Industrie packt viele versteckte Fette in Fertiggerichte, Wurst, Käse, Süssigkeiten und Snacks.

-1-

Faustregel für den Fettkonsum: ein Gramm Fett pro Kilo Körpergewicht am Tag!!

Danach sollte ein Mensch mit einem Körpergewicht von 70 kg, täglich maximal 70 g Fett verzehren.

Tatsächlich nehmen wir durchschnittlich weit über 140 Gramm Fett jeden Tag zu uns.

Fett einsparen kann heissen: Statt Schokolade (30g Fett) besser Mohrenköpfe (0,2g Fett) oder Gummibärchen (0g Fett) wählen.

Sichtbare Fettränder vom Fleisch schneiden. Sparsam mit Streichfetten umgehen. Magere Wurst und Fleischsorten wählen, z. B.: Geflügel, Lachsschinken. Gurke, Radieschen, Tomate aufs Brot, statt dick Käse und Wurst.

Desweiteren sollten Fleisch und insbesondere Wurst nicht auf dem täglichen Speiseplan stehen!

Eiweiss (Protein) ist für das Wachstum, die Erneuerung von Zellmaterial und die Entwicklung von Organen und Geweben wichtig.

Genauso wie Cholesterin sind Eiweisse an der Bildung von Hormonen beteiligt.

Kollagene (Stützfasern) sind wichtige Eiweissverbindungen und dienen als Bausteine für unsere Haut, Blutgefässe und Haare.

Proteine werden für Herz, Hirn, Knochen, Muskeln und Zähne gebraucht.

Neben Kohlenhydraten dienen Proteine auch als Energiequelle.

Protein macht ein Fünftel unseres Körpergewichts aus.

Ein frühes Anzeichen von Proteinmangel ist der Umstand, dass Haare und Nägel aufhören zu wachsen und dass Wunden schlecht heilen. Ein Proteinmangel herrscht in Deutschland bei ausgewogener Ernährung jedoch nicht.

Proteine setzen sich aus langen Ketten aus Aminosäuren zusammen.

Es gibt 22 Aminosäuren. 13 davon kann unser Körper selbstständig aus kleineren Molekülen zusammensetzen, während die restlichen 9 aus der Nahrung aufgenommen werden müssen.

Qualitativ hochwertige Proteine, die alle 9 essentiellen Aminosäuren in genügend grossen Mengen enthalten, werden als vollständig bezeichnet.

Im allgemeinen sind tierische Proteine vollständiger als pflanzliche Proteine.

-2-

Milch und Eier enthalten das qualitativ beste Protein, denn sie vereinigen alle 9 essentiellen Aminosäuren in dem für den Körper am besten geeigneten Verhältnis. Pflanzliche Proteine sind in der Regel unvollständig, ihnen fehlen eine oder mehrere Aminosäure. Pflanzliche Proteine können mit tierischen so kombiniert werden, dass sie einander optimal ergänzen. Die höchste Wertigkeit hat z.B. die Verbindung der Kartoffel mit dem Ei. Wertige pflanzliche Eiweissträger sind: Kartoffel, Mais, Nüsse, Weizenkeime, Haferflocken, Sonnenblumensamen, Reis (ungeschält), Soja. Ein weiterer Vorteil pflanzlicher Eiweisse: Sie enthalten kaum Fett und kein Cholesterin. Rund 55 bis 70 Gramm Eiweiss sollten wir zu uns nehmen, 0,8 g Protein pro kg Körpergewicht. Ein Mensch mit 70 kg Körpergewicht sollte rund 56 g Eiweiss täglich mit der Nahrung aufnehmen.

Protein enthält Stickstoff, das wiederum bei seinem Abbau die Leber und Nieren belastet. Durch die Ausscheidung über die Nieren werden Kalzium, Magnesium und andere wichtige Mineralien ausgeschieden. Dies kann auf Dauer z.B. mit einem erhöhten Osteoporose-Risiko (Knochenschwund) einhergehen. Es kann über die Jahre bei einer grossen Eiweissüberbelastung zu Funktionsstörungen der Nieren kommen. Asthma, Allergien, Gefässerkrankungen, Arthritis (Gelenkentzündungen), Osteoporose und eine gestörte Immunregulation können bei zuviel Proteinaufnahme auftreten.

Kohlenhydrate sind die grundlegendsten Energielieferanten. Zuckerarten sind die einfachsten Kohlenhydrate: Fruktose (Fruchtzucker), Saccharose (Kristallzucker aus Zuckerrohr und Zuckerrüben) Glukose (Traubenzucker), Maltose (Malzzucker), Laktose (Milchzucker), Galaktose (Schleimzucker). Unser Körper wandelt alle Zuckerarten und alle Formen von Stärke in Glukose (Einfachzucker) um. Nur in Form von Glukose kann unsere Zelle mit Energie versorgt werden. Stärke ist ein komplexes Kohlenhydrat. Eine lange Kette, die aus Glukosemolekülen aufgebaut ist und die von Pflanzen (z.B. Vollkorn) eingelagert wird. Essen wir nun ein Stück Vollkornbrot, so wandelt der Körper die Stärke ganz langsam in Glukose um und kann somit über einen längeren Zeitraum den Körper mit Energie versorgen. Stärkehaltige Lebensmittel (Reis, Weizen, Mais, Kartoffeln..) sind die Grundpfeiler der menschlichen Ernährung!!!

Kohlenhydrate aus der Nahrung werden vom Körper als Brennstoff verwendet, in Glukose umgewandelt und zur Energiegewinnung verbrannt.

-3-

1 Gramm Kohlenhydrate enthalten 4 Kilokalorien.

Das Hirn wird durch die Blut-Hirn-Schranke nur mit Glukose betrieben. In einer Stunde verbraucht das Gehirn 6 g Glukose!

Der heutige Ernährungstrend zu stark raffinierten Kohlenhydraten (wie Zucker, Weichem und geschältem Reis) bringt unsere Gesundheit restlos durcheinander. Zucker und raffinierte Stärke werden sehr schnell aufgenommen, der Blutzuckerspiegel steigt schnell nach oben und Glukose wird sofort verbrannt. Viele Menschen bekommen diese stark zuckerhaltige Nahrung nicht. Typisch ist, dass sich sehr schnell ein Energiehoch einstellt, das dann von einem Tief abgelöst wird, gekoppelt mit Lethargie, Schläfrigkeit, Kopfschmerzen oder Depressionen. Es kommt zu Stimmungsschwankungen. Komplexe Kohlenhydrate dagegen werden langsamer und nahtloser in den Blutkreislauf aufgenommen und verursachen keine schnellen Blutzuckerschwankungen. Raffinierte Kohlenhydrate und Zucker enthalten lediglich Energie und kaum andere Nährstoffe.

Die Unterschiede zwischen ungeschältem, braunen (Vollkorn-) Reis und weissem Reis.

Der braune Reis liefert ebensoviel Energie wie der weisse, enthält aber darüber hinaus mehr Proteine, Vitamine, Mineralien und Nahrungsfasern.

Raffinierte Stärke raubt dem Körper wichtige Vitamine und Mineralien.

Der Verzehr von grösseren Mengen Zucker erhöht das Risiko von Diabetes, Karies und Übergewicht, kann Arthritis, Asthma verschlimmern und das Immunsystem schwächen. Dagegen sorgen die Naturfasern in den komplexen Kohlenhydraten dafür, dass der Darm gut funktioniert, sie vermindern Verstopfung und können das Darmkrebs- und Herzinfarktrisiko senken.

Obst enthält hauptsächlich den Einfachzucker Fruktose. Früchte bestehen vor allem aus Wasser (Apfel 85%). Ihr Fruktosegehalt ist also ziemlich gering, und sie enthalten wenige Kalorien. Im Gegensatz zu Kristallzucker (raffiniert) verursacht Fruchtzucker keine rasante Blutzuckerschwankung. Obst enthält beachtliche Mengen von Naturfasern, und die meisten Obstsorten

sind reich an Vitamin C, Carotinoiden (sekundäre Pflanzenstoffe) und Mineralien. Naturfasern (Ballaststoffe) beinhalten alle Teile von Pflanzen, die wir nicht verdauen können. Die meisten Nahrungsfasern sind Kohlenhydrate, die zu

-4-

komplex sind, als dass unser Körper sie zerlegen könnte.

Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sind reich an Naturfasern. Die Fasern passieren den Verdauungstrakt und verlassen den Körper mit dem Stuhlgang. Obwohl wir Naturfasern nicht verdauen können, sind sie für unsere Gesundheit wichtig.

Sie machen, zusammen mit ausreichend Flüssigkeit, den Stuhl weich und regeln die Darmtätigkeit. Darmprobleme wie Verstopfung, Hämorrhoiden oder Divertikel (kleine Ausstülpungen des Darms) können bei regelmässiger Aufnahme vermieden werden.

Die Ballaststoffe nehmen auf ihrem Weg durch den Darm krebsfördernde Stoffe auf, weshalb das Darmkrebsrisiko gesenkt wird. 10- 15 Scheiben Weissbrot entsprechen einer einzigen Scheibe Vollkornbrot, was den Inhalt an Ballaststoffen betrifft.

Ernährungsempfehlungen

Der Energiebedarf beim Sport fällt sehr unterschiedlich aus und richtet sich neben Gewicht und Trainingszustand nach der Intensität und der Dauer der Trainingseinheit.

Je anstrengender die Einheit und je schwerer das Individuum, desto mehr Kalorien werden verbrannt.

Beispiel: Eine Person, die 60 Kg wiegt, benötigt etwa 750 kcal pro Stunde für eine lockere Laufeinheit (15 Km).

Eine Person mit 90 Kg benötigt für die gleiche Leistung über 1200 kcal.

Was ist nun der ideale Brennstoff?

Der Körper greift beim Sport auf Fett und Kohlenhydrate zurück.

Besonders bei Ausdauersport (Radfahren oder Marathonlaufen) werden die Kalorien bis zu 90% aus den Fettreserven bezogen.

Wird das Training intensiver, greift der Körper auf im Muskel eingelagerte Glukose zurück. Allerdings sind die Glukosereserven des Körpers auf ca. 1200 kcal begrenzt und liefern nur für kurze Zeit (60-90 Minuten) Energie.

Wenn die Glukosereserven leer sind und der Körper auf Fettverbrennung umsteigen muss, ermüden die Muskeln und der Sportler, die Sportlerin, fühlt sich plötzlich erschöpft und schwindelig.

-5-

Die Ernährung hat grossen Einfluss darauf, wieviel Glukose in den Muskeln eingelagert werden kann.

Kohlenhydratreiche Ernährung regt die Muskeln dazu an, mehr Glukose einzulagern und dadurch die Ausdauer zu erhöhen.

Der Kohlenhydratanteil sollte 60 – 70% des Energiebedarfs eines Kampfsportlers betragen um in den Muskeln umfangreichere Glukosedepots aufzubauen.

Studien an Sportlern haben erwiesen, dass die Ausdauer durch eine kohlenhydratreiche Ernährung bedeutend besser gefördert wird als durch eine Ernährung, die reich an Fett oder Protein ist.

Daher sollte bei Kampfsportler die gesamte Kalorienzufuhr aus 60 – 70% Kohlenhydraten bestehen. Dies entspricht etwa 500 – 600 g Kohlenhydraten.

Während einiger Stunden nach einer anstrengenden Trainingseinheit hungern

die Muskelzellen nach Glukose. Sportler sollten innerhalb von zwei Stunden nach dem Training drei bis vier Gläser Fruchtsaft trinken oder etwa fünf Scheiben

Vollkornbrot essen. Diese Kohlenhydrate werden schnell und wirksam die erschöpften Reserven auffrischen und die Erholung vom Training beschleunigen.

Mahlzeit vor dem Wettkampf bzw. Training

Es besteht durchaus ein gewisser Spielraum für die persönlichen Vorlieben des Kampfsportlers, solange sich die Mahlzeit vor dem Turnier hauptsächlich aus leicht verdaulichen Kohlenhydraten zusammensetzt und wenig Fett und

Protein enthält. Fette und proteinlastige Nahrungsmittel verlangsamen die Entleerung des Magens und sollten daher kurz vor dem Kampf gemieden werden. Sich mit vollem Magen sportlich zu betätigen kann Magenkrämpfe und Übelkeit auslösen!!

Etwa 2 – 4 g Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht sollten dem Körper drei bis vier Stunden vor dem Kampfbeginn zugeführt werden.

Flüssige Mahlzeiten (zum Beispiel Mixgetränke aus Früchten oder Fruchtsaft) können innerhalb einer kürzeren Frist vorher getrunken werden, weil sie den Magen schneller verlassen als feste Nahrung.

Flüssigkeitszufuhr

Wasser ist für den Kampfsportler unentbehrlich. Arbeitende Muskeln erzeugen Wärme, und zur Kühlung schwitzt der Körper und verliert Wasser.

-6-

Übermäßiger Wasserverlust (Dehydration) beeinträchtigt den Körper in seiner Fähigkeit, Sauerstoff und Nährstoffe in Umlauf zu bringen, was sich wiederum auf die sportliche Leistung niederschlägt. Wenn auch nur 1-2% der gesamten Körperflüssigkeit verlorengehen, gehen Durchhaltevermögen und Kraft der Muskulatur sehr schnell nach.

Das entspricht einem Schweissverlust von 1 kg bei einem Kämpfer, der 55 kg wiegt, bzw. einem Verlust von 1.5 kg bei einem Gewicht von 80 kg.

Bei grösseren Wasserverlusten (5-7% des Körpergewichts) sind Muskelkrämpfe, Überhitzung sowie hitzebedingte Erschöpfung und Kreislaufkollaps die Folge.

Ein Durstgefühl stellt sich oft erst zu spät ein. Meist beträgt der Wasserverlust bis dahin schon 2% des Körpergewichts.

Es ist darum besonders wichtig vor, während und nach einem Turnier/ Training auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Die verlorene Wassermenge zu ersetzen ist viel wichtiger als verloren gegangene Elektrolyte zu substituieren.

Selbst starkes Schwitzen über eine längere Zeitspanne von 2 – 3 Stunden hat keinen erkennbaren Einfluss auf die Elektrolyt-Konzentrationen im Körper.

Nur bei sehr langen Ausdauerleistungen sind Elektrolytverluste beim Schwitzen von Bedeutung. Eine einzige Mahlzeit nach dem Training ersetzt die Elektrolyte, die bei einem mässig anstrengenden Training verlorengehen, ohne weiteres.

Um den Wasserverlust zu ermitteln, kann der Kämpfer, die Kämpferin sich nach dem Training wiegen. Falls sich das Körpergewicht beim Training um mehr als 2%

verringert hat, war die Flüssigkeitszufuhr während des Trainings ungenügend.

Als Sportler sollte man darauf achten, dass die Flüssigkeitszufuhr durch stilles Wasser gedeckt wird. Kohlensäure ist als Konservierungsstoff in den käuflichen Wässern gebunden, und nicht als Geschmacksstoff. Die Kohlensäure verhindert die Ausbreitung von Erregern im Wasser. Sie übersäuert jedoch den menschlichen Körper, also die Muskulatur, was sich leistungsmindernd auswirkt.

Stilles unbehandeltes Wasser (nicht ozonisiert, nicht bestrahlt) bürgt in der Regel für ein gutes Wasser.

Flüssigkeitsmangel führt zur Austrocknung (Dehydration), und der Alterungsprozess wird rasant beschleunigt. Mindestens 2-3 Liter stilles

Wasser sollten wir täglich zu uns nehmen.

In die Flüssigkeitsbilanz sind Kaffee, Tee, Fruchtsäfte, Wein, Bier oder

-7-

Limonade nicht mit einzubeziehen!!

Je weniger Inhaltsstoffe (auch Mineralien) das Wasser enthält, desto besser.

Wasser hat nur Spülfunktion! Mineralstoff- oder kohlenstoffhaltiges Wasser kann keine Giftstoffe mehr aufnehmen, weil es bereits gesättigt ist.

Wasser sollte in Glasflaschen gekauft bzw. aufbewahrt werden, Plastik enthält Weichmacher die sich in kürzester Zeit im Wasser lösen (krebserregend).

Anders als das Hungergefühl meldet sich der Durst erst sehr spät.

Alle halbe Stunde über den Tag verteilt, sollte man ein Glas trinken, auch wenn im Moment wenig Durst verspürt wird. Als Ergänzung sind Saftchorlen, die aus einem Teil Obstsaft und zwei Teilen Wasser bestehen, eine willkommene Abwechslung.

Nahrungsergänzung

Diese Frage wird immer noch kontrovers diskutiert.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, die DGE, gibt Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr und deren jeweilige Grössenordnungen von Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und vieler anderer ernährungsspezifischer Parameter heraus.

Ihre generelle Zielsetzung ist aber lediglich die Vermeidung von Mangelzuständen. Unberücksichtigt bleiben die erhöhten Umsätze bei jeder

Art von Sport, akuten oder chronischen Erkrankungen, die nachgewiesenermassen einen erhöhten Bedarf von Nährstoffen mit sich bringen.

Jede Zigarette zerstört ca. 60 mg Vitamin C!!

Das macht bei einer Schachtel Zigaretten am Tag zusätzlich! ca. 1200 mg Vit. C, zum eigentlichen Tagesbedarf.

Die DGE empfiehlt generell eine Tagesdosis von nur 100 mg Vitamin C!!!!

In der Orthomolekularen Medizin (Fachbereich der Medizin, der sich mit Nährstoffsubstitution in der Prävention und im Krankheitsfall beschäftigt)

liegt die Empfehlung für Vit. C bei 250-2000 mg pro Tag.

Würde man diese Vitaminmenge über die Nahrung zu sich nehmen, entspräche

das pro Tag z.B.: 15 sonnengereiften Orangen oder 1,5 kg Erdbeeren.

Ein ähnliches Rechenexempel lässt sich auch mit Vitamin E anstellen.

Vitamin E hat eine blutgefässschützende Wirkung und wird auch in der Rheuma-

-8-

behandlung mit eingesetzt. Die empfohlene Dosis liegt bei 100-800 mg Vit. E pro Tag. Das entspräche etwa 1 kg Sonnenblumenkernen, 2 kg Walnüssen, 600 ml Sonnenblumenöl oder 1,2 kg Weizenkeimen.

Das sind Mengen, die natürlich niemanden ernsthaft zuzumuten sind!!

Diese Beispiele machen aber klar, dass Nahrungsergänzung im Sport einen nicht mehr wegzudenkenden Stellenwert eingenommen hat.

Bestes Beispiel sind die Profisportler, ob Fussball, Handball oder Eishockeyspieler. Ein Grossteil der Athleten wird mit entsprechenden Nahrungsergänzungen vom Betreuerstab versorgt.

Es sollte sich vor allem um natürliche Vitamine handeln, künstliche Vitamine werden nur zu ca. 30% vom Körper aufgenommen bzw. verstoffwechselt.

Wichtig ist vor allem eine gute Basisversorgung mit dem ganzen Spektrum der Vitamine und Mineralstoffe, ohne Megadosierungen von Einzelstoffen.

Vitamin B1 ist wichtig für den Kohlenhydratstoffwechsel, vor allem Sportler benötigen eine ausreichende Zufuhr dieses Vitamins.

Vitamin B6 ist für den Eiweissstoffwechsel unerlässlich, Vit. C und Vit. E sind zur allgemeinen Leistungssteigerung hervorzuheben!!!

Ein natürliches Nahrungsergänzungsmittel hat den grossen Vorteil dass sekundäre Pflanzenstoffe enthalten sind.

Es gibt mittlerweile 7000 bekannte sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Es sind

keine klassischen Nährstoffe im eigentlichen Sinne, aber hochwirksame

bioaktive Pflanzensubstanzen, die nachgewiesenermassen vor Krebs schützen. Sie helfen freie Radikale zu fangen und stärken das Immunsystem.

Internationale Studien zu Vitaminen

Von 1958 bis 1995 gab es 4500 medizinische Studien zum Zusammenhang von Ernährung und Krankheiten. Dr. Joann Manson von der Harvard Medical School for World Cancer Research Fund hat 1995 diese Studien zusammengefasst und analysiert. Sie zeigen, dass Menschen, die täglich fünf Portionen Obst und Gemüse essen, ihr Risiko an Krebs und/oder Herzleiden zu erkranken, um 50 % senken!!!!!!

J.E. Ekstrom untersuchte in einer 10-Jahres Studie an 11 948 Personen in Kalifornien die Auswirkungen einer regelmässigen Einnahme von Multivitamin-Präparaten und Vitamin C (mindestens 300 mg/Tag) und Vitamin E.

-9-

Die Personen hatten eine stark verminderte Sterblichkeit an Herzerkrankungen und Krebs und eine geringere Gesamtsterblichkeit. Die Verringerung der Sterblichkeit lässt sich hochrechnen. Die dadurch erreichbare Lebensverlängerung beträgt mindestens 6 Jahre!!!!

Eine weitere Studie an insgesamt 127155 Personen, darunter 39910 Ärzte und 87245 Krankenschwestern der Harvard Universität in den USA bestätigt die Ergebnisse der kalifornischen Studie.

Dies sind nur ein paar Beispiele für Nahrungsergänzung und ihrem positiven Langzeiteffekt. Kombiniert mit einer gesunden Ernährung und regelmässiger sportlicher Betätigung ist das eine optimale Voraussetzung für ein langes und gesundes Leben, aber auch als Basistherapie für schon bestehende Erkrankungen ist diese Dreierkombination entscheidend.

Eine Ernährungsumstellung wird bei einem aktiven Kampfsportler wohl die grösste Herausforderung sein, der er sich zu stellen hat.

Sport und Nahrungsergänzung sind oft schon kombiniert zu finden, eine leistungsfördernde Ernährung ist jedoch nicht immer selbstverständlich.

Aus eigener Erfahrung kann ich die Wichtigkeit einer optimalen Ernährung nur bestätigen und unterstreichen. Vor der WM 2004 in Basel achtete ich noch gezielter auf meine Ernährung und diesen positiven Effekt hatte ich mit einem guten Nahrungsergänzungsmittel noch weiter ausbauen können. (Vizeweltmeister, Int. DM)

Wie erkenne ich ein gutes Nahrungsergänzungsmittel?

Es sollte aus hochwertigen natürlichen Lebensmittel hergestellt sein.

Nur so ist es möglich, die ernährungsphysiologische Bedeutung von Obst, Gemüse, Kräutern und Ölen, sowie der darin enthaltenen sekundären Pflanzeninhaltsstoffe zu integrieren.

Es sollten alle 13 Vitamine, sowie Mineralstoffe und Spurenelemente in ausreichend hoher Dosierung enthalten sein. Optimal ist es wenn diese Vitalstoffe aus natürlichen Lebensmitteln gewonnen wurden und nicht im Labor synthetisch hergestellt sind. Untersuchungen haben gezeigt, dass natürliche Vitalstoffe vor allem in Verbindung mit den sekundären Pflanzenstoffen eine bis zu 250 –fach höhere Wirkung erzielen.

-10-

Die Vitaminoide Carnitin und Coenzym Q10 sollten enthalten sein, da sie wichtig sind für die Energiegewinnung des Herzens und eine verbesserte Ausdauer bereitstellen.

Borretschsamenöl und Hagebuttenkernöl um die wichtigen Gamma-Linolen-Omega 3 Fettsäuren abzudecken.

Milchsauer vergorene Gemüsesäfte für eine gesunde Darmflora sollten enthalten sein.

Für eine optimale Aufnahme im Darm sollte das Produkt in flüssiger Form eingenommen werden. Diese natürliche Aufnahme ist der Tablettenform auf jeden Fall vorzuziehen. Ein Nahrungsergänzungsmittel das diese Kriterien erfüllt, versorgt den Organismus mit allen wichtigen Vitalstoffen.

Die meisten natürlichen Lebensmittel bringen eine ausgefeilte Vitalstoffmischung mit. An diesem genialen Bauplan sollte sich ein klug entwickeltes Vitalstoffgetränk orientieren.

Während meiner langen Suche nach solch einem Produkt, bin ich vor 5 Jahren auf La Vita gestossen. Ein Vitalstoffpräparat von einem Sportler für Sportler!!

Die positiven Effekte durch die Einnahme stellten sich nach 3 – 4 Monaten ein. Etwas Geduld sollte man mitbringen, denn ein Vitamin und / oder Mineralstoffdefizit ist durchschnittlich erst nach ca. 3 Monaten regelmässiger Einnahme behoben. Dies richtet sich stark nach den individuellen Defiziten des jeweiligen Sportlers und kann deshalb kürzer bzw. länger dauern.

Die positiven Erfahrungen mit LaVita setzten sich auch in unserer Naturheilpraxis fort.

Gute Erfahrungen zeigen sich z.B.: die Sehstärke der Augen nimmt wieder zu – Patienten brauchen eine schwächere Brille. Deutlich geringere Infektanfälligkeit bei allen La Vita Konsumenten. Verbesserung chronischer Krankheitsbilder bei entsprechender Dosierung. Unterstützung bei der Schwermetallausleitung (Amalgam, Blei, Holzschutzmittel u.a.).

-11-

Die beeindruckendsten Wirkungen für mich persönlich, sind gute

Leistungsfähigkeit beim Kickboxen, die schnelle Regeneration nach langen Ausdauereinheiten beim Joggen und auf dem Mountainbike sowie die wesentlich geringere Infektanfälligkeit im Winter.

Bei Fragen zu LaVita stehen meine Heilpraktikerkollegin Frau Bettina Winter und ich, Euch gerne zu Verfügung!!

Klaus Jomrich, Heilpraktiker
Fon und Fax 07082/415599

Bettina Winter, Heilpraktikerin
Fon 07243/30712
Fax 07243/534191
Email: BettinaWinter@gmx.de

Gemeinschaftspraxis
Rheinstrasse 78
76275 Ettlingen

Quellenangaben

Jopp, Andreas
Risikofaktor Vitaminmangel
Haug Verlag 2002

Dr. Müller-Wohlfahrt, H.-W.
Mensch, beweg dich!
Dtv Verlag 2003

Niestroj, Irmgard
Praxis der Orthomolekularen Medizin
Hippokrates Verlag 1999

Dr. Burgerstein, Lothar
Handbuch Nährstoffe
Haug Verlag 2000

Dr. med. Hendel, Barbara
Wasser und Salz
Ina Verlag 2000