



Am schönsten ist Sport in freier Natur. Insbesondere wenn diese so vielfältig und schön ist wie in der herbstlichen Schweiz: Die Temperaturen befinden sich wieder im angenehmen Bereich und die Natur entfaltet noch einmal ihre volle Pracht. Im Körperinnern laufen derzeit zahlreiche Prozesse ab, welche die Qualität von Sport und Regeneration entscheidend beeinflussen.

Die Möglichkeiten, in der Natur Sport zu treiben, sind beinahe grenzenlos: Ob am steilen Berg bikend, im kühlen Fluss und See schwimmend oder auf unzähligen Pfaden über Feld, Stock und Stein wandernd: Die Schweiz bietet mit den verschiedensten Landschaftsbildern auf engstem Raum die perfekte Kulisse für gesunde Bewegung an frischer Luft. Grundsätzlich sind sich Mediziner heute nicht einig darüber, in welchem Mass Sport gesund ist. Dabei geht es vor allem darum, Obergrenzen der sportlichen Belastung zu definieren. Übertrieben viel Sport ist nämlich genauso ungesund wie zu wenig. Beides führt zu Sauerstoffmangel und damit zu Übersäuerung. Bei sehr intensivem Sport entsteht Milchsäure. Diese kann sich im binde- und gelenknahen Gewebe absetzen und sorgt für

ein Gefühl der Schwere, zu Verspannungen, Muskelkater und zu einer verminderten Regenerationsfähigkeit. Ein übersäuerter Organismus ist zudem besonders anfällig für Sportverletzungen.

Die Auswirkungen des Bewegungsumfeldes wurden in zahlreichen Studien untersucht. Dabei wird unterschieden, wo die sportliche Betätigung stattfindet: In der Natur, in der Parkanlage des Grossstadtdschungels oder im Fitnesscenter. Die erste Kategorie hat eine Vielzahl positiver Effekte: So wird in freier Natur mehr Sauerstoff aufgenommen, was dazu führt, dass die geistige Erholung schneller eintrifft und sich der Sporttreibende früher erfrischt und gestärkt fühlt. Die Erholung ist grösser, Stress wird vermehrt reduziert und es entstehen hervorragende Bedingungen für innovative und kreative Ideen. Hinzu kommt, dass das Naturlicht den Stoffwechsel und das Nervensystem verstärkt

aktiviert und Naturgeräusche den Pulsschlag unter ansonsten gleichen Bedingungen ein wenig reduzieren.

Säuren im Getriebe

Nicht nur die Psyche wird durch Bewegung beeinflusst. Auch die Beschaffenheit unseres Bewegungsapparats, bestehend aus Muskeln, Sehnen und Bändern, spielt eine wichtige Rolle. Deshalb sollte auch bei Dauer und Intensität der Leistung variiert werden. Wer zum Beispiel zwischen langen Ausdauerläufen und kurzen, intensiven Sprints abwechselt, der unterstützt damit den Fettstoffwechsel. Die Fettverbrennung läuft bis zu zwei Stunden nach der Bewegung weiter. Deshalb empfehlen viele Experten, so lange mit der nächsten Mahlzeit zu warten. Wer mehr Muskeln besitzt, der verbrennt dank höherem Grundumsatz auch mehr Fett, wenn er sich gerade nicht bewegt. Besonders wichtig für eine gesunde Bewegung sind Sehnen und Bänder. Bestehend aus Bindegewebsfasern, verbinden und fixieren sie Muskeln, Knochen, Knorpel und Bandscheiben. Damit sich diese wichtigen Einzelteile des Bewegungsapparats nicht zurückbilden und die Spannkraft des Bindegewebes erhalten bleibt, braucht es zwei bis drei Ausdauereinheiten pro Woche. Das Straffen des Bindegewebes ist auch eine her-

vorragende Strategie, um verpönte Cellulite zu bekämpfen und Sportverletzungen vorzubeugen. Mit der gezielten Zufuhr von Kieselsäure kann das Bindegewebe zusätzlich unterstützt und die Entsäuerung gefördert werden. Damit der Organismus gut funktionieren kann, sind insbesondere reibungslose Abläufe in den Zellen entscheidend. Die Sauerstoffverbrennung funktioniert nur dann optimal, wenn genügend Vitamine und Mineralstoffe vorhanden sind. Fehlen diese, werden überschüssige Säuren im Zwischenzellraum abgelagert und die Leistungsfähigkeit des Körpers sinkt. Basenbildende und nährstoffreiche Ernährung erhöht die Pufferkapazität, indem sie dem Organismus helfen, Säure abzufangen. Nach dem Sport ist

eine Massage mit Magnesium die beste Methode, um den Körper zu entspannen und zu regenerieren. Mit der gezielten Zufuhr von Kalzium lässt sich zudem die generelle Muskelleistung begünstigen. Um den Muskelaufbau optimal zu fördern, werden am besten tierische und pflanzliche Proteine kombiniert. Um Nahrungsprotein in Körperprotein umzuwandeln, braucht es unterschiedliche Aminosäuren im richtigen Verhältnis. Acht davon kann der Körper nicht selbst herstellen. Diese «essentiellen» Aminosäuren müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Spezielle Bedingungen, wie zum Beispiel

intensive Wettkämpfe, machen eine zusätzliche Zufuhr notwendig.

Treibstoff für den Organismus

Der Haupttreibstoff des Körpers sind Kohlenhydrate. Grundsätzlich werden zwei Arten unterschieden: Die sogenannten einfachen, weil schnell verfügbaren Kohlenhydrate sind vorwiegend in Süßigkeiten und verarbeiteten Lebensmitteln wie Weismehlprodukten enthalten. Sie geben sofort Energie ab, die Zufuhr ist jedoch zeitlich begrenzt. Komplexe und lang anhaltende Kohlenhydrate beinhalten auch wertvolle Mineralien und Vitamine und begünstigen so eine lang anhaltende Leistung. Sie sind zum Beispiel in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Gemüse enthalten. Die Maca-Wurzel ist ein hervorragendes Beispiel: Sie enthält sowohl Kohlenhydrate, Aminosäuren, Vitamine wie auch Mineralstoffe und steigert damit die Leistung bei Ausdauer- und Kraftsport.

Nach dem Sport ist vor dem Sport

Für eine maximale Regeneration und ein schnelles Wiedererlangen der Leistungsfähigkeit sollten überschüssige Säuren gelöst und ausgeleitet werden. Sei es durch ein Basenbad, das Trinken von Entsäuerungs- oder Basentee oder auch durch eine Kur mit Basengranulat oder

Gesteinsmehl. Ich persönlich entscheide mich oft bereits am Abend vor dem Wett-

kampf für ein Basen- oder Magnesiumbad. Bei Übertraining oder dem Nicht-Einhalten von Regenerationspausen werden vermehrt freie Radikale gebildet. In begrenzter Anzahl wichtig für den Stoffwechsel, begünstigen sie in grosser Zahl die Infektanfälligkeit. Gebunden werden sie durch Antioxidantien. Meistens reichen die vom Körper gebildeten nicht aus und es braucht eine zusätzliche Zufuhr. Eine weitere sportbedingte Gefahr betrifft die Darmschleimhaut. Häufige Anstrengung, Erschöpfung, wenig Regeneration und Hitze können diese durchlässiger machen. Deshalb ist es ratsam, den Darm mit Dolomitgestein oder PMA-Zeolith zu reinigen und die Darmschleimhaut aufzubauen. Studien belegen, dass ein intakter Darm eine längere Ausdauer begünstigt.

Die Natur ist die beste Bühne für Sport. In Relation zu den vielschichtigen Bedürfnissen des Organismus ist sie jedoch nur das Tüpfchen auf dem «i». Wenn auch ein wunderschönes.

Monika Gut

Einkaufstipps

- Zechstein Magnesium Oil, Gel, Bade-Flakes
 - Amino4You – Essentielle Aminosäuren
 - Droste-Laux Sport-Entsäuerungsbad
 - Droste-Laux Entsäuerungs- oder Basentee
 - Droste-Laux – Basisches Granulat
 - Corialith Dolomitpulver
 - Yelasai Maca
 - Biorganic Citramag
 - Panaceo Detox
-