

## ZUSATZNAHRUNG

von Dr. Rainer Müller-Hörner



Welche Zusatznahrungsprodukte sind momentan zu empfehlen, was kann man bedenkenlos zu sich nehmen um evt. die sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern.

1. Grundsätzlich, und das ist nicht nur meine Meinung: Der Optimalfall für den Sportler oder besser gesagt für Menschen allgemein, die sich bewusst bewegen ist die ausgewogene Mischkost. Anschaulich lässt sich dies durch die Ernährungspyramide darstellen:

Basis sind Grundnahrungsmittel aus Korn etc und Früchte und Gemüse. Alles möglichst frisch. Auf dieser Basis folgen eiweißreiche Nahrungsmittel. Günstig wäre die Meidung sehr fetthaltiger Nahrungsmittel und die Verwendung von z.B. Fisch, Geflügel etc. als Eiweißquelle. Erst jetzt folgt auf der schmalen Spitze die sog. Genussnahrung, die ein Übermaß an Fett bietet. Wir sind eindeutig der Ansicht, dass mit dieser ausgewogenen Optimalnahrung auch im Sport sehr viel erreicht werden kann.

Als äußerst günstig hat sich der Einsatz von frischen und ökologischen Produkten als Ergebnis der professionellen

Ernährungsberatung in unserer Praxis ergeben. Nach dem Motto: **Ersetzen Sie Nahrungsmittel durch Lebensmittel** und essen Sie dadurch Leben.

2. Wenn Sie etwas zusätzlich zu sich nehmen, dann muß erst kontrolliert werden, ob Sie dies auch brauchen. Beispiel: Wer bei nach einer Laboruntersuchung optimale Eisenwerte und günstige Werte des sauerstofftransportierenden Hämoglobins im Blut hat, der kann sich die Kosten für die Einnahme von Eisentabletten sparen. Denn auch diese haben Nebenwirkungen z.B. Durchfälle, Störung der Aufnahme von anderen Mineralstoffen und vieles mehr.

Wenn wir im Labor bei einem Patienten einen Eisenmangel finden, wird die Ursache abgeklärt und das Eisen in der richtigen Aufbereitung zugeführt und dann auch wieder nachkontrolliert ob später alles im Optimalbereich liegt. Dies gilt auch für andere Mineralstoffe, Vitamine etc.

An dieser gezielten Vorgehensweise führt mich aus ärztlicher und sportlicher Sicht kein Weg vorbei.

3. Ungezielte Einnahme, auch von Vitaminpräparaten lehnen wir ab. Wenn, dann muß eine individuelle Abstimmung auf den Sportler erfolgen und nachkontrolliert werden.

4. Präparate wie Kreatin, Carnitin etc. meist aus der Bodybuildingszene sind zum überwiegenden Teil meiner Meinung nach und die vieler Sportwissenschaft-

ler/Mediziner verlorenes Geld.

Einfacher Merksatz:

**Alles was nicht auf der Dopingliste steht, bringt wenig oder nichts, denn sonst würde es auf dieser Liste stehen.**

Medikamente z.B. auf der Dopingliste sollte man gleich vergessen: Höchst schädlich. unmoralisch z.T. ebenfalls zweifelhafte Wirkung.

5. Wenn Zufuhr von Zusatznahrung, dann unter ärztlicher individueller Kontrolle von Profis mit Laboruntersuchungen.

6. In hochbelastenden Phasen des Trainings und Wettkampf ist die Einnahme von kohlenhydrathaltigen Getränken, Energieriegeln, Gels etc. sinnvoll zur Regeneration und besseren Leistung im Wettkampf. Dies gilt als gesichert.

Der Top-Trend führt zur natürlichen Steigerung der Regenerationsfähigkeit, Behebung von Mangelzuständen und Überlastungen mittels z.B. Methoden aus der traditionellen chinesischen Medizin, der klassischen Homöopathie und Komplexhomöopathie. Hier wird ganz individuelle auf die Bedürfnisse des Menschen eingegangen. Sozusagen der medizinische Maßanzug.

Dr. med. R. Müller-Hörner  
Sportmedizin und  
Naturheilverfahren  
EuromedClinic Fürth