

Gesunde Ernährung kann ein erfolgreiches Sportprogramm unterstützen

25.07.2011, 15:13 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: arzneimittel.de

Presseagentur: medivendis.de - Agentur für Gesundheitsmarketing



www.arzneimittel.de – So geht Gesundheit heute!

Meist fällt es im Sommer schwerer, den inneren Schweinehund zu überwinden und Sport zu treiben. Dennoch sollte man versuchen, sich aufzuraffen und die Chance nutzen, sich fit zu halten und so die Ausdauer zu trainieren und langfristig etwas für die Gesundheit zu tun.

Sport kann in vielerlei Hinsicht dazu beitragen, die Gesundheit zu fördern. Dazu gehört nicht nur ganz allgemein die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, sondern auch die Vorbeugung bestimmter Krankheiten wie beispielsweise Bluthochdruck, Übergewicht oder Rückenbeschwerden. Sport fördert zudem die Durchblutung und sorgt für gute Laune.

Was macht ein effektives Sporttraining aus?

Vor allem Sportanfänger muten Ihrem Körper zu Beginn des Trainings oft zu viel zu. Wer mit einem Ausdauersport beginnt, wie beispielsweise Joggen, sollte sich vorerst an die einfache Regel halten, dass man sich während dem Laufen noch locker unterhalten können sollte, ohne aus der Puste zu geraten. Um die Ausdauer langfristig zu stärken und auch zu erhalten sollten etwa drei Viertel des gesamten Sportprogramms für dieses Training aufgewendet werden. Damit keine Langeweile aufkommt, am besten unterschiedliche Ausdauersportarten ausprobieren und abwechseln. Ist der erste Schritt getan und eine gewisse „Grundausdauer“ erreicht, beginnt langsam eine Verbesserung der Herz-Kreislaufregulation, die Muskulatur wird aufgebaut, die Gelenke stabilisieren sich und der Körperfettanteil reduziert sich. Ganz wichtig ist Geduld. Es kann eine Weile dauern, bis sich erste Erfolge verzeichnen lassen. Damit es nicht zu Verletzungen kommt, sollten dem Körper auch regelmäßig Regenerationsphasen gegönnt werden. Damit ist nicht nur gemeint, zwischen den Trainingseinheiten mal für einen Tag zu pausieren, sondern auch, den Muskeln direkt nach dem Sport Zeit zur Erholung zu geben. Das bedeutet nicht, wie vielfach empfohlen, die Muskeln nach dem Trainingsprogramm nochmals ausgiebig zu dehnen, sondern die Muskeln durch eine warme Dusche, ein Bad oder einen Saunagang zu entspannen und so einem eventuellen Muskelkater oder Muskelverletzungen entgegenzuwirken.

Wie kann die richtige Ernährung zum Erfolg beim Sport beitragen?

Während des Trainings benötigt der Körper wichtige Nährstoffe, die von den Muskeln in Energie umgewandelt werden können. Zu diesen Energielieferanten zählen allen voran Kohlenhydrate, aber auch Fette. Durch Nahrung aufgenommene Kohlenhydrate werden in Form von Glykogen in den Muskeln, in der Leber und im Blut gespeichert. Dies ist wichtig, um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten, also eine kontinuierliche Kohlenhydratversorgung für die Muskeln zu garantieren. Sind die Glykogenspeicher in den Muskeln und in der Leber nicht ausreichend gefüllt, kann das zu Leistungseinbußen im Sport führen. Damit Muskeln aufgebaut und Knochen stabilisiert werden können, benötigt der Körper Proteine, also Eiweiß. Spurenelemente, Mineralstoffe und Vitamine werden für einen funktionierenden Stoffwechsel und der Steuerung dieser Stoffwechselfunktionen gebraucht. Und auch bei der Regeneration nach dem Training, können basische Mineralstoffe helfen. Natürlich ist es wichtig, neben der ausgewogenen Ernährung auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Spezielle Sportlergetränke sind sehr gut dafür geeignet, die

Mineralstoffspeicher wieder aufzufüllen, da durch Schwitzen viele dieser wichtigen Stoffe, wie Eisen, Magnesium oder Calcium ausgeschwemmt werden.

Weitere Informationen sowie den Ratgeber Gesundheit finden Sie unter www.arzneimittel.de.

Portrait

www.arzneimittel.de - So geht Gesundheit heute! ++ Die Neugestaltung der Versandapotheke [arzneimittel.de](http://www.arzneimittel.de) bietet kompetenten Service in modernem Design. Denn insbesondere auf Service und persönliche Beratung wird Wert gelegt. Dem Kunden ist es bei offenen Fragen möglich, über eine pharmazeutische Hotline mit qualifiziertem Fachpersonal zu sprechen und sich umfassend beraten zu lassen. Dieses Portal stellt eine innovative, zentrale und ausführliche Informationsplattform rund um Gesundheit, Medizin und Arzneimittel dar. Dem User wird hierfür eine Vielzahl produkt- und indikationsspezifischer Zusatzinformationen bereitgestellt. Denn nur wer gut informiert ist, sorgt richtig für seine Gesundheit. [arzneimittel.de](http://www.arzneimittel.de) ist die Versandapotheke der St. Ursula Apotheke, München. Das Portal ist Ihre neue deutsche Versandapotheke rund um Gesundheit und Medizin, Arzneimittel und Medikamente, Kosmetik- und Pflegeartikel, Ernährung und Nahrungsergänzung sowie Homöopathie und Naturheilkunde. Es verbindet dabei einen State-Of-The-Art Onlineshop mit einem umfassenden gesundheitlichen Informationssystem.

www.medivendis.de - Ihre Agentur für Gesundheitsmarketing ++ [medivendis](http://www.medivendis.de) versteht sich als ganzheitlicher Lösungsanbieter im Gesundheitsbereich zwischen Marketing, Öffentlichkeitsarbeit/Presse, Technologie und rechtlichen Möglichkeiten. Gerade in der heutigen Zeit unterliegt der Gesundheitsmarkt folgenschweren Umwälzungen. Aber eben diese Veränderungen bergen enormes Potential für einzelne Unternehmen, sofern man es versteht die Zeichen der Zeit zu erkennen und praxis-orientierte und rechtlich fundierte Lösungsansätze zu verfolgen und letztendlich auch zu realisieren.

www.juravendis.de - Ihre tägliche Portion Recht ++ [juravendis Rechtsanwälte](http://www.juravendis.de) ist eine Rechtsanwaltssozietät, die sich auf das Gesundheitsrecht und die gesundheitsnahen Bereiche des Medien- und Wirtschaftsrechts spezialisiert. Die Kanzlei berät Unternehmen der Gesundheitsbranche zu deren spezifischen gesundheitsrechtlichen Fragestellungen, beispielsweise zur Abgrenzung der unterschiedlichen Gesundheitsprodukte (Arzneimittel / Lebensmittel / Kosmetika / Futtermittel / Biozidprodukte etc.), zur Kennzeichnung und Bewerbung von Gesundheitsprodukten, insbesondere Health Claims, sowie zum Apothekenrecht, zu Fragen der Pharmadistribution und des Arzneimittelpreisrechts.

News-ID: 557139 • Views: 1469 (Stand: 03.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/557139/Gesunde-Ernaehrung-kann-ein-erfolgreiches-Sportprogramm-unterstuetzen.html>