



Mineralstoffverlust durch Schwitzen



Bei einer Golfrunde über 18 Loch ist vor allem mentale Fitness und Konzentrationsfähigkeit über längere Dauer gefragt. Einige Menschen verlangen von sich sogar eine Art «Omnipräsenz»!

Muskeln erzeugen beim Arbeiten Wärme. Der Körper versucht – als Reaktion – zu kühlen, und dabei geht Wasser verloren. Je nach Temperatur und Luftfeuchtigkeit kann bei einer Runde ein Wasserverlust von 1.5 bis 3 kg auftreten. Wasser ist für GolferInnen bei Training und Wettkämpfen unentbehrlich, denn übermässiger Wasserverlust beeinträchtigt den Körper in seiner Fähigkeit, Sauerstoff und Nährstoffe in Umlauf zu bringen, Abfallstoffe abzuführen.

Das schlägt sich wiederum auf die sportliche Leistung nieder. Ein Durstgefühl stellt sich oft erst bei fortgeschrittenem Wasserverlust ein. Es ist deshalb wichtig, bewusst vor, während und nach sportlicher Betätigung reichlich Flüssigkeit zu trinken.

Schweiss enthält Spuren von Elektrolyten insbesondere Natrium und Chlorid (Kochsalz), aber auch andere Mineralstoffe und Vitamine (z.B. Zink und Vitamin C).

Obwohl beim Sport nur geringe Mengen davon ausgeschwitzt werden, steigt die Konzentration dieser Stoffe in den Körperflüssigkeiten an. Der Anteil an verloren gegangenem Wasser ist vergleichsweise viel grösser. Daher ist es viel wichtiger, die verlorene Flüssigkeit zu ersetzen, als die verlorenen Elektrolyte. Das bedeutet Wasser trinken!

Warum dann Mineralstoffe zusätzlich zuführen?

Die Raffinierung und industrielle Verarbeitung von Nahrungsmitteln, die Überdüngung der Ackerböden und die Umweltbelastung durch sauren Regen und Schwermetalle führen zu einer Verminderung des Mineralstoffgehalts in unseren Nahrungsmitteln. Auch falsche Ernährungsgewohnheiten tragen dazu bei, dass bei einigen Mineralstoffen wie Calcium, Magnesium, Selen und Zink relativ häufig ein ernährungsbedingter Mangel in der Bevölkerung auftritt.

Das Thema Übersäuerung spielt nicht nur beim Extrem-Sportler eine Rolle. Die meisten Leute in unseren Breiten sind wegen ihren Ernährungsgewohnheiten oft übersäuert, was sich langfristig sehr ungünstig auf den Körper auswirken kann. Durch die Übersäuerung wird Gewebe (Bindegewebe, Knorpel, Zähne und Knochen) angegriffen und Mineralien werden aus dem Körper ausgeschwemmt. Es deutet einiges darauf hin, dass die latente Übersäuerung mitverantwortlich an Zivilisationskrankheiten wie chronische Müdigkeit, Rheuma, Osteoporose und Allergien ist. Eine Basenmischung steuert den Säure-Basen-Haushalt und liefert Mineralien zugleich.

Es sollte darauf geachtet werden, dass nicht nur Calcium und Magnesium enthalten sind, sondern auch andere Mineralien, wie z.B. Mangan und Zink, welche auch sehr wichtig sind für den Säure-Basen-Haushalt.

Eine optimale Grundversorgung mit Mineralstoffen trägt zu einer erhöhten

Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit bei. Ausserdem kann dadurch ein plötzlicher Leistungsabfall vermieden werden. Die Mineralstoffe, um nur einige davon zu nennen, sind für viele Prozesse notwendig. Allein Magnesium ist an über 300 Stoffwechselreaktionen beteiligt, Zink und Mangan am Aufbau von Bindegewebe, Bändern, Sehnen, Muskulatur, Knochen und sogar Sexualhormonen. Chrom bringt den Zucker- und Fettstoffwechsel ins Lot.

Durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung soll dafür gesorgt werden, dass ein evtl. erhöhter Bedarf an Mineralstoffen gedeckt wird.

Häufig lässt sich beim heutigen modernen Lebensstil mit diesen Massnahmen ein bereits vorhandenes Defizit nicht beseitigen, weshalb in diesen Fällen eine zusätzliche Einnahme von Mikronährstoffen in Form eines hochwertigen Nahrungsergänzungs-Präparates zu empfehlen ist.

Empfehlung für Golfer:

- ein Multimineralpräparat mit Calcium, Magnesium, Zink und Mangan. Evtl. Chrom und Selen.
- ein Basenpräparat als Pulver oder in Tablettenform, mit Kalzium, Magnesium, Zink und Mangan → Base und Mineralien auf einmal.
- Die Mineralstoffe müssen in einer Form vorliegen, die vom Körper auch aufgenommen werden kann.

AUTOR:
Philipp Ritter, eidg. Dipl. Apotheker ETH