



Pressemeldung

Nahrungsergänzungsmittel: Ein essentieller Bestandteil im Trainingsplan von Leistungssportlern

Wie Nahrungsergänzungsmittel Athleten helfen können, ihre Leistung zu maximieren

München, 09. Januar 2024

Im Hochleistungssport zählt jedes Detail – und die Ernährung steht dabei im Zentrum des Interesses. Nahrungsergänzungsmittel haben sich als wertvolle Komponenten in den Ernährungsplänen von Athleten etabliert, um die körperliche Leistung, die Erholung und die allgemeine Gesundheit zu unterstützen.

Leistungssportler setzen ihren Körper regelmäßig hohen Belastungen aus, die über das hinausgehen, was der durchschnittliche Mensch erlebt. Dies führt zu einem erhöhten Bedarf an Nährstoffen, der nicht immer allein durch die Nahrung gedeckt werden können. Hier bieten Nahrungsergänzungsmittel eine praktische Lösung, um sicherzustellen, dass der Körper alle Makro- und Mikronährstoffe erhält, die er benötigt, um auf höchstem Niveau zu funktionieren.

Proteine und Aminosäuren sind die Bausteine der Muskelregeneration und -entwicklung. Nahrungsergänzungsmittel wie Whey-Protein, essenzielle Aminosäuren und BCAAs (verzweigt-kettige Aminosäuren) können helfen, den Muskelaufbau zu fördern und die Erholungszeit nach dem Training zu verkürzen. Diese Ergänzungen sind besonders nach intensiven Trainingseinheiten von Vorteil, wenn der Körper schnell Nährstoffe zur Reparatur und zum Wiederaufbau benötigt.

Kreatin ist ein weiteres beliebtes Supplement, das die Leistung bei hochintensiven, kurzzeitigen Aktivitäten wie Sprints und Gewichtheben verbessern kann. Es erhöht die Verfügbarkeit von ATP, der primären Energiequelle für Muskelkontraktionen, und kann so zu einer Steigerung der Kraft und Muskelmasse beitragen.

Omega-3-Fettsäuren, die in Fischöl enthalten sind, sind für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt und können die Herzgesundheit fördern. Für Athleten ist das ebenso wichtig, um die Herz-Kreislauf- und Gelenkgesundheit zu unterstützen.

Weiterhin spielen Vitamine und Mineralstoffe eine entscheidende Rolle bei zahlreichen Stoffwechselprozessen. Vitamin D ist wichtig für die Knochengesundheit und die Muskelkraft, während Eisen den Sauerstofftransport im Blut unterstützt, was für Ausdauersportler von besonderer Bedeutung ist. Antioxidantien wie Vitamin C und E helfen, die Zellen vor Schäden durch freie Radikale zu schützen, die während intensiver körperlicher Aktivität entstehen können.

Die Hydratation ist ein weiterer kritischer Aspekt der Leistungsfähigkeit, und Elektrolytersatzmittel können helfen, das Gleichgewicht von Flüssigkeiten und Elektrolyten aufrechtzuerhalten, das durch Schwitzen gestört werden kann. Dies ist besonders wichtig bei langen oder intensiven Trainingseinheiten und Wettkämpfen.

Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass Nahrungsergänzungsmittel mit Bedacht und unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse und Ziele des Sportlers eingesetzt werden sollten. Die Qualität der Produkte ist entscheidend, und Athleten sollten darauf achten, Ergänzungsmittel von

renommierten Herstellern zu wählen, um die Reinheit und Sicherheit der Produkte zu gewährleisten.

In Zusammenarbeit mit Therapeuten und Sportmedizinern können Leistungssportler einen Supplementierungsplan entwickeln, der ihre Ernährung optimal ergänzt und sie in die Lage versetzt, ihre Leistung zu maximieren und ihre sportlichen Ziele zu erreichen.

MITOcare, als Hersteller von komplexen Nahrungsergänzungsmitteln, arbeitet mit vielen namhaften Leistungssportlern und Sport-Institutionen zusammen und kann so auf viele Jahre Erfahrung bei der Supplementierung im Spitzensport zurückblicken. Besonders im Bereich der Reinheit und Sicherheit, sind MITOcare-Produkte führend im Sport, was auch durch die Aufnahme der wichtigsten Sport-Ergänzungsmittel auf die Kölner Liste unterstrichen wird, die Leistungssportlern eine Unterstützung bietet, Produkte zu finden, die frei von jeglichem Dopingrisiko sind. Mehr Informationen zu den Sport-Kooperationen von MITOcare finden Sie unter <https://mitocare.de/pages/mitocare-kooperationen>. Wenden Sie sich für weitere Infos auch gerne an sport@mitocare.de.



Nahrungsergänzungsmittel können Athleten helfen, ihre Leistung zu maximieren
(Quelle: Pexels / Boom)

Über MITOcare

„Jeder Mensch verdient es, gesund zu sein“.

So ist der Anspruch von MITOcare, dem Innovationstreiber im Bereich Mikronährstoffe.

Unser breites Angebot an bioaktiven Stoffen und Naturstoffen ist zusammen mit Ärzten entwickelt und wird laufend nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen optimiert.

Unsere Produktion erfolgt in der DACH-Region und trägt so zu nachhaltigem Wirtschaften bei. Mit unseren natürlichen, pflanzlichen Kapselhüllen und vor allem mit unseren bioverfügbaren Inhaltsstoffen.

MITOcare wurde 2013 gegründet. Der Firmensitz ist München und das Unternehmen beschäftigt derzeit 47 Mitarbeiter. MITOcare ist Mitglied im Verband mittelständischer europäischer Hersteller und Distributoren von Nahrungsergänzungsmitteln & Gesundheitsprodukten e.V. (NEM).

Weitere Informationen zu unserem Unternehmen, unserer Philosophie und unseren Produkten finden Sie unter www.mitocare.de.

Presse Kontakt

Hans W. Friede

Senior Manager PR & Communications

Tel. +49 89 2488163345

hans.friede@mitocare.de