

Freizeitsportler: in den Pausen Magnesiumspeicher auffüllen

(Mynewsdesk) Wer sich regelmäßig bewegt, bleibt länger gesund. Diese Einsicht haben inzwischen die meisten von uns verinnerlicht. In den Sommermonaten sind vor allem Sportarten wie Laufen, Radfahren, Wandern oder Schwimmen beliebt. Experten mahnen unerfahrene Freizeitsportler allerdings, auf ihre Regenerationsphasen zu achten. Denn bei körperlicher Anstrengung werden Mineralstoffe nicht nur vermehrt gebraucht, sondern gehen zusätzlich auch über den Schweiß verloren. Aktive sollten die Pausen zwischen den Trainingseinheiten daher nutzen, ihre Magnesiumspeicher aufzufüllen. Denn der Mineralstoff ist für den Energiestoffwechsel unverzichtbar. Neben einer ausgewogenen Ernährung können hoch dosierte Magnesium-Präparate aus der Apotheke wie Magnesium-Diasporal als Trink-, Direktgranulate oder Kapseln Beschwerden wie Muskelverspannungen oder Zerrungen bis hin zu Leistungseinbußen gut verhindern. Schuhe an und los Laufen oder Walken sind unkompliziert: Immer wenn in der Mittagspause, nach Feierabend oder an den Wochenenden Zeit zur Verfügung steht, können wir die Laufschuhe anziehen und schon geht's los. Untrainierte sollten sich allerdings zunächst nur an kurze Strecken wagen, um sich nicht zu überfordern, warnen Experten. Vor allem im Urlaub seien Anfänger versucht, sich zu viel vorzunehmen. Viele Zielgebiete bieten gute Voraussetzungen für ein leichtes Lauftraining - beispielsweise am Strand oder am Fluss entlang. Einige Hotels halten für ihre sportlichen Gäste Empfehlungen für die schönsten Laufstrecken in der näheren Umgebung bereit. In südlichen Gefilden wird empfohlen, etwa alle halbe Stunde eine Trinkpause einzulegen - bei hohen Temperaturen sogar öfter. Expertentipp: Mangel vermeiden Nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die Figur profitiert von einem regelmäßigen Lauftraining. Denn durch die Aktivität wird Fett ab- und Muskelmasse aufgebaut. Nach den Erfahrungen von Stefanie Mollnhauer lässt die Anstrengung jedoch auch den Bedarf an Mineralstoffen, wie beispielsweise Magnesium, steigen. "Denn das Powermineral wird nicht nur in einem beschleunigten Stoffwechsel vermehrt gebraucht, sondern auch durch häufiges Schwitzen verstärkt ausgeschieden", erläutert die Sportmedizinerin aus Lindau am Bodensee. Rund 30 Milligramm gingen mit jedem Liter Schweiß verloren. Um zu vermeiden, dass es zu einem Mangel kommt, rät Mollnhauer Sportlern, ganz besonders auf ihre Magnesiumversorgung zu achten. Schlüsselrolle im Stoffwechsel "Der Mineralstoff ist Bestandteil von 300 Enzymen und an allen Stoffwechselprozessen beteiligt, die der Energiebereitstellung dienen", betont die Expertin. Auch für die Versorgung von Muskeln und Nerven sei er unverzichtbar; und mache körperliche Anstrengung ebenso wie auch die Regeneration nach dem Sport erst möglich. Bei Aktivität steige der Magnesiumverbrauch an, weil die aktive Muskelzelle den Nährstoff aus dem Blut hole. Mollnhauer: "Ein zu niedriger Magnesiumspiegel im Blut verringert daher die Leistungsfähigkeit der Muskeln und erhöht das Risiko für eine neuromuskuläre Übererregbarkeit." Dabei könnten Muskelzuckungen und Muskelkrämpfe auftreten. Auch die Anfälligkeit für Muskelverspannungen und Muskelfaserrisse sowie Zerrungen könne steigen. Kopfschmerzen, Lidzucken, Schlafstörungen, allgemeiner Leistungsabfall oder eine verzögerte Regenerationsdauer nach dem Sport könnten weitere Hinweise auf einen möglichen Magnesiummangel sein. Um die Magnesiumspeicher wieder aufzufüllen, sollte auf eine vollwertige magnesiumreiche Ernährung geachtet werden. Doch nach den Erfahrungen von Stefanie Mollnhauer reicht diese allein oft nicht aus, um den erhöhten Bedarf eines Sportlers von etwa 300-400 Milligramm täglich zu decken. "Um Muskelfunktion und Leistung langfristig zu erhalten, sollten Sportler deshalb den entstandenen Magnesium- und Flüssigkeitsverlust nach dem Sport schnell ausgleichen, zum Beispiel durch Magnesium-Diasporal", empfiehlt die Sportmedizinerin. "Durch eine Einnahme von Magnesium in der Regenerationsphase wird der Stoffwechsel optimiert, entstandene Schäden werden sofort behoben und neue Energie bereitgestellt". Eine Einnahme des Minerals direkt vor sportlichen Aktivitäten ist laut Mollnhauer nicht anzuraten, weil die Entspannung der Muskeln erst in der Regenerationsphase effektiv ist. Freizeitportler laufen durch einen erhöhten Verbrauch und eine gesteigerte Schweißbildung leicht Gefahr, größere Mengen an Mineralstoffen wie Magnesium zu verlieren und so in eine Unterversorgung zu geraten. Um Krämpfe, Verspannungen und Leistungsabfall zu vermeiden, sollten sie in der Regenerationsphase vor allem auf eine ausreichende Zufuhr des Powerminerals achten. Da eine magnesiumreiche Ernährung allein in den meisten Fällen nicht ausreicht, empfehlen Experten hoch dosierte Präparate aus der Apotheke, wie etwa Magnesium-Diasporal. Das Präparat gibt es in unterschiedlichen Darreichungsformen, je nachdem welche man bevorzugt, entweder als Trink- oder Direktgranulat oder als Kapsel.

BILDHINWEIS: Verwendung der Bilder nur redaktionell im Zusammenhang mit dieser Pressemitteilung und gegen Nennung der jeweiligen Bildquelle kostenfrei.

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Protina Pharmazeutische GmbH .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://shortpr.com/y2vsgc>

Permalink zu dieser Pressemitteilung:
<http://www.themenportal.de/sport/freizeitsportler-in-den-pausen-magnesiumspeicher-auffuellen-36145>

Pressekontakt

-

Andrea Beringer
Adalperostraße 37
85737 Ismaning

beringer.andrea@protina.de

Firmenkontakt

-

Andrea Beringer
Adalperostraße 37
85737 Ismaning

shortpr.com/y2vsgc
beringer.andrea@protina.de

Protina Pharmazeutische GmbH blickt auf ein Jahrhundert Firmengeschichte zurück, in der die Gründer und ihre Nachfolger wissenschaftliche und produktionstechnische Erfahrungen gesammelt und verwirklicht haben. Dank ihrer Hilfe verfügen wir heute über ein profundes Wissen auf dem Gebiet der Verarbeitung von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Eine Kompetenz, die wir pflegen und weiter ausbauen.

Wir entwickeln und produzieren natürliche und patientengerechte Präparate, die unter strengen Produktionsrichtlinien in Ismaning bei München hergestellt werden. Dabei hat sich die Protina Pharmazeutische GmbH auf Arzneimittel spezialisiert, die Tochtergesellschaft Klopfer Nährmittel GmbH hat ihre Erfahrungen in Produkte zur sinnvollen Nahrungsergänzung eingebracht.