

Schauer, Markus / Gerhard Gauster

Mikronährstoffe im Sport

Reading excerpt

Mikronährstoffe im Sport

of Schauer, Markus / Gerhard Gauster

Publisher:



<https://www.narayana-verlag.com/b28411>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<https://www.narayana-verlag.com>



Inhalt

1.	Was sind Mikronährstoffe und welche Aufgaben erfüllen sie?	9
2.	Stoffwechselanpassung beim Sport	10
	Katabole Prozesse	10
	Anabole Prozesse	10
3.	Übersäuerung & Regeneration	11
	Auswirkungen (mode of action) einer Übersäuerung	11
	Folgen	12
	„Soda loading“ im Training und vor Wettkämpfen	12
	Praktische Anwendung	13
4.	Wichtige Mikronährstoffe im Training	14
5.	Die drei Phasen der Ernährungsoptimierung	16
	Einnahme von Mikronährstoffen in der Praxis	16
	Mikronährstoffanalyse via Blutabnahme	17
6.	Mitochondrien	19
	Bildung von Baumaterial und Entsorgung in den Mitochondrien	20
	Schutzsystem der Mitochondrien	21
	Noch mehr Stress für die Mitochondrien	21
7.	Energiebereitstellung	25
	Citratzyklus	25
8.	Mikronährstoffe für die Energiegewinnung	28
	Vitamin B ₁ (Thiamin)	28
	Vitamin B ₂ (Riboflavin)	30
	Vitamin B ₃ (Niacin)	32
	Vitamin B ₅ (Pantothenensäure)	34
	Vitamin B ₆ (Pyridoxin)	36
	Vitamin B ₁₂ (Cobalamin)	41
	Vitamin C (Ascorbinsäure)	44
	Vitamin E (Tocopherole)	46
	α-Liponsäure (Thioctinsäure)	48
	Chrom	50
	Magnesium	52
	Eisen	54

Zink	57
L-Carnitin	59
Biotin (Vitamin B ₇ , Vitamin H)	64
Selen	66
Kupfer	68
Coenzym Q10	70
9. Spezielle Mikronährstoffe und Vitamine im Sport	73
Antioxidative Regulation	73
Omega-3-Fettsäuren EPH/DHA	74
Kreatin	78
β-Alanin	81
Jod	84
Natriumbicarbonat	86
Vitamin D ₃	88
10. Laboruntersuchungen zum Übertraining	90
Mögliche trainingsbedingte Veränderungen eines Blutbefundes	91
Conclusio	92
11. Sportverletzungen und Operationen	93
Praktische Tipps nach Sportverletzungen	94
Was, wann, wie viel und warum	94
Conclusio	100
Diskussion zu Mikronährstoffanalysen	100
Mikronährstoffe nach Verletzungen und Operation – praktische perioperative Anwendung von Mikronährstoffen	101
12. Schlusswort	105
13. Besondere Hinweise	106
Literaturverzeichnis	107



Markus Schauer

Schauer, Markus / Gerhard Gauster
[Mikronährstoffe im Sport](#)

136 pages, pb
publication 2019



order

VdA | VERLAGSHAUS
DER ÄRZTE

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com