

Nahrungsergänzungsmitteln.

Glosse: "ich weiß."

Als Ausdauersportler mit jahrzehntelanger Praxis weiß ich natürlich über meinen Körper und seine Bedürfnisse Bescheid.

Ich weiß, dank der von großherzigen Konzernen finanzierten Forschung, dass diese Bedürfnisse auch bei ausgewogener Ernährung nicht gedeckt werden, ich also zufüttern muß.

Ich weiß, dass mit dem Schweiß wertvolle Mineralien ausgeschieden werden, die ich ersetzen muß.

Also nimm ich Magnesium, das Salz der inneren Ruhe gegen (Muskel-) Krämpfe und Verspannungen. Und Kalzium für meine Knochen.

Ich weiß, dass Sauerstoff Leben ist und daß meine Muskel mit Sauerstoff versorgt werden müssen. Das tun die roten Blutkörperchen für mich.

Ich weiß, dass diese aus Eisen gebildet werden. So nimm ich natürlich Eisen.

Ich weiß, dank der neuesten Forschung, dass im Sauerstoff freie Radikale sitzen, die meine Zellmembranen angreifen und mich krank machen wollen. Am liebsten verursachen diese Radikale Krebs.

Ich weiß, dass ich mich dagegen schützen muß. Mit Antioxidantien. Das beste ist da Vitamin C. Also nimm ich selbstverständlich Vitamin C; und nicht zu wenig. Vitamin C ist Zitronensäure.

Ich weiß, dass Säure Eisen angreift. Mein wertvolles Eisen – siehe oben – muß ich also schützen. So nehme ich Zink. Verzinktes Eisen rostet (fast) nicht und außerdem ist Zink gut für mein Immunsystem. Dann soll ich noch Selen nehmen.

Ich weiß nicht mehr warum. Als Elektrotechniker weiß ich noch, dass man daraus früher Gleichrichter machte und dass es fürchterlich stinkt, wenn diese durchbrennen.

Mir stinkt, das ich nicht mehr weiß, warum ich als Ausdauersportler Selen so dringend brauche.

Ich weiß, dass ich nichts weiß! Sagte schon Sokrates. Und wenn man etwas nicht weiß sollte man jemand fragen. Wer könnte besser wissen, was ein Sportler braucht als ein Triathlet. So fragte ich unseren Berater, den Weltklasse IRONMAN und Sportmediziner Dr. Müller-Hörner. Lesen Sie was er zu dem Thema schreibt:

Fürth im Oktober 2001