

# Medizinisches Versorgungszentrum

Notfallmedizin | Sportmedizin | Sportpsychologie

## Nahrungsergänzung



*Einfach anders.*

Im Grenzbereich der individuellen Leistungsfähigkeit entscheidet die perfekte Ernährung darüber, ob ein angemessenes Training zu einer Leistungsverbesserung führt, oder ob der Körper in den Bereich von Übertraining und Katabolie (abbauender Stoffwechsel) gerät. Dabei kommt es ganz besonders darauf an, dass der Organismus die Fähigkeit behält, sich rasch nach der Belastung zu regenerieren und gleichzeitig positive Trainingsreize zur Leistungsverbesserung zu nutzen. Bekannt ist, dass sehr hohe Trainingsbelastungen das Immunsystem schwächen, sodass Übertrainierte oder nicht angemessen mit Nährstoffen versorgte Sportler viel häufiger Infektionen haben als Nichtsportler. Daher ist es wichtig, den erhöhten Nährstoffbedarf unter intensiver sportlicher Belastung so gut und frühzeitig wie möglich zu decken. Es sollte erst gar nicht zu einem Nährstoffdefizit kommen. Bei hoher sportlicher Belastung kann der Nährstoffbedarf in der Regel nicht mehr allein mit üblichen Lebensmitteln gedeckt werden. Daher erfordern hohe Belastungen eine der speziellen Situation angepasste Nahrungsergänzung, daher empfiehlt die Abteilung für Rehabilitation, Athletik und Sportmedizin die tägliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Gerade im Sommer bei hohen Belastungen ist eine umfangreiche Aufnahme von Flüssigkeit unabdingbar, dafür sollten im besten Fall ein Mineralwasser (still) zu sich genommen werden.

	Vitamin D3	Magnesium	Calcium	Zink
<b>U14/U15/C3/C4</b>	500 i.E. / Tag	400 mg / Tag	600 mg / Tag	20 mg / Tag
<b>U16/U17/B3/U19</b>	1000 i.E. / Tag	400 mg / Tag	600 mg / Tag	20 mg / Tag

Bei Unverträglichkeitsreaktionen auf die Nahrungsergänzungsmittel sind diese sofort abzusetzen. Die oben genannten Nahrungsergänzungsmittel sind frei verkäuflich in Reformhäuser oder Apotheken zu erwerben.

Unsere Förderer und Kooperationspartner:



TSG Kooperationen

