

Weg zur Gesundheit

Zeitschrift für Biochemie und natürliche Gesundheitspflege

102. Jahrgang · November/Dezember 2006 · Heft 6



Biochemie

Sport und Leistung: Biochemische Salze sind an vielen Funktionen beteiligt

Physiologische Abläufe beim Sport und die hilfreichen Schüßler-Salze

Mit dem nachfolgenden Artikel möchte ich den Lesern Hinweise zur Anwendung der Gewebe-Zell-Salze (Schüßler-Salze) im Sport-, Bewegungs- und Fitnessbereich vermitteln. Für die spezifischen Tätigkeiten der Muskeln und Nerven, der Psyche und des Gehirns ist ein gutes Zusammenspiel wichtig. Ist ein Teil dieser Organe und Organbereiche aus dem Gleichgewicht, leiden die übrigen Bereiche mit. Die regelmäßige Anwendung der Schüßler-Salze hilft dabei, dieses Gleichgewicht wieder herzustellen.

Die bekanntesten Beanspruchungsformen im Sport und in vielen weiteren Lebensbereichen sind Ausdauer, Flexibilität/Gelenkigkeit, Koordination/Technik, Kondition/Kraft und Schnelligkeit. Diese Begriffe sowie die dafür spezifisch erforderlichen

Schüßler-Salze sind zum besseren Verständnis kurz beschrieben.

1. Ausdauer: Ausdauer ist gleichbedeutend mit einer bestimmten Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung. Also die antrainierte Fähigkeit, eine bestimmte Leistung über einen entsprechenden Zeitraum (bis ans Ziel) durchzuhalten mit Einbezug des vegetativen Nervensystem (VNS). Glykogen ist neben Adenosintriphosphat (ATP) einer der chemischen Kraftspender in unserem Körper. Beide sind für die Muskelkontraktion erforderlich. Damit Glykogen überhaupt gespeichert werden kann, ist eine ausreichende Menge an Kaliumphosphat (Kalium phosphoricum D6, Nr. 5) nötig. Nur so kann Energie freigesetzt und erzeugt werden. Das schließlich sind die Voraussetzungen für eine funktionierende Muskelleistung. Die beanspruchte Muskulatur verbraucht die meiste Ener-

gie, wenn zusätzlich Kraft und Schnelligkeit gefordert sind. Antrainierte Gelenkigkeit und Koordination (Technik) sind dazu geeignet, Energie einzusparen.

2. Flexibilität/Gelenkigkeit: Dafür ist der willkürliche, das heißt der willentlich beeinflussbare Bewegungsbereich verantwortlich. Bewegung bedeutet die Aktion von einem oder mehreren Gelenken, die vom Nervensystem und Gehirn gesteuert und von den Muskeln und Sehnen zur Bewegung gebracht werden. Wichtig ist dabei, körpereigene Mechanismen zu regulieren und so zu optimieren. Dafür sind die Salze Calcium fluoratum D12 (Nr. 1), Magnesium phosphoricum D6 (Nr. 7), Natrium chloratum D6 (Nr. 8) und Kalium sulfuricum D6 (Nr. 6) angezeigt.

3. Koordination/Technik: Darunter wird das Zusammenwirken vom Zentralnervensystem (ZNS) mit der Skelettmuskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufs verstanden. Zur Dämpfung der neuromuskulären Impulsübertragung vom vegetativen Nervensystem (VNS) sind Calcium phosphoricum D6 (Nr.2), Kalium phosphoricum D6 (Nr.5) und Magnesium phosphoricum D6 (Nr.7) geeignet.

4. Kondition/Kraft: Bei uns Menschen tritt Kraft statisch (isometrisch), dynamisch (isotonisch) und ausdauernd auf (Kraftausdauer, Kondition). Die folgenden Salze beeinflussen Kondition und Kraft: Calcium fluoratum D12 (Nr.1), Ferrum phosphoricum D12 (Nr. 3) und Kalium phosphoricum D6 (Nr. 5).

5. Schnelligkeit: Definiert sich als Ergebnis der Einwirkung einer Kraft auf eine Masse (Widerstand). Angezeigt und empfohlen sind hierfür die Salze Calcium phosphoricum D6 (Nr.2) im Wechsel mit Kalium phosphoricum D6 (Nr.5).

Diese Salze braucht der Sportler

Zusammenfassend eignen sich zur sinnvollen Aktivierung von Nerven und Muskeln die Funktionsmittel Calcium fluoratum D12 (Nr. 1) und Calcium phosphoricum D6 (Nr. 2). An einen geregelten Sauerstofftransport in die Zelle ist Ferrum phosphoricum D12 (Nr. 3) beteiligt. Für die Enzymaktivierung (die biochemische Regulation) wird der Abbau von Milchsäure beschleunigt und der Eiweißstoffwechsel angekurbelt. Für die Regulation des Wasserhaushalts und für die Entgiftung werden Kalium chloratum D6 (Nr. 4), Natrium chloratum D6 (Nr. 8), Natrium phosphoricum D6 (Nr. 9) und Natrium sulfuricum D6 (Nr. 10) empfohlen. Die Dosierung: Täglich viermal mal zwei Tabletten (am besten alle drei Stunden lutschen). Die Funktionsmittel können im halbtäglichen oder täglichen Wechsel eingenommen werden.

Als Tonikum der Biochemie hat sich die *Energieschaukel*, eine Kombination mehrerer Salze für Gesunde und Sporttreibende sehr bewährt: Calcium phosphoricum D6 (Nr. 2), Kalium phosphoricum D6 (Nr.5) und Magnesium phosphoricum D6 (Nr. 7). Die Dosierung: Einmal täglich je drei Tabletten pro Salz – das sind insgesamt neun Tabletten. Lösen Sie alle Tabletten in einem Glas mit einem viertel Liter Wasser auf und trinken Sie diese Lösung schluckweise und zwar mindestens 30 Tage lang.

Fazit: Die Biochemie kann helfen, körperliche Betätigung und generell sportliche Aktivität gesünder und effektiver zu gestalten. Leben bedeutet demnach Bewegung und Bewegung fördert das Leben.

Alfred P. Clerici

Vizepräsident im Biochemischen Verein Zürich
Postfach 578, CH- 8622 Wetzikon ZH2