

Mineralstoffe beim Sport sind unverzichtbar

23.07.2013, 11:58 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Versandapotheke mediherz.de*

Presseagentur: *saamMedia Agentur für Kommunikation und Media*



Tromcardin Aktiv

Um einen erhöhten Bedarf zu decken, können Mineralstoffe beim Sport über Nahrungsergänzungsmittel aus der Versandapotheke mediherz.de ergänzt werden. Sport steigert nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern hält auch den gesamten Organismus fit und gesund. Voraussetzung dafür ist jedoch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und eine ausgewogene Ernährung, um dem Körper die verbrauchten Kalorien sowie das durch Schwitzen verlorene Wasser zu ersetzen. Über den Schweiß verliert der Körper aber auch verstärkt Mineralstoffe, die durch spezielle Nahrungsergänzungsmittel aus der Versandapotheke mediherz.de ausgeglichen werden können.

Welche Funktionen haben Mineralstoffe?

Mineralstoffe sind für den menschlichen Organismus genauso lebensnotwendig wie Kohlenhydrate, Eiweiße und Fett. "Zwar gewinnt der Körper aus ihnen keine Energie, aber viele Stoffwechselvorgänge können ohne Mineralstoffe als Co-Faktoren nicht ablaufen", weiß Dr. Ursula Jonas, Apothekerin bei der Versandapotheke mediherz.de.

Wozu benötigt der Körper Mineralstoffe beim Sport?

Egal bei welcher Sportart, jede Form von Bewegung beschleunigt die Stoffwechselvorgänge im menschlichen Organismus. Neben Energielieferanten benötigt der Körper deshalb auch Vitalstoffe wie Mineralstoffe beim Sport, die sowohl an anabolen als auch an katabolen Prozessen beteiligt sind. Abgesehen vom Aufbau der Zähne und Knochen gewährleisten Mineralstoffe auch die Muskelkontraktion sowie die Weiterleitung von Nervenimpulsen. Zudem aktivieren sie verschiedene Enzyme und regulieren das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper.

Wie verliert der Körper Mineralstoffe?

Zwar kann der menschliche Körper Mineralstoffe weder selbst herstellen noch verbrauchen, aber über Schweiß, Urin und Stuhl ausscheiden. Dabei gehen Mineralstoffe beim Sport vor allem durch Schwitzen verloren. Werden diese Verluste nicht über eine ausgewogene Ernährung ausgeglichen, kann es schnell zu Mangelerscheinungen, wie

Muskelkrämpfen oder Leistungsabnahmen kommen.

Wie lassen sich Mineralstoffe beim Sport auffüllen?

Um unangenehmen Mangelerscheinungen vorzubeugen, sollten fehlende Mineralstoffe beim Sport durch eine ausgewogene Ernährung aufgefüllt werden", rät Dr. Ursula Jonas von der Versandapotheke mediherz.de. Allerdings reicht das in vielen Fällen nicht aus. Hier bieten Nahrungsergänzungsmittel wie Tromcardin aktiv aus der Versandapotheke mediherz.de Unterstützung, um gezielt die für Sportler besonders wichtigen Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Zink zu ergänzen.

(foto: istock)

Portrait

Über mediherz.de (Versandapotheke, Online-Apotheke)

Die Versandapotheke mediherz.de wurde 2005 gegründet und zählt heute, mit über 450.000 registrierten Kunden, zu den größten Versandapotheken in Deutschland.

Das in Schweinfurt und Sennfeld ansässige Unternehmen mediherz blickt dabei auf eine lange Tradition: Die Abgabe von Medikamenten sowie die umfassende Beratung in allen Fragen rund um die Gesundheit und des Wohlbefindens spielen schon seit der Gründung der ersten eigenen Apotheke 1983 eine maßgebende Rolle bei Dieter Hümmer. Heute führt der Inhaber und Apotheker neben dem mediherz.de Onlineshop die Westend Center Apotheke in der Stadtgalerie (Schrammstraße 5), die Herz Apotheke im Kaufland (Hauptbahnhofstr. 4) sowie die Westend Apotheke (Luitpoldstr. 20) in Schweinfurt.

7 Gründe für einen Einkauf in der Versandapotheke mediherz.de:

- günstige Preise
- Rezeptbestellung portofrei
- schnelle Lieferung
- kostenlose Beratungshotline unter der (0800) 22 30 300
- Versandkostenfreie Lieferung schon ab 25 EUR Bestellwert
- zugelassene deutsche Versandapotheke, EHI geprüft
- Qualitätssicherung (DIN EN ISO 9001 zertifiziert)

Online-Apotheken mit Homöopathie 2013

Im März 2013 wurde mediherz.de von der Aha.de Internet GmbH in Hamburg unter 6 Internetapotheken mit Homöopathie zum Sieger mit dem besten Internetauftritt gewählt. Mit der Durchschnittsnote von 1,5 erhielt mediherz.de die Beurteilung "sehr gut". Getestet wurde in den Bereichen: Naturheilmittel, Naturkosmetik, Bücher, Bachblüten, Schüssler Salze und Online Ratgeber.

Deutscher Service Preis 2012

Die Versandapotheke mediherz.de wurde mit dem "Deutschen Service Preis 2012" ausgezeichnet. Bereits zum zweiten Mal verlieh das DISQ (Deutsches Institut für Servicequalität) zusammen mit dem Fernsehsender n-tv den Deutschen Servicepreis. Dafür bestimmten die Tester in elf Kategorien jeweils 39 Sieger aus 430 Unternehmen.

Beste Versandapotheke 2011

mediherz.de wurde vom Deutschen Institut für Service-Qualität (DISQ) im Auftrag des Fernsehsenders n-tv neben 16 anderen Versandapotheken auf Herz und Nieren geprüft und zur besten Internet-Apotheke 2011 gekürt.

Bestnote Stiftung Warentest 2010

Mediherz wurde von der Stiftung Warentest in der Ausgabe 5/2010 mit der Bestnote ausgezeichnet. Von den Testern waren insgesamt 23 deutsche und europäische Versandapotheken unter die Lupe genommen worden, Mediherz erreichte bei seiner ersten Teilnahme überhaupt die Note 2,6. Herausragend waren vor allem die Bereiche Qualität und Service.

Weitere Informationen über die Versandapotheke und Online-Apotheke mediherz.de sowie ihre aktuellen Angebote sind im Internet unter <http://www.mediherz.de> abrufbar oder über die kostenlose Beratungshotline (0800) 22 30 300 erhältlich.

News-ID: 735485 • Views: 1085 (Stand: 14.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/735485/Mineralstoffe-beim-Sport-sind-unverzichtbar.html>