

# Hochwertige Nahrung ist unersetzbar

Autor(en): **Mannhart, Christof**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 2

PDF erstellt am: **21.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991589>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# 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 Stoffwechsellastungen 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](http://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 Schweißverlust, Stress)