SPORT ALS STRESSFALLE ?

Text:
Mag. Andreas Gruber,
Pharmazeut und
Produktentwickler

„Eine bessere Versorgung mit Mikronährstoffen erhöht die Leistungsfähigkeit."

Sport hält gesund und kann einen positiven Effekt auf Körper und Geist ausüben. Etwa durch die abendliche Laufrunde, um den Kopf frei zu kriegen. Für viele ist es auch pure Leidenschaft, den Körper an seine Grenzen zu bringen. Dabei braucht der Körper besonders rasch freisetzende Energie sowie wichtige Antioxidantien zur Regeneration. Egal ob Hobby- oder Leistungssportler, jede Trainingseinheit bedeutet auch mechanischen, energetischen und mentalen Stress. Stress ist natürlicher Bestandteil des Lebens und spornt in gewisser Weise zu Höchstleistungen an. Doch die verbrauchte Energie muss wieder aufgefüllt werden. Sind es zu viele und anstrengende Trainings, stresst das zusätzlich. Irgendwann kommen Körper und Geist nicht mehr mit, die Batterien werden leer. Intensive körperliche Aktivität ist nachweislich mit der Bildung von freien Radikalen verbunden. Dadurch können biologische Strukturen verändert und geschädigt werden. Daher sollte auf ein gesundes Verhältnis von Training und Regeneration geachtet werden. Überwiegen die Spannungsphasen, geht die Leistungskurve nach unten. Es ist also wichtig, die richtige Dosis zu finden und den Körper optimal zu unterstützen. Sportler profitieren von einer optimalen Versorgung mit Vitalstoffen, vor allem im Sinne der Prävention.

DOCH WIE LÄUFT SO EINE STRESSANTWORT EIGENTLICH AB?

Das passiert in einem komplexen Netzwerk aus Hormonen und Neurotransmittern: Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol werden freigesetzt und versorgen den Körper mit mehr Sauerstoff und Energie. Nach gewisser Zeit vermittelt eine eingebaute Stressbremse die Normalisierung des Energieverbrauchs, sodass der Körper wieder zur Ruhe kommen kann. Wenn dieses Zusammenspiel nicht mehr funktioniert und Erholungsphasen fehlen, treten körperliche Beschwerden und eine verminderte Stresstoleranz auf. Erste Anzeichen einer Überlastung sind nachlassende Konzentrationsfähigkeit, Leistungsverlust und Schlafstörungen. Als schleichender Prozess entwickelt sich ein Zustand emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit.

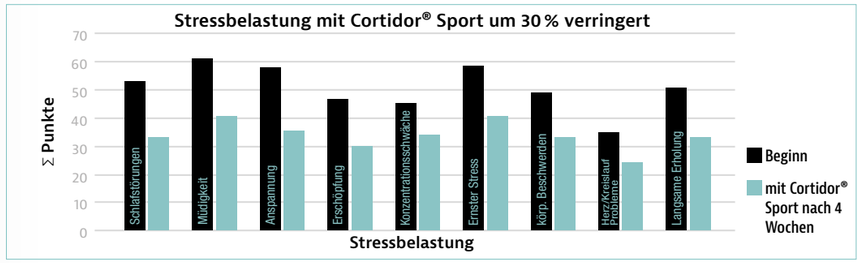

Abb.: Veränderung der Stressbelastung mit Cortidor® Sport (n=24)

VERBESSERUNG DER ENERGIELEISTUNG JEDER EINZELNEN ZELLE

B-Vitamine sind für unseren Nervenstoffwechsel essentiell. Buchweizenkeimpulver liefert einen natürlichen B-Komplex mit hoher Bioverfügbarkeit. Gemeinsam mit Coenzym Q 10 sowie Magnesium sind sie an der Energiegewinnung beteiligt. Chrom, Vitamin E, Magnesium und das leistungsstarke Antioxidans Alpha-Liponsäure steigern die Aktivierung des Glukosetransporters und tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei. Alpha-Liponsäure und Vitamin B1 leisten einen wichtigen Beitrag zur Aminosäureproduktion und somit zur Regeneration sowie Wachstum.

ERHÖHTE KONZENTRATION UND MENTALE STÄRKE

Die Aminosäuren Tyrosin sowie L-Phenylalanin und der Co-Faktor S-Adenosylmethionin fördern die Synthese von Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin. Dies erhöht Leistungsbereitschaft und Konzentration. Phosphatidylserin beschränkt die Cortisol Ausschüttung und fördert die Regeneration nach dem Training. Außerdem stabilisiert es Testosteron und DHEA im oberen Bereich zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer.

ANTIOXIDANTIEN UNTERSTÜTZEN DIE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Vor allem Sportler unterliegen einem erhöhten Risiko von oxidativem Stress. Körpereigene Schutzmechanismen können nicht zur Gänze den belastungsinduzierten Stress abhalten. Zum Schutz vor den gebildeten Sauerstoffradikalen sollte daher auf eine ausreichende Zufuhr von Selen, Vitamin E, C, D3, Zink, Beta-Carotin und Alpha-Liponsäure geachtet werden. Zusätzlich wird eine normale Funktion des Immunsystems unterstützt.

PFLANZENEXTRAKTE BEEINFLUSSEN DIE STRESSANTWORT POSITIV

Ashwagandha, Königsbasilikum und Ginseng erhöhen die Widerstandsfähigkeit gegenüber körperlichen und mentalen Dauerbelastungen. Die Inhaltsstoffe unterstützen das Nervensystem und besitzen ein hohes antioxidatives Potential. Energiegewinnung und Leistungsfähigkeit werden gefördert. Inhaltsstoffe der Süßholzwurzel können auf natürliche Weise die Verfügbarkeit von Cortisol erhöhen und körpereigene Systeme entlasten.