

Bei Hochleistungssportlern längst nicht mehr wegzudenken: Die individuelle Nährstoffberatung! Auch Ambrosi Hofmann vertraut auf eine individuelle Nährstoffberatung. Im Bild mit unserer Spezialistin Dr. med. Antoinette J. Föhr-Keller.



## Der richtige «Treibstoff» für den Körper

**Wussten Sie, dass die Schnittflächen eines Apfels braun werden, wenn Sie diesen in zwei Hälften schneiden? Wussten Sie, dass die Apfelhälften hell bleiben, wenn Zitronensaft unmittelbar nach dem Durchschneiden auf die geschnittenen Flächen aufgetragen wird? Was steckt dahinter?**

### unsere Spezialistin



**Dr. med. ANTOINETTE J. FÖHR-KELLER** ist Leiterin der Medizinischen Abteilung der Antistress AG in Rapperswil mit eigener Praxis in Pfäffikon SZ. Als Spezialistin in Orthomolekularer Medizin referiert Sie an zahlreichen Seminaren und betreut namhafte Schweizer Spitzensportler.

**Für die braune Schnittfläche** des Apfels sind freie Radikale verantwortlich. Das sind aggressive Moleküle, welche die Zellen der Schnittflächen chemisch verändern. Das Vitamin C im Zitronensaft fängt die Radikale ab und schützt die Zellen vor der chemischen Reaktion. Das ist ein Beispiel, das sich beliebig erweitern liesse zum Beispiel auf das Rosten eines Nagels oder das Ranzig werden von Butter, usw. Es sind oxidative Schäden, die durch freie Radikale verursacht werden. Die zunehmende Verschmutzung unserer Umwelt, falsche Ernährungsgewohnheiten oder Genussmittel wie Zigaretten und Alkohol belasten unseren Körper zunehmend mit freien Radikalen.

**Schneller Alterungsprozess** Wie die Apfelzellen, oxidieren die Membranen unserer Körperzellen unter dem Einfluss von freien Radikalen und lassen uns altern.

Freie Radikale und oxidativer Stress sind zusätzlich zum Alterungsprozess, auch an der Entstehung und dem Fortschreiten von zahlreichen Zivilisationskrankheiten unserer Zeit mitbeteiligt. Dazu gehören etwa Gelenk- und Gliederschmerzen, Diabetes, hoher Blutdruck, Müdigkeit, Leistungsabfall, Depressionen u.a. Ausgewogene Ernährung und eine individuell angepasste, langfristige Versorgung des Körpers mit Mikronährstoffen sind wichtige Voraussetzungen für optimale körperliche und mentale Leistung.

**Natürliche Ernährung** Der Körper benötigt Kohlenhydrate, Proteine und Fette als Bau- und Brennstoffe. Sie liefern Energie und dienen dem Aufbau und der Aufrechterhaltung unserer Körperfunktionen. Dabei sollte auf eine möglichst natürliche, d.h. wenig industriell verarbeitete, Nahrung geachtet werden. Um von einer ausgewogenen Ernährung sprechen zu können, müssten täglich 5 Portionen Früchte und Gemüse (500–700 g!) in den Menüplan aufgenommen werden. Wird der Bedarf an Mikronährstoffen durch die tägliche Nahrung nicht abgedeckt, kommt es früher oder später

### \* WELCHE MIKRONÄHRSTOFFE BRAUCHT EIN SPORTLER

#### Multivitamin-Präparat

Als Basisergänzung zur Grundversorgung und Deckung des erhöhten Bedarfs.

#### Multimineral-Präparat

Zur Grundversorgung und Kompensation des Mineralsalzverlustes durch den Schweiß.

#### Vitamin B-Komplex

Zur Verbesserung der mentalen Stärke und der Konzentrationsfähigkeit.

zu Mangelerscheinungen, die zu Krankheiten führen können. In Zeiten erhöhter körperlicher sowie mentaler Leistung genügt eine ausgewogene Ernährung oft nicht. Eine ergänzende Supplementierung mit Mikronährstoffen verhilft zu konstanter Höchstleistung und Gesundheit.

**Vorbeugen** Zu den Mikronährstoffen zählen nicht nur Vitamine und Spurenelemente, es gehören auch Fettsäuren und Aminosäuren dazu. Die meisten Mikronährstoffe sind essentielle Stoffe, d.h. sie können vom Körper nicht selber produziert werden. Wir müssen diese täglich über unsere Nahrung dem Körper zuführen. Obwohl Mikronährstoffe nur in sehr kleinen Mengen benötigt werden, gehören sie zu den wesentlichen Nahrungsbestandteilen. Ohne sie finden zahlreiche Normalfunktionen, wie beispielsweise Wachstum oder Energieproduktion, nicht ausreichend statt. Dank einer täglichen Ergänzung mit Mikronährstoffen können folgende Vorteile erzielt werden:

- optimierte Leistungskraft und Lebensfreude
- Steigerung der Konzentration und mentalen Stärke
- schnellere Regeneration und Erholungszeit nach einem Wettkampf
- verminderte Krankheitsanfälligkeit und weniger Verletzungen
- schnellere Rehabilitation nach Krankheit und Verletzung

**Regelmässig Trinken** Der Flüssigkeitshaushalt ist an heißen Tagen und in den Bergen besonders wichtig. Flüssigkeitsmangel ist ein leistungsbegrenzender Faktor. Bereits eine leichte Dehydration, das heisst ein Flüssigkeitsverlust des Körpers von 2%, vermindert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit um ein Vielfaches.

Zur Kompensation des Mineralsalzverlustes empfiehlt es sich vor allem an heißen Tagen und nach körperlicher Anstrengung, etwa einer Trainingseinheit, zusätzlich eine Multimineral-Tablette einzunehmen.

