



laufend innovativ

Ludwigshafen,  
20. Februar 2009

Seite 1 von 3

## Pressemitteilung

### **Energie aus der Brausetablette**

#### **Produkte der chemischen Industrie helfen Ausdauersportlern**

**Waschmittel, Farbe, Sportartikel - Erzeugnisse der chemischen Industrie begleiten uns im täglichen Leben. Seit Jahren überzeugt die Branche durch Innovationen. Rechtzeitig zu Beginn der Saison wollen wir am Beispiel des Laufsports einige dieser Innovationen in Berichtsform vorstellen.**

**Ludwigshafen.** Wer sich auf eine Ultradistanz, also auf einen Lauf, der länger ist als die Marathonstrecke von 42,2 Kilometern, vorbereitet, mutet seinem Körper eine Menge zu: Jeden Tag wird ein bis zwei Stunden gelaufen, an manchen Tagen steht sogar zwei Mal Training auf dem Plan. Dazu kommen die langen Ausdauerläufe über 30 Kilometer am Wochenende. Bei solchen harten, monatelangen Trainingsbedingungen ist optimale Ernährung gefragt, sonst kommt der Extremsportler schnell an seine Leistungsgrenze. Wenn der Körper unterversorgt ist, wird das Immunsystem geschwächt - Sehnen, Muskeln und Gelenke sind anfällig. Verletzungen oder Krankheiten sind fast vorprogrammiert. Eine mehrwöchige Pause droht. Die hart erarbeitete Bestform ist schnell wieder dahin.

#### **Isotonische Getränke helfen bei der Regeneration**

Was braucht der Körper bei solchen Strapazen? Für den Ausdauersportler sind vor allem die Kohlenhydrate wichtigster Nahrungsbestandteil. Für den Läufer sind sie die Nummer eins unter den Energielieferanten. Kein anderer Stoff kann so schnell Energie bereitstellen wie sie. Ein Gramm liefert rund vier Kilokalorien. Der Nachteil: Kohlenhydrate können nur begrenzt im Körper gelagert werden. Ihre Depots sind in den Muskeln und der Leber. Zuerst greift der Körper auf die Vorräte in den Muskeln zu, danach auf die in der Leber. Werden diese Vorräte abgebaut, sinkt der Blutzuckerspiegel, die

Konzentration lässt nach. Kohlenhydrate sind zum Beispiel in Pasta, Brot, Kartoffeln und Obst. Leider braucht der Körper relativ lange, bis er die Lebensmittel verdaut und die Energie daraus gewonnen hat. Um nach oder während eines langen Laufs dem Körper die Kohlenhydrate schneller wieder zuzuführen, eignen sich handelsübliche isotonische Getränke. Sie enthalten Kohlenhydrate und zusätzlich Mineralstoffe, die beim Schwitzen ausgeschieden werden. Sie sind so zusammengesetzt, dass die Energie optimal vom Körper aufgenommen wird. Wichtig ist, dass der Zuckergehalt dieser Getränke nicht zu hoch ist. Zucker und Traubenzucker liefern viel Energie, doch sie werden sofort, quasi wie ein Strohfeuer, vom Körper wieder verbrannt.

### **Brausetabletten sind eine gute Ergänzung bei hoher Belastung**

Beim Schwitzen verliert der Körper Mineralien, die für den Stoffwechsel und den Knochenaufbau benötigt werden. Der Körper kann sie selbst nicht herstellen und muss sie durch die Nahrung zuführen. Die Mineralien mit der größten Bedeutung für den Läufer sind Magnesium und Kochsalz. Beide erfüllen wichtige Aufgaben im Körper. Magnesium ist bei fast allen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt; fehlt Kochsalz kann es während des Laufes zu Krämpfen kommen. Mit einem Mineralwasser, das einen hohen Magnesium- und Natriumanteil enthält, kann ein großer Teil des zusätzlichen Bedarfs des Ausdauersportlers gedeckt werden. Doch nicht alle Mineralwässer haben entsprechende Werte. Zudem ist der Bedarf bei großer Trainingsbelastung sehr hoch. Wasserlösliche Brausetabletten können hier unterstützen. Sie enthalten die benötigten Mineralien. Darüber hinaus sind meist noch Vitamine in diesen Tabletten, die das Immunsystem stärken, den Stoffwechsel beschleunigen oder die Blutbildung unterstützen. Einem möglichen Defizit, zum Beispiel an Vitamin C, kann so relativ problemlos vorgebeugt werden. Auch dann, wenn mal kein frisches Obst in der Nähe ist.

Grundsätzlich sollte auf eine vollwertige und gesunde Ernährung geachtet werden. Sie ist grundsätzlich Tabletten und Extrakten vorzuziehen. Mit Nahrungsergänzungsmitteln kann man jedoch gezielt Defizite decken. Kieselsäure zum Beispiel, die für die Regeneration von Sehnen, Knorpeln und Gelenken nötig ist, kommt nur in wenigen Lebensmitteln vor. Hier ist eine Nahrungsergänzung durch Extrakte eine große Hilfe.

Hintergrundinformation:

Die Chemieverbände Rheinland-Pfalz sind eine Gemeinschaft des Arbeitgeberverbandes Chemie Rheinland-Pfalz e.V. und des Verbandes der Chemischen Industrie e.V. Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.

Sie vertreten die wirtschafts- und sozialpolitischen Interessen ihrer rund 180 Mitgliedsunternehmen. Mitglieder sind Unternehmen der chemischen Industrie oder chemienaher Ausrichtung mit Sitz in Rheinland-Pfalz.

Diese Pressemitteilung finden Sie auch im Internet zum Download unter

[www.chemie-rp.de/presse.php](http://www.chemie-rp.de/presse.php).