

Presseinformation
14.04.2021

Sportlich in den Frühling

Mikronährstoffe unterstützen ein gesundes Training

*Sobald es draußen wieder wärmer wird, zieht es die Österreicher*innen zum Sport an die frische Luft. Ob Laufen, Walken, Radfahren oder Klettern – das Training im Freien ist beliebt und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Für eine optimale Leistungsfähigkeit sind eine ausgewogene Ernährung sowie eine optimale Nährstoffversorgung besonders wichtig. Worauf man als Hobby-Sportler*in achten sollte, erklärt Regina Schwarzl, wissenschaftliche Mitarbeiterin bei Pure Encapsulations® in Graz.*

Regelmäßiges Training sowie eine gezielte Versorgung mit Makro- und Mikronährstoffen sind das A und O für eine optimale sportliche Leistungsfähigkeit. „Eine ausgewogene und gesunde Ernährung gehört ebenso dazu wie die richtige Kombination von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Denn aufgrund der sportlichen Aktivität ist der Bedarf dieser Nährstoffe höher als sonst. Die optimale Versorgung unterstützt dabei nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Fitness“, weiß Regina Schwarzl, wissenschaftliche Mitarbeiterin bei Pure Encapsulations® in Graz.

Kick für den Energiestoffwechsel

Um im Training erfolgreich zu sein, muss die Energiegewinnung reibungslos funktionieren. Der Körper wandelt hierfür Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß in verwertbare Energie um. Mit Mikronährstoffen, wie ausgewählten B-Vitaminen, Jod und Chrom, lässt sich dieser Prozess über die Verwertbarkeit der Makronährstoffe unterstützen. Auch Eisen und Magnesium sind für die Energiebildung entscheidend: „Nur wenn genügend Eisen und Magnesium im Körper vorhanden sind, kann der letzte Schritt in der Energiegewinnung ablaufen“, weiß die Expertin.

Immunboost für Alltag und Sport

Egal ob man Hobby- oder Profisportler*in ist oder noch ganz am Anfang seines sportlichen Weges steht – ein starkes Immunsystem ist wichtig, um sein Potenzial voll ausschöpfen zu können. Für stabile Abwehrkräfte im Alltag sowie während und nach dem Sport sorgt Vitamin C, wenn zumindest 200 mg pro Tag davon aufgenommen werden. Es trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und unterstützt einen stabilen Energiestoffwechsel. Darüber hinaus ist Vitamin C ein wichtiges Antioxidans, das den Körper vor zellschädigenden Stoffen, den sogenannten freien Radikalen, schützt.

Trinken mit Strategie

Wer Sport treibt, der schwitzt. Das schützt den Körper vor Überhitzung. Jedoch wirkt sich kein Nährstoffverlust so schnell leistungsmindernd aus wie eine Dehydrierung. Daher sollte der Flüssigkeitsverlust adäquat ausgeglichen werden. Bei Ausdauerbelastungen empfehlen Expert*innen, 20 Minuten vor dem Training etwa 250ml Flüssigkeit in Form von energieliefernden Elektrolytgetränken zu sich zu nehmen. „Denn pro Stunde schweißtreibenden Sports verliert der Körper ca. ein Liter Flüssigkeit, und damit rund 3 g Mineralstoffe. Der Bedarf ist bei Sportler*innen höher als bei Nicht-Sportler*innen, weshalb eine zusätzliche Zufuhr von Kalium und Magnesium sinnvoll ist“, rät Regina Schwarzl abschließend.

Produktipp: Sport Basisversorgung von Pure Encapsulations®

Pure Encapsulations® ist Partner des „Wings for Life World Run“ am 9. Mai 2021 – ein weltweiter Charity-Lauf unter dem Motto: „Laufen für die, die nicht laufen können“ – und unterstützt darüber hinaus sowohl Profi- als auch Hobbysportler*innen auf ihrem sportlichen Weg, um eine optimale Versorgung zu gewährleisten. Die Sport Basisversorgung von Pure Encapsulations® kombiniert sorgfältig ausgewählte Vitamine (B1, B2, B6, E und C), Mineralstoffe und Spurenelemente (Eisen, Kupfer, Zink, Magnesium und Selen) mit Coenzym Q10 und Taurin, um den Körper von innen beim Sport zu unterstützen. Der Nährstoff-Komplex trägt zudem das Siegel „Produkt der Kölner Liste®“ und bietet damit für Profi- und Hobbysportler*innen größtmögliche Sicherheit. Die wissenschaftlich fundierten Nährstoff-Präparate von Pure Encapsulations® zeichnen sich besonders durch ihre Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit aus. Dank der hypoallergenen Herstellung eignen sich die Produkte auch für sensible Personen, Menschen mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Allergiker*innen.

Über Promedico

Pioniergeist und Innovation sind fest in den Unternehmenswerten verankert. Das begann bereits vor über 20 Jahren, als Promedico die Mikronährstoffmarke Pure Encapsulations® nach Österreich holte. Mit diesem Schritt und einer Vision legte das Grazer Familienunternehmen den Grundstein für Mikronährstoffe in herausragender Qualität auf dem europäischen Markt, die Leidenschaft für das Thema Gesundheit und hochwertige Produkte. Promedico ist seitdem exklusiver Vertriebspartner der Premium-Mikronährstoffmarke Pure Encapsulations® für Österreich und Deutschland und wagte im Laufe der Jahre immer wieder, neue Strategien auszuprobieren. Heute zählt das Unternehmen unter der Leitung von Geschäftsführer Alexander Wallenko rund 100 Mitarbeiter und ist damit ein wertvoller Bestandteil des Wirtschaftsstandortes Graz.

Pressekontakt

Himmelhoch Text & PR

Mag. Melanie Manner

Wohllebengasse 4/6+7, 1040 Wien

Mobil: +43 676 4366675

E-Mail: melanie.manner@himmelhoch.at