

Sport und Verletzungsanfälligkeit - ein Teufelskreis

29.04.2009, 17:43 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Filser Sport & Marketing*



Knackpunkt sind also die Aminosäuren. Eine Versorgung mit AMsport Aminosäuren reduziert das Verletzungsrisiko essentiell

Neueste Untersuchungsergebnisse zeigen, dass der Aminosäureverbrauch für die körpereigene Kohlenhydratbildung deutlich größer ist, als bisher vermutet wurde, so die erstaunlichen Ergebnisse einer unabhängigen Großstudie von Professor Elmar Wienecke mit über 1.150 Probanden. Gerade bei Sportlern werden körpereigene Eiweißstrukturen schnell energetisch verbraucht und stehen somit für Regeneration und Stabilität des für die Struktur wichtigen Stützgewebes nicht mehr zur Verfügung.

Hierdurch entsteht folgendes Problem: Gerade bei leistungsorientierten Freizeitsportlern liegen elementare Defizite im Bereich der gewebeaufbauenden Aminosäuren, wie Prolin, Glycin, Lysin, Arginin, Methionin und Cystein, vor. Daher verspüren die Sportler vermehrt Beschwerden in der Muskulatur, im Sehnenbandapparat (z.B. Achillessehne), in der Hüfte oder im Knie. Dies sind bereits erste Anzeichen von schwach ausgebildeten Binde-gewebsstrukturen, welche ursächlich für eine erhöhte Verletzungsanfälligkeit sind (Gelenkknorpel und -kapseln, Bänder und Sehnen, Zwischenwirbelscheiben).

Was kann getan werden? Eine Schonung des Aminosäurenkontingents lässt sich durch eine gute Grundlagenausdauer, durch einen gut trainierten Fettstoffwechsel, durch permanente Kohlenhydrataufnahme (40 bis 60 g pro Belastungsstunde) und durch eine spezielle Aminosäureversorgung (10- 15 g pro Belastungsstunde) erzielen.

Gerade der letzte Punkt scheint sehr einflussreich: Aminosäuren sind ? unter anderem ? die wichtigsten Nährstoffe für ein starkes Gewebe und damit starke Sehnen, Bänder und Muskulatur. Eine optimale Versorgung mit essentiellen sowie nicht essentiellen Aminosäuren reduzierte das Verletzungsrisiko spürbar (siehe die Grafik rechts), wie die Großstudie belegte. Verwendet wurde hierbei das Spezialprodukt AMsport Aminosäuren.

Die Analyse durch Oecotrophologen belegte eindrucksvoll die positiven Auswirkungen der gezielten Ergänzung der Ernährung durch die qualitativ hochwertigen Aminosäuren aus AMsport Aminosäuren: Die Probanden zeigten eine deutlich geringere Quote bei Verletzungen ohne Fremdeinwirkung ? in manchen Fällen um bis zu 60 Prozent.

Die bis dato vertretene Vermutung, den Mehrbedarf an Proteinbausteinen durch eine reine Ernährungs-umstellung zugunsten hochwertiger Eiweißquellen, wie Fisch und Putenfleisch, decken zu können ist, nach diesen neuesten Erkenntnissen, als sehr strittig zu sehen. Prof. Wienecke machte hierzu weit über 2.300 Blutuntersuchungen.

Auch die von vielen Ernährungswissenschaftlern gegebene Empfehlung, gezielt Molkeeiweißpulver zuzuführen, hatte nachweislich keinen Effekt ergeben. Ein Proteinpulver auf Molkebasis ist zwar unterstützend für den Muskelaufbau, führt aber zu keiner deutlich schnellen Auffüllung der Aminosäuren im Blutkreislauf und hat somit keine Bedeutung in Hinsicht auf die Leistung, Regeneration und Verletzungsanfälligkeit, so Prof. Dr. Wienecke.

Die effektivste Lösung ist die ergänzende Zugabe einer hochwertigen Aminosäuremischung, die auch kurzkettige Aminosäurekombinationen enthält. Das in den Studien verwendete Produkt AMsport Aminosäuren wurde von Schwimmweltmeister Mark Warnecke entwickelt, mit Erfolg selbst angewendet und mittlerweile mehrfach weiterentwickelt. AMsport Aminosäuren ist eine speziell weiterentwickelte Peptidkombination aus Oligo-, Poly- und Dipeptiden und optimal angepassten iso-lierten Aminosäuren von höchstmöglicher Reinheit aus pharmakologischer Produktion.

Mit dem Pulver können leicht die laut Prof. Wienecke mindestens notwendigen Aminosäurekonzentrationen von über 20 Gramm am Tag zugeführt werden. So lassen sich schon im Vorfeld sportlicher Betätigung viele Beschwerden ausschließen und die Verletzungsanfälligkeit deutlich reduziert werden.

Weitere Informationen zu AMsport, zu den Produkten sowie Bildmaterial erhalten Sie beim angegebenen Pressekontakt.

Portrait

Über AMsport®: AMsport® die revolutionäre Nahrungsergänzungs-Produktlinie, entwickelt und mit Erfolg selbst

angewendet von Mark Warnecke - Arzt, Ernährungsmediziner, UNESCO-Botschafter, ältester Schwimmweltmeister aller Zeiten (2005), mehrfacher Weltrekordhalter und 31facher Deutscher Meister. Internet: www.mark-warnecke.de

Über Filser Sport & Marketing:

FSM vertreibt Sportartikel der australischen Marken 2XU (Sportfunktionsbekleidung – in Europa) und Zoggs (Schwimmbrillen und Schwimmbekleidung – in D/A/CH & LUX) sowie von AMsport (Sporternährung). Internet: www.filsermarketing.de

News-ID: 305815 • Views: 175 (Stand: 09.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/305815/Sport-und-Verletzungsanfaelligkeit-ein-Teufelskreis.html>