

Sport und Nahrungsergänzungen: Was ist sinnvoll?

Umfragen zu Folge nehmen mehr als die Hälfte aller Leistungssportler Nahrungsergänzungsmittel. Als Nahrungsergänzungsmittel werden Lebensmittel bezeichnet, die die Ernährung gezielt ergänzen sollen. Diese Produkte liefern Nährstoffe in konzentrierter Form und sind dabei von der Darreichungsform sowie der Dosierung den Arzneimitteln ähnlich. Sie sind aber nicht als Arzneimittel zugelassen oder geprüft und sind deshalb auch außerhalb von Apotheken erhältlich. Die darin enthaltenen Inhaltsstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe, Proteine, etc. stehen nicht auf der Verbotsliste der Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA). Diese Verbotsliste regelt, welche Substanzen im Sport weltweit verboten sind. Das sind generell Substanzen, die leistungssteigernd wirken, ein Gesundheitsrisiko darstellen und deren Anwendung gegen den Geist des Sports verstößt.

Die meisten angebotenen Nahrungsergänzungsmittel sind pulverförmig oder verkapselt, es gibt aber auch Brausetabletten sowie Gels in Tuben und Beuteln. Sie werden in Wasser aufgelöst oder zusammen mit oder ohne Flüssigkeit oral verabreicht. Dementsprechend werden die Inhaltsstoffe geschluckt und gelangen – wie die Bestandteile der Nahrung – über den Magen-Darm-Trakt in den Blutkreislauf.

Unstrittig ist, dass eine Unterversorgung mit Nährstoffen zu Leistungsminderungen oder Funktionsstörungen führen kann, weil alle physiologischen Abläufe im Körper von der ausreichenden Zufuhr von Nährstoffen abhängig sind. Zudem ist es so, dass sportliches Training den Bedarf erhöht, weil Nährstoffe in größerem Umfang verbraucht und ausgeschieden werden.

Um einen Nährstoffmangel zu verhindern, ist es sinnvoll, ein- bis zweimal im Jahr eine Blutanalyse durchführen zu lassen. Wird dabei ein Nährstoffdefizit festgestellt, dann kann dieses einfach und gezielt – meist innerhalb von einigen Wochen – aufgefüllt werden.

Dafür ist es allerdings notwendig, dass die Nahrungsergänzungen zu 100% für den Organismus verfügbar bzw. aufzunehmen sind. Gewöhnliche Nahrungsergänzungen, die im Drogeriemarkt erhältlich sind oder das Umstellen der Ernährung allein reichen aber nicht aus. Der gewünschte Effekt wird

nur mit Hochleistungsmikronährstoffen erzielt, die im Handel nur selten zu finden sind. Dabei ist darauf zu achten, dass diese auch dopinggeprüft sind und somit bedenkenlos von Sportlern eingenommen werden können.

Bitte auch auf die Verpackung achten! Da es sich bei den Vitalstoffen um sehr empfindliche Stoffe handelt, ist die Verpackung ein wesentliches Merkmal für eine gute Qualität. Hochleistungsmikronährstoffe werden idealerweise in Dunkelviolettglas verpackt, da dieses eine zusätzliche vitalisierende Wirkung auf die Präparate hat. Weitere Informationen unter www.symbio-harmonizer.com



Autorenprofil Jürgen Lueger

Jürgen Lueger (*1982 in Salzburg) ist ein österreichischer Therapeut und Bioenergetiker. Er ist Entwickler der hochwertigen „Symbioceuticals“ Nahrungsergänzungen und des Symbioceuticals Konzepts für ganzheitliche Gesundheit. Als Therapeut für Humanenergetik und Holopath unterrichtet er an der Paracelsusschule in Freilassing. Seit 2009 praktiziert er in seiner Naturheilpraxis für Bioenergetik in Salzburg. Zudem gründete er 2014 die Symbioceuticals Harmonizer GmbH, bei der er als Geschäftsführer tätig ist.

Anschrift Praxis:

BIOENERGETIC Jürgen Lueger
Otto-Holzbauer-Straße 1-3
A-5020 Salzburg
www.bioenergetic.cc
j.lueger@symbio-harmonizer.com

Warum wir vor vollen Töpfen verhungern?

Unsere Nahrung liefert nicht ausreichend Vitalstoffe

Immer mehr Menschen sind davon überzeugt, dass die ausgewogene, gute und bewusste Ernährung entscheidend für ihre Gesundheit ist. Es stellt sich die Frage, ob uns die heutigen Lebens- und Nahrungsmittel noch in ausreichender Fülle mit den Vitalstoffen versorgen können, die wir für eine gesunde Ernährung benötigen.

Unsere Böden werden ausgelaugt und verlieren dadurch immer mehr Nährstoffe sowie natürliche Mikroorganismen. Das Obst und Gemüse wird vielfach ohne Sonne gereift oder in unreifem Zustand geerntet. Unsere Nahrung wird haltbar gemacht und lange in Kühllhäusern gelagert.

Wenn unsere Böden und unsere Nahrung im Mangel sind, warum sollten wir es nicht sein?

Die Wissenschaft beweist, dass heute ein Großteil der Erkrankungen ernährungsbedingt ist. Mit der Ernährung heute decken wir meist nicht den Minimalbedarf des Körpers an Vital- und Mikronährstoffen ab. Der wichtige Helfer bei diesem Problem ist die Orthomolekulare Medizin, die Mikrovitalstoff-Medizin. Mit dem gezielten Einsatz von Vitalstoffen werden ernährungs- und umweltbedingte Krankheiten behandelt bzw. vorgebeugt.

Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Spurenelemente und Aminosäuren müssen dem Körper regelmäßig in ausreichenden Mengen zugeführt werden. Dieses muss über die Nahrung geschehen, da er sie nicht selbst produzieren kann. Fehlt ein einziger Vitalstoff, dann kann es bereits zu einer eingeschränkten Leistungsfähigkeit kommen. Mit diffusen, unspezifischen und oft nicht zu erklärenden Symptomen fühlen sich die Menschen abgeschlagen, anfällig für Infekte und sind erhöht reizbar.

Kurzfristig kompensierbar, langfristig gefährlich:

Die Folgen des Vitalstoffmangels

Ein langfristiger Mangel an Vitalstoffen ist ernsthaft bedrohend für die Gesundheit. Zivilisationskrankheiten, wie Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Diabetes oder Krebs, werden durch den Mangel an Vitalstoffen begünstigt.

Viele der Vitalstoffe benötigt der Körper in nur sehr geringen Mengen.

Diese Spurenelemente oder Mikrovitalstoffe übernehmen im menschlichen Organismus lebenswichtige Aufgaben. Das Immunsystem, die Nervenzellen, die Muskeln und viele weitere Funktionen hängen von der optimalen Versorgung mit allen Nährstoffen ab.

Jeder Mensch ist also auf die regelmäßige und ausgewogene Zufuhr der Mikrovitalstoffe in den jeweiligen Mengen angewiesen, wenn sich diese nicht in den Körperzellen befinden. Nur so funktioniert der Stoffwechsel störungsfrei und der Organismus ist optimal leistungsfähig.

Der Wirkungsbereich der Orthomolekular Medizin liegt neben dem Vorbeugen von Krankheiten auch in der begleitenden Gabe von Mikrovitalstoffen im Krankheitsfall.

Der Begriff „orthomolekular“ wurde durch den US-amerikanischen Biochemiker Prof. Dr. Linus Pauling (1901-1994) geprägt. Der zweifache Nobelpreisträger und Erforscher des Vitamin C war sich bereits Ende der 1960er Jahre sicher, dass die Orthomolekulare Medizin für den Erhalt der Gesundheit und bei der Behandlung von Krankheiten wichtig ist. Die notwendigen Substanzen sollten dem menschlichen Körper in veränderter Konzentration zugeführt werden. Linus Pauling soll jahrelang selbst täglich um die 18 Gramm Vitamin C eingenommen haben. Er starb im Alter von 93 Jahren und galt bis ins hohe Alter als fit und aktiv. Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) empfiehlt für erwachsene Menschen: 110 Milligramm für Männer und 95 Milligramm für Frauen. Bei männlichen Rauchern werden 155 mg empfohlen, bei Frauen 135 mg.

Leider ist es heute so, dass uns die Nahrungs- und Lebensmittel nicht mehr alle Vitalstoffe liefern können, die wir zum Gesundbleiben benötigen. Viele Menschen verfügen nicht über das Minimum an Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen, Spurenelementen und Aminosäuren. Dies zeigte eine labormedizinische Erfassung des Gemeinschaftslabors Südwest Ettlingen in Deutschland. Bei Nahrungsergänzungen ist es wichtig, dass sie aus natürlichen Quellen stammen, möglichst aus biologischem und schadstoffarmen Anbau mit lichtquantenabsorbierenden Fähigkeiten.

Eine schonende Verarbeitung ist notwendig, damit die empfindlichen Stoffe optimal wirken können; alle Enzyme, Coenzyme und Biophotonen sollten erhalten bleiben. Zudem ist es wichtig, dass die 47 Vitalstoffe, die wir benötigen, auch in der richtigen Qualität und Dosierung zur Verfügung stehen.

Was viele Menschen nicht wissen?

Biologisch hochwertige Nahrungsergänzungen sind im Handel kaum erhältlich.

Die verabreichten Vitalstoffe sollten nach der richtigen Auswahl und der konzentrierten Gabe anhand des entsprechenden Bluttests nachgemessen werden. Damit wird sichergestellt, dass die Stoffe vom Körper verwertbar aufgenommen wurden.

Unsere Produkte werden in Salzburg hergestellt. Die Rohstoffe sind frei von radioaktiver Strahlung und Gentechnik. Die SYMBIOCEUTICALS Produktmarke entstand aus der Praxis, aus dem Bedarf an hochwertigen, naturbelassenen Vitalstoffen für die bessere Wirkung bei der Behandlung der Menschen. Die

Produkte werden ständig und sorgsam weiterentwickelt. Die regelmäßigen Kontrollen sichern die Qualität und sorgen für größtmögliche Reinheit und Naturbelassenheit.

Alle Produkte sind SYMBIOCEUTICALS-aktiviert und können dadurch vom Körper besser aufgenommen und verwertet werden. Die Wirkung und die Aufnahme lassen sich einfach im Blutbild nachmessen. Denn auch hier gilt: Messen ist besser als Glauben.

Zudem sind die Supplements in hochwertigem Violettglas verpackt. Unsere Erfahrung bei vielen Menschen zeigt uns, dass die hochdosierte Gabe von Vitalstoffen zu einer komplett neuen Lebensqualität führt. Vielfach ist es so, dass sich Beschwerdebilder deutlich verbessern oder ganz verschwinden.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Jürgen Lueger

RECHTLICHER HINWEIS: Bitte beachten Sie, dass es sich bei der Orthomolekularen Medizin um eine alternativ-medizinische Behandlungsmethode handelt, für deren Wirksamkeit es bislang noch keinen wissenschaftlichen Nachweis gibt. Die empfohlene Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen liegt deutlich höher, als durch wissenschaftliche Erkenntnisse gerechtfertigt. Besonders zu beachten ist, dass es durch die längerfristige, hochdosierte Einnahme von Vitaminpräparaten auch zu gesundheitlichen Schäden kommen kann. Die SYMBIOCEUTICALS Supplements erhalten Sie nur bei entsprechend ausgebildeten Ärzten und Therapeuten.

Quellenangabe:

- (1) Labormedizinische Erfassung (Gemeinschaftslabor Südwest Ettlingen), 9934 Einzelbestimmungen aus Patientenserum (S) oder Patientenvollblut (VB) im Zeitraum Oktober 2006 bis Juli 2010
(2) Jürgen Lueger: Glauben Sie noch an den Weihnachtsmann?
ISBN 978-3-00-051533-0 | SYMBIOLIFE Verlag

www.symbio-supplements.com

Die 47 Vitalstoffe und wofür sie gut sind

Es gibt 91 Vitalstoffe, davon sind 47 lebensnotwendig und nicht ersetzbar (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fette, Aminosäuren) um Energie herzustellen. Es handelt sich dabei um 13 Vitamine, 6 Mineralien, 14 Spurenelemente, 2 Fettsäuren (Omega 6 & 3) und 12 Aminosäuren

Die 13 Vitamine:

Vitamin A:	Augen, Schleimhäute, Haut
Vitamin B1:	Nervensystem, Kohlehydratstoffwechsel
Vitamin B2:	Haut, Schleimhäute, Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsel
Vitamin B3:	Herz, Nervensystem, Kohlenhydrat und Fettstoffwechsel
Vitamin B5:	Haut, Schleimhäute, Abwehr, Haarwachstum
Vitamin B6:	Nervensystem, Eiweißstoffwechsel
Vitamin B9:	Blutbildung, Wachstum, Gefäße
Vitamin B12:	Blutbildung, Nahrungsaufnahme
Vitamin C:	Abwehrkräfte, Bindegewebe, Knochen
Vitamin D:	Knochen, Zähne, Calcium und Phosphatstoffwechsel
Vitamin E:	Haut, Zellschutz vor Umweltgiften, UV Strahlung
Vitamin H:	Fett und Kohlenhydratstoffwechsel, Haut, Haare, Fingernägel
Vitamin K:	Blutgerinnung, zur Herstellung bestimmter Eiweißstoffe

Die 6 Mineralien:

Calcium:	Wachstum und Neubildung von Knochen und Zähnen
Eisen:	Transport von Sauerstoff, Energiegewinnung
Kalium:	Übertragung elektrischer Impulse an Nerven und Muskelzellen
Magnesium:	Entzündungshemmend, Krampflösend, Stresssalz
Natrium:	Elektrisches Zellpotential für Nervenleitung, Herzrhythmus
Kupfer:	Abwehrsystem, Wundheilung, Aufbau Knochen, Haut, Haare

Die 14 Spurenelemente:

Chrom:	starkes Oxidationsmittel, wirkt bei erhöhtem Blutzucker
Jod:	wichtig für Schilddrüsenhormone und für den Stoffwechsel
Mangan:	wichtig für alle Körperzellen und HPU Störung
Molybdän:	wichtig für Eisen und Harnstoffwechsel und für Enzymstoffwechsel
Selen:	allgemeiner Mangel vorhanden und für die Schilddrüse
Zink:	wichtig für Haut, Eiweißstoffwechsel und Enzyme
Nickel:	Baustein für Eiweiße und für Eisenaufnahme entscheidend
Lithium:	Gehirnstoffwechsel, Stimmungslage
Kobalt:	Bestandteil von B12 und B9,
Fluorid:	in homöopathischen Spuren wichtig für den Stoffwechsel
Silizium:	regeneriert Knochengewebe, Haut und Haare
Rubidium:	wichtig für Schwangerschaft und im zentralen Nervensystem
Vanadium:	für Mineralisation der Knochen, reguliert Zuckerstoffwechsel
Phosphor:	Aufbau der Zellwände und für die Erbsubstanz mitverantwortlich

2 Fettsäuren:

Omega 6:	Bauen Zellmembranen auf, Vorläufer von Botenstoffen (Linolsäure, Gamma Linolensäure, Arachidonsäure)
Omega 3:	Hormonaufbau, entzündungshemmend uvm... (Alpha Linolensäure, Eicosapentensäure EPA, Docosahexensäure DHA)

12 Aminosäuren:

Arginin:	wichtig für Blutdruck, Fettverbrennung und Leistungssteigerung
Isoleucin:	BCAA, Muskeleiweiß für bessere Ausdauer, Neusynthese
Leucin:	BCAA, Fettverbrennung und Eiweißaufbau im Muskel
Valin:	BCAA, Aufbau und Stärkung von Nervenbahnen uvm...
Lysin:	optimale Virusabwehr und vor allem Herpes,
Methionin:	wichtigste Krebsversicherung von den Aminosäuren betrachtet
Phenylalanin:	Kraft und Freude jeden Tag, Dopamin und Noradrenalin
Threonin:	hilft gegen Müdigkeit, baut Kollagen auf
Tryptophan:	baut Serotonin auf, hilfreich bei Depressionen,
Histidin:	für lebensnotwendige Funktionen, Stärkung des Immunsystems
Cystein:	Schutz vor freien Radikalen, Anti Aging uvm...
Prolin:	Hilfreich bei Sehnen, Muskeln und Gelenksproblemen



Stefan Maierhofer -

ein wichtiger und erfolgreicher Spieler der von Gerald Baumgartner (Botschafter von Symbio - Harmonizer) trainierten Bundesliga Mannschaft SV Mattersburg, ist von den Produkten und Supplements zutiefst überzeugt.

In persönlichen Gesprächen wurde der "Major" kompetent und ausführlich über die Produkte und deren Wirkungsweisen informiert und ist seither ein begeisterter Anwender.

www.symbio-supplements.com