

Leben Läufer gefährlich ...?

Sport – Vitalstoffe – Kinesiologie

Laufen und Walking sind so populär wie nie. „Ist das überhaupt gesund?“ oder: „Kann Sport denn auch ungesund sein?“ – kennen Sie als Therapeut diese und ähnliche Fragen aus Ihrer Praxis? Im Folgenden soll es deshalb nicht darum gehen, die vielen guten Seiten des Laufens zu beschreiben, diese sind unbestritten. Es soll vielmehr auf die Tücken des Sports hingewiesen werden.

Sich zu bewegen, zu laufen oder zu joggen, ist auf jeden Fall besser als gar keinen Sport zu treiben. Laufen ist gut für Körper und Seele. Doch:

Der Läufer schwitzt beim Sport: Mit dem Schweiß verliert der Körper wertvolle Mineralien und wichtige Elektrolyte. Ein Liter Schweiß bedeutet, dass er 1.000 mg Natrium, 250 mg Kalium, 70 mg Magnesium und andere wichtige Mineralien verliert.

Der Läufer erhöht seinen Stoffwechsel: Dabei erhöht er natürlich auch seinen Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, denn wer mehr leistet, benötigt auch mehr „Treibstoff“. Magnesium beispielsweise ist nach heutigen Erkenntnissen an ca. 300 verschiedenen enzymatischen Stoffwechsellvorgängen beteiligt. Ein Sportler verbraucht ca. dreimal mehr an Magnesium als ein Nicht-Sportler. Können Sie sich vorstellen, was passiert, wenn dem Körper Magnesium fehlt?

Der Läufer durchflutet seinen Körper mit viel Sauerstoff: Das ist zwar einerseits sehr gut; leider bilden sich andererseits dabei auch entsprechend vermehrt Freie Radikale, die den Körper und seine Zellen schädigen können. So kann das Immunsystem allgemein geschwächt, Entzündungen begünstigt werden usw.

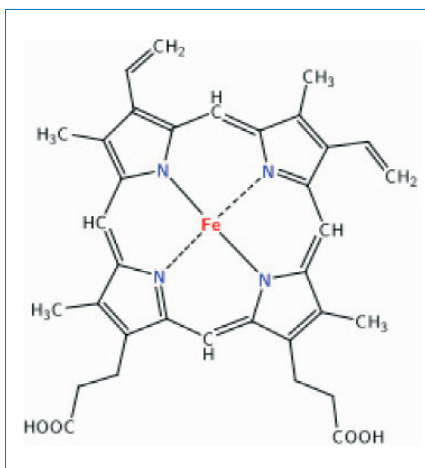


Abb. 1: Hämoglobin

Sport führt also auf Grund von körperlicher Anstrengung, Schweißverlust und oxidativem Stress zu einem Mehrbedarf und so vielleicht auch zu einer Unterversorgung an Vitalstoffen.

Powerstoffe

Aus der Praxis ist eine Vielzahl von wichtigen Vitalstoffen bekannt, die einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Im Folgenden möchte ich näher auf Hämoglobin und seinen wichtigen Inhaltstoff Eisen sowie einige Vitamine näher eingehen.

Hämoglobin

Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass Läufer auf einer Strecke von 10 km eine Minute schneller laufen, wenn der Hämoglobinspiegel des Blutes um nur eine Einheit angehoben wird. Hämoglobin beeinflusst uns also grob gesagt darin, wie schnell wir ins Ziel laufen.

Hämoglobin besteht aus Globin und der Häm-Gruppe, die Eisen als Zentralatom besitzt (Abb. 1 und 2). Hier wird der aufgenommene Sauerstoff gebunden und an die Zellen zur Energiegewinnung abgegeben; weiterhin wird das in den Zellen entstandene Zellgift CO₂ „aufgesammelt“ und zur Entsorgung in die Lungen transportiert.

Ist der Eisenspiegel zu niedrig, ist man ständig müde und tut sich beim Laufen schwer, gute Leistungen zu erzielen. „Dann kann ich doch einfach ein Eisenpräparat einnehmen oder etwa nicht? Warum muss ich überhaupt wissen, ob ich genug Eisen zu mir nehme oder nicht?“, so die Fragen der Patienten.

Es ist nicht sinnvoll, einfach auf Verdacht Eisen aus der Apotheke einzunehmen, weil es wiederum schädlich sein kann, wenn der Eisenspiegel zu hoch ist. Denn der Körper kann nur ca. 1 mg Eisen pro Tag ausscheiden, d. h. eventuell überschüssiges Eisen reichert sich im Körper an und kann zu Vergiftungser-

scheinungen sowie zu Leber- und Nierenschäden führen.

Schließlich braucht es für eine optimale Resorption noch weitere Stoffwechsellvoraussetzungen im Körper, selbst wenn ausreichend Eisen in der Nahrung enthalten ist:

Beispielsweise ist bei einem Mangel an Magensäure neben anderen Auswirkungen auch die Resorptionsfähigkeit für Eisen, Calcium, Zink, Mangan und Chrom im Dünndarm deutlich reduziert. Auch benötigt der Körper neben ausreichend Magensäure genügend Vitamin C, um das aufgenommene Eisen zu verwerten, und zwar mindestens 1 Gramm davon. Dazu müsste man entweder ein Kilogramm Zitronen oder zwei Kilogramm Erdbeeren verspeisen. Hier wird einmal mehr deutlich, wie schwierig es sein kann, mit einer „normalen, ausgewogenen Ernährung“ die notwendige Vitalstoffmenge aufzunehmen.

Vitamine

Vitamin B₂ oder auch Riboflavin (Abb. 3 und 4) wird von jeder Zelle und dort vor allem in der Atmungskette benötigt, um unter Sauerstoffverbrauch die körpereigene Energieproduktion aufrechtzuerhalten. Dass dies gerade für einen Läufer von großer Bedeutung ist, versteht sich von selbst. Wer Sport treibt und damit einen erhöhten Stoffwechsel hat, verbraucht ein Mehrfaches an Vit. B₂ im Vergleich zum Nicht-Sportler.

Auch andere Vitamine sind für Sportler wichtig:



Abb. 2: Eisenhaltige Lebensmittel: Fleisch, Leber, Hülsenfrüchte, Vollkornbrot



HP Friedbert Niessen

ist Dipl.-Ing. und Heilpraktiker. Er ist in eigener Praxis in Wassenberg (NRW) niedergelassen. Seine Behandlungsschwerpunkte: Analytische Kinesiologie, Psychologische Kinesiologie, Farbakupunktur, Mental-Feld-Therapie. Leitsatz seiner täglichen Arbeit mit Menschen in seiner Praxis: „Es geht nicht darum, einzelne Symptome zu bekämpfen, sondern, dass Sie als ganzer Mensch wieder ins Gleichgewicht kommen.“

Kontakt:

Am Steg 20, D-41849 Wassenberg
Tel. 02432 / 8902936

info@heilpraktikerniessen.de, www.heilpraktikerniessen.de

nicht. Weiterhin lassen sich bei einer Unterversorgung die zu ergänzenden Vitalstoffmengen bestimmen. (3)

Fazit

Wer Sport treibt, tut für sich und seinen Körper viel Gutes – man sollte darüber aber nicht vergessen, dass ein deutlich erhöhter Bedarf an Vitalstoffen, sprich: Aminosäuren, Vitaminen, Mineralien und anderen Spurenelementen besteht.

Kann das Defizit über die tägliche Nahrung nicht behoben

Wie bereits eingangs geschildert, wird der Körper beim Sport mit Sauerstoff durchflutet. Neben dem durchaus erwünschten Effekt steigt leider auch die Anzahl der Freien Radikale, die über vermehrt zuzuführende antioxidative Substanzen wie Vitamin A, C und E abfangen und entsorgt werden können.

Fettlösliche Vitamine (wie z. B. die Vitamine A und E) sollten im Gegensatz zu wasserlöslichen Vitaminen jedoch nicht einfach in hohen Dosen ergänzt werden, da sie nur sehr langsam wieder ausgeschieden werden und sich so im Körper anreichern können. Dies führt zu zahlreichen Symptomen, bei einer Vitamin-A-Hypervitaminose, beispielsweise können unter anderem eine Abnahme der Knochendichte (→ Osteoporose), eine Vergrößerung von Leber und Milz oder die Verringerung der Schilddrüsentätigkeit auftreten.

Der kinesiologische Muskeltest

Ich hoffe, dass ich deutlich machen konnte, dass es wichtig ist, bei jedem Patienten und insbesondere bei Sportlern den Vitalstoff-Status zu ermitteln, um einer etwaigen Unterversorgung mit wichtigen Energieträgern (Eisen und Vitamin B₂) oder Antioxidanzien (Vitamine A, C und E) vorzubeugen. Mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests, der in der Literatur ausführlich beschrieben ist, kann man feststellen, ob der Patient ausreichend mit den unterschiedlichen Vitalstoffen versorgt ist oder

werden, was in vielen Fällen schwierig ist und daher öfter als vermutet vorkommt, ist eine Unterversorgung zu befürchten. Daher sollte bei jedem Patienten „nachgesehen“ werden, ob sein Vitalstoffbedarf gedeckt ist oder ob eine Über- oder Unterversorgung vorliegt. Mit dem kinesiologischen Armtest steht eine naturheilkundliche Methode zur Verfügung, um die Vitalstoffversorgung individuell für die einzelnen Vitalstoffe zu ermitteln.

Meine Patienten sagen oft: „Ich lebe doch gesund, ich laufe täglich ...“, sie sind dann aber meist sehr überrascht, wenn ich feststelle, dass der eine oder andere Vitalstoffmangel besteht, der zum Beispiel orthomolekulartherapeutisch unterstützt werden sollte.



Literaturhinweise

Oberbeil, Klaus: Fit durch Vitamine, SÜDWEST Verlag

Oberbeil, Klaus: Neugeboren durch Biostoffe, SÜDWEST Verlag

Niessen, Friedbert: Kombiniere... - der kinesiologische Armtest war der Täter. CO'MED Fachmagazin 2006; 4:S.20-21



Abb. 4: Vitamin-B2-haltige Lebensmittel: Milch(-Produkte), Broccoli, Spinat, Spargel, Vollkorngetreide

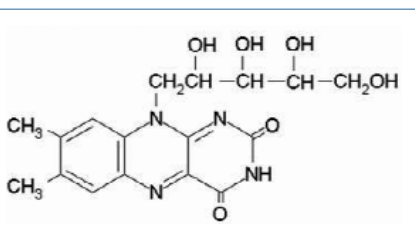


Abb. 3: Riboflavin