

# Fit wie ein Weltmeister

Bis zur Fußball-EM ist es nicht mehr lange. Die Profis werden intensiv durch Trainer Physiotherapeuten und Ernährungsberater betreut. Sie stimmen Training, Entspannung und Ernährung optimal aufeinander ab. Im Freizeitsport fehlt diese Betreuung. Welche Vitalstoffe brauchen Sportler? Was ist bei Sportverletzungen zu tun?

Glucose wird in der Muskulatur in Form von Glykogen gespeichert und steht dann als Energielieferant zur Verfügung. Durch Training kann die Speicherkapazität erhöht werden, was besonders wichtig für Ausdauersportarten ist.

Das vermehrte Schwitzen beim Sport führt zu einem erhöhten Flüssigkeits- und Elektrolytverlust. Mit dem Schweiß gehen Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium und Hydrogencarbonat verloren sowie Spuren von Eisen und Zink. Werden diese Verluste nicht rechtzeitig ausgeglichen, nimmt die Leistungsfähigkeit rapide ab. Isotonische Getränke sind am besten geeignet um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Dies können Fruchtsaftschorlen, spezielle Elektrolytpulver, die in Wasser gelöst werden oder spezielle Nahrungsergänzungsmittel für Sportler sein. Kaliummangel kann entstehen, wenn nach andauernder Belastung die Glykogenvorräte erschöpft sind, wie z.B. bei einem Marathonlauf. Viel Kalium ist enthalten in Bananen, Äpfeln, Orangen und getrockneten Aprikosen.

Magnesiummangel kann zu Wadenkrämpfen führen. Da der Bedarf nur schwer über die tägliche Ernährung gedeckt werden kann,



Foto: Blende 8

ist es wichtig, entsprechende Men-  
Apotheker Dr. Lutz Engelmann

gen über Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen. Auch Zink und Eisen sollten in guten Sportlerpräparaten enthalten sein.

Gutes Aufwärmtraining und geeignete Ausrüstung helfen, Verletzungen zu vermeiden. Für alle Fälle haben wir auch noch eine kleine Checkliste für Ihre Sport-Apothekenzusammengestellt:

- Heparin- Sport- Gel
- Alkoholfreies Wunddesinfektionsmittel
- Entzündungshemmende Schmerztabletten
- Pflaster in verschiedenen Breiten zum Zuschneiden
- Sterile Kompressen
- Mullbinen
- Idealbinden
- Tape
- Leukosilk
- Pinzette und Schere
- Sofort- Kälte- Kompresse
- Erste Hilfe Handschuhe
- Sonnenschutz und Repellents

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**