

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 10 (2008)
Heft: 2

Artikel: Hochwertige Nahrung ist unersetzbar
Autor: Mannhart, Christof
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991589>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Hochwertige Nahrung ist unersetzbar

Als Supplemente oder Nahrungsergänzungsmittel werden Verbindungen bezeichnet, die zusätzlich zur Basisernährung dem Körper von aussen zugeführt werden. Doch diese können im besten Fall eine qualitative Ernährung nur ergänzen.

Text: Christof Mannhart, Foto: Philipp Reinmann

► Vorausgesetzt, es bestehen keine Mangelerscheinungen, ist sich die Wissenschaft nicht einig, in welchem Ausmass Nahrungsergänzungsmittel Aspekte wie Gesundheit oder körperliche Leistungsfähigkeit beeinflussen können. Wenn aber ein Mangel an Nährstoffen vorliegt, kann dies zu Leistungsminderungen oder zu Mangelerscheinungen führen.

Den Bedarf decken

Am Beispiel Magnesium soll kurz erläutert werden, dass oft Unklarheit darüber besteht, ob der Körper ausreichend mit Mineralstoffen versorgt ist oder nicht. Samen, Nüsse, Vollkornprodukte, Früchte, Gemüse, Lebensmittel mit einem hohen Kakaoanteil oder Mineralwasser sind wichtige Magnesiumlieferanten. Ein zu kleiner Verzehr dieser Lebensmittel, eine zu geringe Aufnahme im Darm (zum Beispiel bei Darmkrankheiten) oder erhöhte Verluste (zum Beispiel Sport, chronische Krankheiten) können zu einer ungenügenden Magnesiumverfügbarkeit im Körper beitragen. Diese Mangelsituationen können allerdings gar nicht so einfach im Blut festgestellt werden, da sich im Blut nur sehr kleine Magnesiummengen befinden, die den Gesamtkörperbestand nur beschränkt widerspiegeln.

Gezielt supplementieren

Magnesium ist im Stoffwechsel von über 300 verschiedenen Prozessen beteiligt. Dabei spielt es im Stoffwechsel anderer Mineralstoffe, bei der Bereitstellung von Energie, beim Auf-, Ab- oder Umbau von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweissen, als Strukturelement

(Knochen, Zähne), im Stoffwechsel von Nervenzellen und Hormonen und weiteren Prozessen im Körper eine grosse Rolle. Aufgrund dieser vielfältigen Stoffwechsell Aufgaben wird ersichtlich, dass zu wenig verfügbares Magnesium im Körper zu Mangelsymptomen (siehe Kasten) und Einschränkungen der körperlichen Leistungsfähigkeit führen kann. Bei deutlichen Mangelsituationen ist es sinnvoll, in Absprache mit einer Fachperson ca. 300 mg qualitativ hochwertiges Magnesium über den Tag verteilt mehrere Wochen lang einzunehmen. //

► **Faktenblätter zu Supplementen finden Sie unter:**
www.dopinginfo.ch

Wissenswert

Mögliche Symptome bei Magnesiummangel:

- erhöhte Krampfneigung, zum Beispiel in der Wade, in der Fussmuskulatur
- allgemeine Muskelschwäche
- Tastsinnstörungen an Händen, Füssen oder im Gesicht
- veränderte Sehnenreflexe

Situationen mit erhöhtem Magnesiumbedarf:

- tägliche Einnahme spezifischer Medikamente (zum Beispiel Diuretika)
- Alter
- hohe Alkoholzufuhr
- hohe Verluste (Krankheiten, sehr hoher Schweisssverlust, Stress)