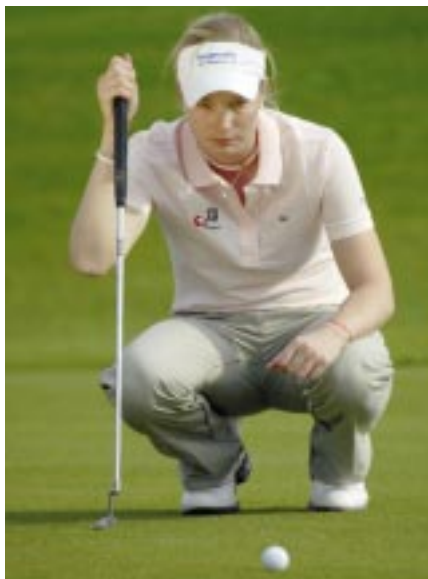




Konzentration ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein erfolgreiches Golfspiel



Konzentration bedeutet, aufmerksam zu sein. Es ist jedoch manchmal schwierig, über eine längere Zeit (18 Löcher) aufmerksam zu bleiben. Beim Verlust der Konzentration spielen eine Reihe von Faktoren eine entscheidende Rolle: Energieeinteilung während des Spiels, Gedankenkontrolle und geistige Einstellung. Die Ernährung und die optimale Versorgung mit Mikronährstoffen bilden zugleich das Fundament für diese Faktoren.

In Studien wurde gezeigt, dass die Kontrolle der Feinmotorik durch Zufuhr von B-Vitaminen signifikant verbessert werden kann. Durch ein erhöhtes Angebot an B-Vitaminen kann der verfügbare Pool an Enzymaktivität zur Synthese von Neurotransmittern (Botenstoffe im Nervensystem) vergrößert werden, was z.B. auch für das Kurzzeitgedächtnis von Bedeutung ist.

Im Alltag trifft man weit öfter auf Symptome von Vitamin-B-Mangelerscheinungen, als man zunächst annimmt: schwache Nerven, Schlaf-

losigkeit, Depressionen, Erschöpfung, Blutarmut, Konzentrationsstörungen und Menstruationsprobleme. Auch Darmprobleme können zu Mangelerscheinungen führen. Ein erhöhter Bedarf an B-Vitaminen entsteht durch hohen Alkoholkonsum, Rauchen, Stress und der Einnahme der Anti-Baby-Pille. Isst man öfters Süßes, sind auch die B-Vitamine gefragt, da diese beim Abbau von Zucker helfen.

Zündfunken der Lebensenergie

Die B-Vitamine sind unverzichtbar für alle Phasen und Formen der Energieproduktion im Stoffwechsel. Jede einzelne Zelle ist vom Vorhandensein ausreichender B-Vitamine abhängig. Gleichzeitig wirken sie positiv auf Stimmung und Konzentration und stärken die Nerven.

Die B-Vitamine sind ein Komplex von insgesamt acht Vitaminen bzw. Stoffen:

- Vitamin B1 oder Thiamin
- Vitamin B2 oder Riboflavin
- Niacin oder Vitamin B3
- Pantothenäure, auch B5 bezeichnet
- Vitamin B6 oder Pyridoxin
- Folsäure, auch Vitamin B9 bezeichnet
- Vitamin B12 oder (Cyano)-Cobalamin
- Biotin, auch als Vitamin H bezeichnet, es zählt aber zu den B-Vitaminen.

Einige der B-Vitamine sind ausreichend in vielen Nahrungsmitteln vorhanden, doch kommt es durch industrielle Lebensmittelproduktion und falsche Ernährung immer öfter zu Mangelerscheinungen.

Kalbsleber, Brokkoli, Spinat, Soja-

bohnen, Eier und Milchprodukte sind gute Lieferanten für einige B-Vitamine. Es gibt jedoch kein einzelnes Lebensmittel, das alle B-Vitamine enthält.

Die Vitamine des B-Komplexes bilden im Körper eine Funktionseinheit. Deshalb ist es bei Mangelzuständen eines einzelnen B-Vitamins sinnvoll, gerade den gesamten Vitamin-B-Komplex zu verabreichen. Zudem ist es nicht möglich, die Anzeichen eines B-Vitamin-Mangels einem einzelnen B-Vitamin zuzuordnen.

Von der Vitamin-B-Familie profitieren vor allem Muskeln, Verdauungsapparat, Haut, Haare, Augen, Mund, Leber und am meisten die Nerven und die schon erwähnte Konzentration.

Die B-Vitamine sind für Auf- und Abbau von Energie aus Aminosäuren, Kohlenhydraten und Fetten verantwortlich oder an diesem beteiligt. Ohne sie könnten wir nicht leben. Sie sind wasserlöslich und können, mit Ausnahme von Vitamin B12, nur sehr beschränkt im Körper gespeichert werden. Eine regelmäßige Aufnahme ist daher essentiell.

Empfehlung für den Golfer:

- Ein hoch dosiertes Vitamin-B-Komplex-Präparat für Konzentration und geistige Fitness.
- Es sollten alle Vitamine des B-Komplexes darin enthalten sein.
- Präparate im Fachhandel bevorzugen, da andere zu tief dosiert sind.
- NADH, ein Abkömmling des Niacins, wirkt direkt und sofort im Energiestoffwechsel und aktiviert Körper und Geist. (Es eignet sich daher besonders während des Spiels.)

AUTOR:

Philipp Ritter, eidg. Dipl. Apotheker ETH