



Pressemeldung

Nahrungsergänzungsmittel im Fokus des Leistungssports - ein Interview mit Dr. Frank Styra

München, 29. Januar 2024

Dr. Frank Styra ist als Facharzt für Orthopädie und Arzt am Olympiastützpunkt Bayern eine Koryphäe, wenn es um die medizinische Betreuung von Spitzensportlern geht. Nicht zuletzt, weil er selbst lange Jahre als Leistungssportler unterwegs war. Dr. Styra hat seine Ausbildung zum Orthopäden in renommierten Kliniken absolviert und sich später in einer der führenden Sportklinik, der Media-Park-Klinik in Köln auf die Behandlung von Leistungssportlern spezialisiert. Heute leitet er gemeinsam mit zwei Kollegen die angesehene Orthopädie am Stiglmaierplatz in München. Für MITOcare beleuchtet er die Rolle von Nahrungsergänzungsmitteln im Leistungssport und gibt Einblicke in deren Bedeutung für Athleten auf höchstem Niveau.

MITOcare: Herr Dr. Styra, welche physiologischen Gründe liegen der verbreiteten Nutzung von Nahrungsergänzungsmitteln im Hochleistungssport zugrunde?

Dr. Styra: Die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln im Hochleistungssport basiert auf multifaktoriellen Aspekten. Einerseits adressieren sie die gesteigerten metabolischen Anforderungen von Athleten, die durch intensives Training und Wettbewerbe induziert werden. Sie sind entscheidend für die Optimierung der Nährstoffversorgung, die zur Aufrechterhaltung und Steigerung der muskulären und kardiovaskulären Leistungsfähigkeit beiträgt. Des Weiteren spielen sie eine signifikante Rolle in den regenerativen Prozessen, indem sie die muskuläre Reparatur und

das Wiederauffüllen von Energiereserven unterstützen, was für die langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit essenziell ist.

Die essenzielle Rolle von Mikronährstoffen im Hochleistungssport

MITOcare: Welche spezifischen Nahrungsergänzungsmittel halten Sie für Athleten für unerlässlich?

Dr. Styra: Die Basis bildet eine adäquate Versorgung mit essenziellen Mikronährstoffen. Zusätzlich sind Proteinsupplemente, Kreatinmonohydrat, sowie spezifische Aminosäuren, wie verzweigtkettige Aminosäuren (BCAAs) oder L-Glutamin, oft integraler Bestandteil der Ernährungspläne von Athleten. Es ist jedoch kritisch zu betonen, dass solche Supplemente nur eine unterstützende Rolle in Kombination mit einer bereits nährstoffreichen, ausgewogenen Diät spielen sollten.

MITOcare: Wie bewerten Sie die Sicherheit und Effektivität von Nahrungsergänzungsmitteln?

Dr. Styra: Die Sicherheit und Effektivität dieser Produkte ist von höchster Bedeutung. In meiner Praxis arbeite ich eng mit Ernährungsexperten und Herstellern zusammen, um die Qualität und Reinheit der empfohlenen Supplemente zu gewährleisten. Es ist unerlässlich, dass die Produkte rigorosen Tests und Zertifizierungen unterliegen, um das Risiko von Kontaminationen oder der Anwesenheit verbotener Substanzen zu minimieren.

MITOcare: Wie unterstützen Nahrungsergänzungsmittel die Regeneration von Athleten?

Dr. Styra: Regeneration ist ein kritischer Faktor im Leistungssport. Nahrungsergänzungsmittel können diesen Prozess unterstützen, indem sie das muskuläre Repair- und Wachstumspotential optimieren, entzündungshemmende Effekte ausüben und zur Restitution der Glykogenspeicher beitragen.

MITOcare: Unterscheiden sich die Supplementierungsansätze zwischen Ausdauer- und Kraftathleten?

Dr. Styra: Ja, definitiv. Ausdauersportler profitieren oft von Supplementen, die die mitochondriale Energieproduktion und -effizienz fördern, wie B-

Vitamine und Eisen. Kraftsportler hingegen könnten einen stärkeren Fokus auf Kreatin und Protein legen, um Muskelaufbau und -kraft zu steigern. Eine individualisierte Anpassung ist hierbei unerlässlich.

Supplementierung als Komplement zur soliden diätetischen Basis

MITOcare: Was ist ein häufiger Irrtum in Bezug auf Nahrungsergänzungsmittel?

Dr. Styra: Ein verbreiteter Irrtum ist die Annahme, dass Supplemente eine suboptimale Ernährung ausgleichen können. Dies ist ein fundamentaler Trugschluss. Supplemente sollten als Ergänzung zu einer bereits nährstoffreichen Diät verstanden werden, nicht als Ersatz für mangelhafte Ernährungsgewohnheiten.

MITOcare: Sie haben zusammen mit MITOcare eine spezielle Ortho-Serie entwickelt. Was waren Ihre Beweggründe?

Dr. Styra: Die Produktpalette von MITOcare beinhaltete bereits diverse Nährstoffkombinationen für verschiedene medizinische Bereiche. Für die Orthopädie gab es jedoch keine adäquaten Produkte im Portfolio. Daher entstand die Idee, spezifische Produkte zu entwickeln, die auf die besonderen Bedürfnisse in der Orthopädie abgestimmt sind.

MITOcare: Warum sind Nahrungsergänzungsmittel besonders postoperativ wichtig?

Dr. Styra: Postoperativ befindet sich der Körper in einem Zustand erhöhter Regeneration, was einen gesteigerten Bedarf an spezifischen Nährstoffen bedeutet. Nahrungsergänzungsmittel können dazu beitragen, diese Nährstoffdefizite zu kompensieren, die durch die normale Ernährung allein möglicherweise nicht gedeckt werden können.

MITOcare: Welche Arten von Nahrungsergänzungsmitteln empfehlen Sie am häufigsten nach chirurgischen Eingriffen?

Dr. Styra: Dies variiert je nach Art des chirurgischen Eingriffs und den individuellen Bedürfnissen des Patienten. Generell sind jedoch Proteinsupplemente, essentielle Vitamine wie Vitamin C und D, sowie Mineralstoffe wie Eisen und Zink oft empfehlenswert, da sie eine zentrale Rolle in der Wundheilung und Knochenregeneration spielen.

Die medizinische Auseinandersetzung mit Nahrungsergänzungsmitteln

MITOcare: Welche Überlegungen oder Vorsichtsmaßnahmen sollten Patienten bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln beachten?

Dr. Styra: Es ist essenziell, dass Patienten Nahrungsergänzungsmittel nicht eigenmächtig und ohne Absprache mit ihrem behandelnden Arzt einnehmen. Einige Supplemente können Interaktionen mit Medikamenten hervorrufen oder spezifische Gesundheitszustände negativ beeinflussen. Auch wir Mediziner müssen uns intensiver mit Nahrungsergänzungsmitteln auseinandersetzen, um die optimale Supplementierung für unsere Patienten zu identifizieren.

MITOcare: Wie beurteilen Sie den Zeitpunkt und die Dauer der Supplementierung nach einem orthopädischen, chirurgischen Eingriff?

Dr. Styra: Der Zeitpunkt und die Dauer der Supplementierung sollten individuell angepasst werden. Normalerweise beginnt die Einnahme kurz nach dem chirurgischen Eingriff und setzt sich fort, bis der Patient sich vollständig erholt hat. Eine regelmäßige Überprüfung und Anpassung mit dem behandelnden Arzt ist dabei unerlässlich.

MITOcare: Haben Sie abschließende Ratschläge für Sportler, die sich für Nahrungsergänzung interessieren?

Dr. Styra: Mein wichtigster Rat ist, die Bedeutung einer ausgewogenen, nährstoffreichen Ernährung zu verstehen. Der Großteil der erforderlichen Nährstoffe sollte idealerweise über die Nahrung aufgenommen werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten als komplementäre Unterstützung betrachtet werden, insbesondere bei Hochleistungssportlern, aber auch bei Hobbysportlern, deren Nährstoffbedarf häufig nicht allein durch normale Ernährungsgewohnheiten gedeckt werden kann.

MITOcare: Vielen Dank, Dr. Styra, für die bereichernden Einblicke und Ihre Zeit.

Dr. Styra: Es war mir ein Vergnügen. Ich hoffe, das Verständnis für die korrekte Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln im Sportkontext wird weiter zunehmen.



Quelle: MITOcare GmbH

Über MITOcare

„Jeder Mensch verdient es, gesund zu sein“.

Diese Aussage verkörpert das Credo von MITOcare, dem Innovationstreiber im Segment der Mikronährstoffe und funktionellen Lebensmitteln. In der Produktentwicklung legen wir Wert darauf, so weit wie möglich auf Rohstoffe natürlichen Ursprungs und auf bioaktive Substanzen zu setzen.

Wir produzieren in der DACH-Region, was zu einer nachhaltigen Wirtschaftsweise beiträgt.

Gegründet im Jahr 2013, hat MITOcare seinen Hauptsitz in München und beschäftigt aktuell rund 50 Mitarbeiter. Das Unternehmen ist zudem Mitglied im Verband mittelständischer europäischer Hersteller und Distributoren von Nahrungsergänzungsmitteln & Gesundheitsprodukten e.V. (NEM). Weitere Details über uns, unsere Philosophie und Produkte können Sie unter www.mitocare.de nachlesen.