

Mineralstoffe-Newsletter 2011-02

Schüßler-Salze beim Sport

Vielleicht haben Sie ja noch den Schiurlaub vor sich. Oder Sie nutzen den bald beginnenden Frühling zum Laufen, Rad fahren oder für andere Sportarten. Mit Schüßler-Salzen können Sie Ihren Körper sowohl vor, während als auch nach dem Sport optimal mit Mineralstoffen versorgen.

Um die Sauerstoffaufnahme zu erhöhen und somit die Leistungsfähigkeit zu steigern, ist die Nr. 3 das richtige Mittel. Längerfristig eingenommen, beugt es allzu schneller Ermüdung und Muskelkater vor. Viele Sportler, die zu jeder Jahreszeit im Freien trainieren und dabei natürlich schwitzen, sind infektanfällig. Auch hier hilft die Nr. 3, um die Infektanfälligkeit zu verringern. Wenn man sein Immunsystem optimal unterstützen will, nimmt man zur Nr. 3 noch die Nr, 5, 8 und 21 dazu.

Direkt vor dem Sport kann außerdem die Nr. 6 eingenommen werden, diese transportiert den Sauerstoff direkt in die Zellen und beugt dadurch einem Muskelkater vor. Sollte es trotzdem zu einem Muskelkater kommen, hilft auch nach dem Sport die Nr. 6, diesen schnell wieder weg zu bekommen. Um den Effekt zu steigern, kann man zusätzlich Schüßler-Cremegel Nr. 6 auf die betroffenen Stellen auftragen.

Um dem Körper genug Energie für den Sport zuzuführen, empfiehlt sich die Nr. 5, sowohl vorbeugend als auch nach dem Sport, vor allem, wenn man sich müde und energielos fühlt.

Vor allem Ausdauersportler haben oft mit Muskelkrämpfen zu kämpfen. Hier ist die Nr. 2 das richtige Mittel. Wenn man zu Muskelkrämpfen neigt, sollte man die Nr. 2 längerfristig (mehrere Wochen) zu sich nehmen, meist sind die Krämpfe dann innerhalb relativ kurzer Zeit weg. Bei extremen sportlichen Belastungen (z.B. Marathonlauf) ist es zusätzlich sinnvoll, die Nr. 2 – in Wasser aufgelöst – zum Sport mitzunehmen und zwischendurch zu trinken. Es gibt positive Rückmeldungen von Marathonläufern, die auf den letzten Kilometern immer große Probleme mit Muskelkrämpfen hatten, die mit der Nr. 2 wie weggeblasen waren.

Wenn man regelmäßig Sport betreibt, hat man allgemein einen höheren Verbrauch an bestimmten Mineralstoffen, vor allem an der Nr. 7 und an der Nr. 27. Daher ist es sinnvoll (auch ohne konkrete Beschwerden), diese beiden Mineralstoffe immer wieder einmal für ein paar Wochen zu sich zu nehmen, um die Mineralstoffspeicher zu füllen – idealerweise, BEVOR es zu Problemen kommt.

Mag. Sabine Drescher
Kreuzbühelgasse 13
A-2500 Baden