

Fit mit und ohne Turnschuhe bei sommerlichen Freizeitaktivitäten

Ich treibe Sport um mir Gutes zu tun, fit zu bleiben, abzuschalten.

Die Bewegung hält das Herz und die Muskeln leistungsfähig, die Bänder und Sehnen elastisch.

Ist der Anfang geschafft, spüren die meisten Menschen, wie sie Lust auf etwas mehr bekommen, da es Freude bereitet, aktiv zu sein.

Doch was selten beachtet wird, dass durch Überbeanspruchung, ungenügender Atmung und unwissende Ernährung der Körper sauer wird.

Plötzlich fühle ich mich steif und schwach, ausgelaugt.

Ein pathologischer Kreislauf kann daraus entstehen z.B. Knieprobleme, Bänderriss,....

Hier stellt sich bald schon die Frage, welche „Betriebsstoffe“ dem Körper helfen.

Essen und Trinken bewirken einen Energieschub oder können ihn auch schwächen.

Die wichtigsten „Betriebsstoffe“ für mehr Ausdauer bilden die Kohlenhydrate.

Sind die Kohlenhydrat- und Glukogenspeicher in Muskulatur und Leber gefüllt, kann eine intensive und länger anhaltende Leistung abgerufen werden.

An nächster Stelle stehen die **Eiweiße, welche zum Muskelaufbau dienen.**

Ein zu **hoher Fettverzehr - an gesättigten Fettsäuren - beeinträchtigt** die Leistungsfähigkeit.

In der heutigen Mischkost ist in der Regel genügend – wenn auch in versteckt - davon enthalten.

Es gilt, naturbelassene und pflanzliche Produkte zu bevorzugen und den tierischen Anteil zu reduzieren.

Über das Schwitzen, bestrebt der Körper seine Temperatur von 37 Grad +/- 0,5 Grad konstant zu halten. Das ist der Bereich, in dem der menschliche Körper am leistungsfähigsten ist. **Zu wenig Flüssigkeit im Körper führt zum „Eindicken“ des Blutes.** Dann muss das Herz stärker arbeiten und das kann an heißen Tagen zu einem Kreislaufkollaps führen.

Wie bei den Kalorien und der Trinkmenge haben **aktive Menschen je nach Belastung einen Mehrbedarf an Mineralstoffen und Vitaminen.**

Wird dieser nicht gedeckt, können Mangelerscheinungen und Leistungsminderung entstehen. Dieses kann auf der körperlichen, als auch auf der psychischen Ebene geschehen. Im körperlichen Bereich kann es durch den Mangel z.B. von Silizium zu Bindegewebschwäche kommen.

Bindegewebe finden wir überall im Körper, es ummantelt Knochen, Organe, Gefäße, Muskeln,

Ein Defizit am Vitamin B beeinflusst den Stoffwechsel und die Nerven.

Bewegung – an frischer Luft – stärkt auch das Immunsystem.

Doch bei extreme Anstrengungen bis hin zu übertriebenen Ehrgeiz kann man dies gegenteilig auswirken.

Bei länger andauernden Belastungen wie schnellem oder übernommenen Kraftlaufen wird vermehrt Milchsäure (Laktat) in den Muskeln gebildet. Dies führt schließlich zu einer Übermüdung des Muskels.

Bei Ausdauertraining sollte daher das Tempo so gewählt werden, dass es nicht zu schnell ist und keine Übersäuerung stattfindet. (aerobes Atmen)

Die Verletzungsgefahr steigt durch zu schnelle Beschleunigung und einer abrupten Abbremsung an. Es kommt zu Mikroverletzungen an Muskel, Sehnen, Bändern.

Sinnvolle Unterstützung für einen Heilungsprozess sind bei Prellungen, Quetschungen, Zerrungen: Arnika- und Ringelblumensalbe bei Schürfwunden: Silicea, Eigenurin

Das Immunsystem sitzt im Dünndarm.

Ist dies **durch Zucker, Alkohol, Weißmehle, geschwächt** und kommt **zusätzlich Stress** – in der Familie, im Beruf, im Sport – **hinzu**, ist es nur eine Frage der Zeit bis Erkältung, Entzündungen, Krämpfe auftreten.

Manche Lebensmittel beeinträchtigen sogar die Aufnahme von Mineralien, Vitaminen oder zerstören sogar das Darmmilieu. Es entstehen zerstörerische Disbakterien.

Der Dünndarm nimmt über die Darmzotten lebenswichtige Stoffe auf. Erst durch die Weitergabe an das Blut, den Organen, den Geweben bis zu den Zellen kann die Energieversorgung gewährleistet werden.

Je mehr Schlacke und Säure abgelagert werden, umso träger wird das gesamte Körpersystem.

Die Urkraft - aus der Mitte des Menschen kommend - geht verloren.

Ihr Hummelcoaching-Team



TIPP

[Schauen Sie mal unter Seminare oder Ernährungsmedizin nach](#)

Vortrag August

„Wie kann ich mich als Sportler langfristig durch Ernährung fit halten?“

Ernährungsmedizin:

„Kennen Sie energetische Ernährung?“