

**Thema: Volle Power mit gut versorgten Muskeln – So macht der Sport richtig Spaß!**

**Beitrag:** 2:03 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Egal, ob nun zum Fitbleiben, Stressabbau oder um der Strand-Figur noch schnell auf die Sprünge zu helfen. Sport tut einfach gut, denn die Bewegung hilft, überflüssige Pfunde loszuwerden, Muskeln aufzubauen und den Kopf freizubekommen. Die einen setzen dabei auf Joggen, die anderen aufs Fitnessstudio oder es geht mit Inlinern oder dem Fahrrad raus an die frische Luft. Damit es Spaß macht und Sie beim Sport immer volle Power geben können, müssen Ihre Muskeln gut versorgt sein. Mehr dazu von meinem Kollegen Mario Hattwig.

**Sprecher: Ungesunde Ernährung einfach mal durch ein bisschen mehr Sport wieder ausgleichen, das versuchen viele. Doch ganz so leicht geht das nicht, erklärt Ärztin und Sportmedizinerin Stefanie Mollnhauer vom Institut pro formance in Lindau.**

**O-Ton 1 (Stefanie Mollnhauer, 12 Sek.):** „An einer gesunden Ernährung kommt man nicht vorbei, weil das richtige Futter wichtig für unsere Muskeln ist, damit die wiederum volle Power geben können. Im Alltag ist das mit der gesunden Ernährung natürlich nicht immer ganz so leicht.“

**Sprecher: Das Problem: Stark verarbeitete Lebensmittel wie Junk-Food enthalten zwar genügend Energieträger wie Kohlenhydrate und Fette, aber...**

**O-Ton 2 (Stefanie Mollnhauer, 25 Sek.):** „...es fehlt meistens an Mikronährstoffen – also, wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Um bei einer so geringer Nährstoffzufuhr dann überhaupt noch sportliche Leistungen erbringen zu können, greift der Körper gerne auf seine Reserven zurück, enthält unsere Nahrung beispielsweise dann zu wenig Magnesium, greift der Körper auf das im Knochen gespeicherte Magnesium zurück, was auf lange Sicht aber nicht besonders gesund ist, weil es die Knochenfestigkeit nämlich empfindlich stören kann.“

**Sprecher: Genau deshalb sollten Sportlerinnen und Sportler immer auf eine ausreichende Mineralstoffversorgung achten.**

**O-Ton 3 (Stefanie Mollnhauer, 19 Sek.):** „Also Magnesium ist zum Beispiel für eine funktionierende Muskelarbeit unverzichtbar. Obwohl das Mineral eines der wichtigsten in unserem Organismus ist und für ungefähr 600 Stoffwechselprozesse gebraucht wird, haben wir davon nur etwa 25 Gramm in unserem Körper gespeichert und davon nochmal die Hälfte in unseren Knochen, da kommen wir also gar nicht so leicht ran.“

**Sprecher: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt deshalb einen empfohlenen Schätzwert von ungefähr 300 bis 350 mg Magnesium am Tag aus.**

**O-Ton 4 (Stefanie Mollnhauer, 31 Sek.):** „Weil der Organismus das Mineral Magnesium aber durch Muskelaktivität verbraucht und unter anderem durch Schwitzen verliert, ist der tägliche Magnesiumbedarf bei Sportlerinnen und Sportlern – also je nach sportlicher Beanspruchung und auch je nach Wetter - aber um das Zwei- bis Dreifache höher. Deshalb sollten gerade die auf eine ausreichende Versorgung achten, also über die regelmäßige Zufuhr von hoch dosiertem Magnesium. Dann sind die Muskeln gut versorgt und der Sport macht Spaß und ist auch dann wirklich gut für den Körper.“

**Abmoderationsvorschlag:** Sport ist gut für Kopf und Körper! Aber ganz wichtig: Ausreichend trinken und auf einen ausgeglichenen Mineralstoffhaushalt achten – mehr Infos dazu finden Sie natürlich auch im Netz, zum Beispiel unter diasporal.com

**Thema:** **Volle Power mit gut versorgten Muskeln – So macht der Sport richtig Spaß!**

**Interview:** 2:42 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Egal, ob nun zum Fitbleiben, Stressabbau oder um der Strand-Figur noch schnell auf die Sprünge zu helfen. Sport tut einfach gut, denn die Bewegung hilft, überflüssige Pfunde loszuwerden, Muskeln aufzubauen und den Kopf freizubekommen. Die einen setzen dabei auf Joggen, die anderen aufs Fitnessstudio oder es geht mit Inlinern oder dem Fahrrad raus an die frische Luft. Damit es Spaß macht und Sie beim Sport immer volle Power geben können, müssen Ihre Muskeln gut versorgt sein, erklärt uns jetzt Ärztin und Sportmedizinerin Stefanie Mollnhauer vom Institut pro formance in Lindau, hallo!

**Begrüßung:** „Ja, hallo!“

**1. Frau Mollnhauer, worauf sollten alle Freizeit-Sportler achten?**

**O-Ton 1 (Stefanie Mollnhauer, 22 Sek.):** „Zum Sport gehört an sich immer auch eine ausgewogene Ernährung – auch wenn viele ja eigentlich versuchen ihre teils ungesunde Ernährung mit mehr Sport auszugleichen. Allerdings: An einer gesunden Ernährung kommt man nicht vorbei, weil das richtige Futter wichtig für unsere Muskeln ist, damit die wiederum volle Power geben können. Im Alltag ist das mit der gesunden Ernährung natürlich nicht immer ganz so leicht.“

**2. Wo liegt denn das Problem?**

**O-Ton 2 (Stefanie Mollnhauer, 34 Sek.):** „Ja, gerade stark verarbeitete Lebensmittel, also so klassisches Junk-Food, enthält zwar genügend Energieträger – also in Form von Kohlenhydraten und Fetten, aber es fehlt meistens an Mikronährstoffen – also Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Um bei einer so geringer Nährstoffzufuhr dann überhaupt noch sportliche Leistungen erbringen zu können, greift der Körper gerne auf seine Reserven zurück, enthält unsere Nahrung beispielsweise dann zu wenig Magnesium, greift der Körper auf das im Knochen gespeicherte Magnesium zurück, was auf Sicht aber nicht besonders gesund ist, weil es die Knochenfestigkeit nämlich empfindlich stören kann.“

**3. Wie lässt sich vermeiden, dass die falschen Reserven angezapft werden?**

**O-Ton 3 (Stefanie Mollnhauer, 25 Sek.):** „Grundsätzlich sollten Sportlerinnen und Sportler auf eine ausreichende Mineralstoffversorgung achten. Also Magnesium ist zum Beispiel für eine funktionierende Muskelarbeit unverzichtbar. Obwohl das Mineral eines der wichtigsten in unseren Organismus ist und für ungefähr 600 Stoffwechselprozesse gebraucht wird, haben wir davon nur etwa 25 Gramm in unserem Körper gespeichert und davon nochmal die Hälfte in unseren Knochen, da kommen wir also gar nicht so leicht ran.“

**4. Wie macht sich das bemerkbar, wenn wir unterversorgt sind?**



im Auftrag von

**na-news aktuell**  
Ein Unternehmen der dpa-Gruppe

**O-Ton 4 (Stefanie Mollnhauer, 25 Sek.):** „Dann kommt es klassischerweise zu Muskelkrämpfen und Verspannungen - kennt vielleicht jeder - weil ohne das Entspannungs-Mineral Magnesium kann unsere Muskulatur zwar anspannen, aber nicht wieder lockerlassen. Eine ausreichende Versorgung mit den sogenannten Mikronährstoffen also wie eben Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen ist deshalb ebenso essenziell wie die mit den sogenannten Makronährstoffen, also Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen.“

#### **5. Wie hoch ist denn der Magnesium-Bedarf?**

**O-Ton 5 (Stefanie Mollnhauer, 40 Sek.):** „Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, die DGE, gibt einen empfohlenen Schätzwert von ungefähr 300-350 mg am Tag aus. Weil der Organismus das Mineral Magnesium aber durch Muskelaktivität verbraucht und unter anderem durch Schwitzen verliert, ist der tägliche Magnesiumbedarf bei Sportlerinnen und Sportlern – also je nach sportlicher Beanspruchung und auch je nach Wetter - aber um das Zwei- bis Dreifache höher. Deshalb sollten gerade die auf eine ausreichende Versorgung achten, also zum Beispiel über die regelmäßige Zufuhr von hoch dosiertem Magnesium. Dann sind die Muskeln gut versorgt und der Sport macht Spaß und ist auch dann wirklich gut für den Körper.“

**Stefanie Mollnhauer mit Tipps, wie Sie Ihre Muskeln richtig versorgen und immer volle Power haben. Vielen Dank für die Informationen!**

**Verabschiedung:** „Ja, vielen Dank für das angenehme Interview!“

**Abmoderationsvorschlag:** Sport ist gut für Kopf und Körper! Aber ganz wichtig: Ausreichend trinken und auf einen ausgeglichenen Mineralstoffhaushalt achten – mehr Infos dazu finden Sie natürlich auch im Netz, zum Beispiel unter [diasporal.com](http://diasporal.com)