



Oxidativer Stress und Ausdauertraining – Wer joggt und trainiert muss schädlichem oxidativen Stress vorbeugen

Von *Navitum*

Erstellt am 14 Jun 2013 - 15:39

Ausdauertraining wie Joggen, Fahrrad fahren, Golfen oder Schwimmen ist, wenn richtig durchgeführt, sehr gesund. Es beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, stärkt Muskeln, schützt die Knochen vor Osteoporose und tut auch Übergewichtigen gut. Ausdauertraining ist aber auch Arbeit und fordert den Stoffwechsel. Es muss mehr Energie zur Verfügung gestellt werden. Zucker und Fettvorräte werden verbrannt. Dabei entsteht nicht nur Muskelenergie, sondern es sammeln sich auch Stoffwechselprodukte an, die entsorgt werden müssen. Zu diesen Stoffwechselprodukten gehören auch besonders reaktive Sauerstoffmoleküle, die als freie Radikale bezeichnet werden. Die freien Radikale werden unter Normalbedingungen schnell entschärft und können keinen Schaden anrichten. Treten sie jedoch in Massen auf oder ist das Entsorgungssystem nicht voll funktionsfähig, entsteht der schädliche oxidative Stress, der Lunge und Herz schädigen kann.

Nicht jedes im Stoffwechselprozess entstehende freie Radikal ist oxidativer Stress. In gewissem Umfang werden freie Radikale benötigt, um Stoffwechselprozesse am Laufen zu halten. Entstehen jedoch beispielsweise beim Ausdauertraining zu viele dieser freien Radikale, dann können sie zum Problem werden. So ist bekannt, dass freie Radikale andere lebenswichtige Moleküle wie Eiweiße und Nukleinsäuren, also die DNA zerstören können. Das gilt es zu verhindern. Dafür hat der Körper ein sehr ausgeklügeltes System zur Verfügung, das aus verschiedenen Antioxidantien besteht, um dem oxidativen Stress Herr zu werden und so Lunge und Herz zu schützen. Allerdings will dieses Abwehrsystem auch gepflegt werden. Es müssen mit der Nahrung immer genügend Antioxidantien aufgenommen werden, um voll funktionsfähig zu sein. Ist das nicht der Fall, kommt es zum schädlichen oxidativen Stress. Und genau das ist bei Ausdauertraining häufiger der Fall, weil die aus antioxidativen Vitaminen bestehende erste Abwehrreihe des Abwehrsystems überlastet ist. Australische Forscher haben untersucht, ob durch den Verzehr der antioxidativen Vitamine C und E die Situation verbessert werden kann. Sie fanden heraus, dass die Antioxidantien den antioxidativen Abwehrstatus bei den Studienteilnehmern verbessern können. Also helfen die Antioxidantien Vitamin C und Vitamin E Leuten im Ausdauertraining oxidativen Stress zu vermeiden. Aber mehr noch. Andere Studien haben gezeigt, dass die beiden Antioxidantien auch die Funktionsfähigkeit der Lunge, des Herzens und des arteriellen Gefäßsystems positiv beeinflussen können. Wichtige Eigenschaften nicht nur für Ausdauersportler. Dazu müssen die beiden Vitamine allerdings in richtiger Dosierung und Darreichungsform angeboten werden. Das ist bei CorVitam® Tabletten der Fall. Sie basieren auf Forschungsarbeiten zur Gesundheit von Herz und Kreislauf und enthalten pro Retardtablette 500mg Vitamin C und 136IU Vitamin E. Für die sinnvolle längerfristige Anwendung während der gesamten Trainingsphase stehen von CorVitam® besonders günstige 3- und 6-Monatspackungen zur Verfügung. CorVitam® kann direkt bei der Firma oder über den Link http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1 [1] bei Amazon bestellt werden. Auch über Apotheken kann es bezogen werden.

Quelle: Bobeuf F, et al. J Nutr Health Aging. 2011;15(10):883-9.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: bestellung@navitum.de [2]

Web: www.navitum-pharma.com [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:24): <http://www.medkom24.eu/node/17820>

Links:

[1] http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1

[2] <mailto:bestellung@navitum.de>

[3] <http://www.navitum-pharma.com>

[4] <http://facebook.de/navitum>