

Schauer, Markus / Gerhard Gauster Mikronährstoffe im Sport

Leseprobe

[Mikronährstoffe im Sport](#)

von [Schauer, Markus / Gerhard Gauster](#)

Herausgeber:



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

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Ä Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

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



Inhalt

1. Was sind Mikronährstoffe und welche Aufgaben erfüllen sie?	9
2. Stoffwechsellanpassung 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 (Pantothensäure)	34
Vitamin B ₆ (Pyridoxin)	36
Vitamin B ₁₂ (Cobalamin)	41
Vitamin C (Ascorbinsäure)	44
Vitamin E (Tocopherole)	46
α-Liponsäure (Thioctsäure)	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

Mikronährstoffe im Sport

VÄ
VERLAGSHAUS
DER ARZTE

Schauer, Markus / Gerhard Gauster

[Mikronährstoffe im Sport](#)

136 Seiten, kart.
erschienen 2019



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und
gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de