

Thema: Ausgeschnurt! – So hat Muskelkater keine Chance

Beitrag: 2:20 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Getreu dem Motto „Sport ist Mord“ machen es sich richtige Sportmuffel lieber auf dem Sofa bequem als zu schwitzen. In Deutschland sind das fast 30 Millionen Menschen, die wirklich gar keinen Sport treiben. Dabei ist Bewegung enorm wichtig für unseren Körper und die Gesundheit. Warum das so ist und wie wir uns am besten fit halten, verrät uns jetzt meine Kollegin Jessica Martin.

Sprecherin: Die Mehrheit der Deutschen bezeichnet sich selbst als Sportmuffel. Laut Statistik machen rund 30 Millionen Bundesbürger überhaupt keinen Sport und gerade mal jeder Zehnte kann sich einmal im Monat dazu aufraffen.

O-Ton 1 (Dr. Georg Abel, 25 Sek.): „Das hat sicherlich unterschiedliche Gründe: Einerseits Antriebslosigkeit, das Fehlen von Spaß an der Bewegung, Gewohnheiten oder schlichtweg auch Faulheit. Sprich: der berühmte innere Schweinehund. Hinzu kommt, dass, wer den inneren Schweinehund mal überwunden und sich aufgerafft hat, dankt es der Körper einem gerne mit Muskelbeschwerden, und da fühlen sich viele natürlich bestätigt, dass Sport tatsächlich Mord ist – aber das ist natürlich falsch – Sport ist wichtig für unsere Gesundheit.“

Sprecherin: Sagt Dr. Georg Abel, Dozent für Ernährung und Sport – und leidenschaftlicher Triathlet. Er kennt die Vorteile der regelmäßigen Bewegung für die Muskulatur, das Herz-Kreislauf-System, die Immun-Abwehr und auch den mentalen Ausgleich. Wenn da nur nicht immer eben der lästige Muskelkater wäre...

O-Ton 2 (Dr. Georg Abel, 14 Sek.): „Muskelkater wird zu den Mikrotraumen gezählt und entsteht meist nach übertriebener oder ungewohnter Muskelbeanspruchung. Die Mikrotraumen werden dabei ausgelöst durch Muskelüberlastung und oder auch einen Energiemangel und möglicherweise auch einen Elektrolytmangel in den Muskelzellen.“

Sprecherin: Die gute Nachricht: Je stärker der Körper an die Bewegungsabläufe gewöhnt wird, desto seltener kommt es zu den unangenehmen Nachwirkungen. Zusätzlich kann man aber auch mit ein paar kleinen Tricks vorbeugen.

O-Ton 3 (Umfrage, 20 Sek.): Mann: „Vorher erst richtig ordentlich warm machen. Die Muskeln schön entspannen, damit sie nicht verkrampfen.“ **Mann:** „Also erst mal trinke ich sehr viel Wasser und dann mache ich Dehnungsübungen.“ **Mann:** „Ja, ich mache immer vor dem Sport – vor allem, wenn ich joggen gehe – nehme ich immer so eine Ladung Magnesium Diasporal, und die helfen mir eigentlich immer ganz gut und ja, danach läuft's. Und wenn ich zurück bin, noch ein schönes Bad zur Entspannung.“

Sprecherin: Auch der Experte schwört auf Magnesium, vor allem auf das schnell verfügbare Magnesiumcitrat.

O-Ton 4 (Dr. Georg Abel, 30 Sek.): „Durch körperliche Anstrengung verliert der Körper Flüssigkeit und Mineralien. Ein gut gefüllter Magnesiumspeicher sorgt für Entspannung und für eine schnellere Regeneration der Muskulatur. Magnesium ist Bestandteil und auch Aktivator vieler Enzyme, spielt im menschlichen Körper bei etwa 600 Stoffwechselfvorgängen eine wichtige Rolle, hat positive Effekte auf die Muskelfunktion und stärkt die Leistungsfähigkeit. Ein Tipp noch dabei: Aufgrund der relaxierenden, entspannenden Wirkung von Magnesium sollte es nicht hochdosiert unmittelbar vor dem Sport eingenommen werden.“

Abmoderationsvorschlag: Also dann runter vom Sofa und mehr bewegen – Ausreden gibt's jetzt keine mehr. Wem das jetzt alles zu schnell ging: Alle wichtigen Infos rund ums Thema Sport und Magnesium gibt's im Netz unter www.diasporal.de



Thema: **Ausgeschnurt! – So hat Muskelkater keine Chance**

Interview: 3:16 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Getreu dem Motto „Sport ist Mord“ machen es sich richtige Sportmuffel lieber auf dem Sofa bequem als zu schwitzen. In Deutschland sind das fast 30 Millionen Menschen, die wirklich gar keinen Sport treiben. Dabei ist Bewegung enorm wichtig für unseren Körper und die Gesundheit. Warum das so ist und wie wir uns am besten fit halten, verrät uns jetzt Dr. Georg Abel. Er ist selbst Triathlet, „Ironman“ und als Dozent und Referent für Ernährung und Sport tätig (war Professor für Ernährung an der deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement), hallo!

Begrüßung: „Hallo, ich grüße Sie!“

1. Herr Dr. Abel, ich habe es gerade gesagt: In Deutschland gibt es fast 30 Millionen Sportmuffel: Wie sieht's mit den restlichen 50 Millionen aus – wie aktiv sind die?

O-Ton 1 (Dr. Georg Abel, 16 Sek.): „In der Tat! Die Sportmuffel sind in der Mehrzahl, aber immerhin: Knapp neun Millionen Menschen bewegen sich wenigstens selten und knapp vier Millionen der Befragten bestätigen, sich einmal im Monat sportlich zu betätigen. Der Rest der Deutschen bewegt sich tatsächlich mehrmals im Monat oder sogar mehrmals die Woche!“

2. Was denken Sie, warum sich so viele vor dem Sport scheuen?

O-Ton 2 (Dr. Georg Abel, 25 Sek.): „Das hat sicherlich unterschiedliche Gründe: Einerseits Antriebslosigkeit, das Fehlen von Spaß an der Bewegung, Gewohnheiten oder schlichtweg auch Faulheit. Sprich: der berühmte innere Schweinehund. Hinzu kommt, dass, wer den inneren Schweinehund mal überwunden und sich aufgerafft hat, dankt es der Körper einem gerne mit Muskelbeschwerden, und da fühlen sich viele natürlich bestätigt, dass Sport tatsächlich Mord ist – aber das ist natürlich falsch – Sport ist wichtig für unsere Gesundheit.“

3. Warum genau sind Sport und Bewegung wichtig?

O-Ton 3 (Dr. Georg Abel, 32 Sek.): „Einerseits regelmäßige Bewegung und Sport hält das Herz-Kreislauf-System fit, stärkt den passiven Bewegungsapparat wie Sehnen, Bänder und Knochen, trainiert die Muskulatur, stärkt das Immunsystem und kann natürlich auch präventiv hinsichtlich einer Vielzahl von Erkrankungen wirken und moderate Bewegung kann zudem in einem „stressigen“, überwiegend sesshaften, Berufsalltag gleichzeitig der mentalen Entspannung dienen. Also, alles Faktoren, die einerseits das derzeitige Wohlbefinden unterstützen können, aber auch langfristig zu einer höheren Lebensqualität im Alter beitragen können.“

4. Wenn nur der blöde Muskelkater nicht wäre! Sie sind selber Triathlet und treiben viel Sport. Welche Tipps und Tricks haben Sie?

O-Ton 4 (Dr. Georg Abel, 26 Sek.): „Erstmal: Muskelkater wird zu den Mikrotraumen gezählt und entsteht meist nach übertriebener oder ungewohnter Muskelbeanspruchung. Die Mikrotraumen werden dabei ausgelöst durch Muskelüberlastung und oder auch einen Energiemangel und möglicherweise auch einen Elektrolytmangel in den Muskelzellen. Das heißt: Je gewohnter eine Belastungs- und Bewegungsform oder ein Bewegungsreiz ist, desto weniger häufig tritt Muskelkater auf. Aber wenn man ein paar kleine Regeln befolgt, bekommt



man das Problem in der Regel auch so gut in den Griff.“

5. Welche Regeln sind das konkret? Verraten Sie uns doch bitte mal Ihre Tipps!

O-Ton 5 (Dr. Georg Abel, 35 Sek.): „Ganz wichtig ist erst mal, den Einstieg in die Bewegung oder den Sport langsam zu gestalten und die Belastungsintensität und das Belastungsvolumen schrittweise zu steigern. Zur Prävention und Behandlung von Muskelkater gibt es verschiedene Ansätze wie: Wärme-/Kälteanwendungen, Kompressionstherapien oder Massagen, physikalische Therapien und Ernährungsmaßnahmen. Und dabei zählt in erster Linie die Flüssigkeitszufuhr – ca. ein Liter pro Stunde Sport, Proteine, Omega-3-Fettsäuren. Und nach meiner Erfahrung hilft auch unterstützend hochdosiertes Magnesium. Wobei man dabei auf bestmögliche Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit achten sollte und da eignet sich insbesondere das Magnesiumcitrat.“

6. Warum ist gerade Magnesium so wichtig?

O-Ton 5 (Dr. Georg Abel, 40 Sek.): „Durch körperliche Anstrengung verliert der Körper Flüssigkeit und Mineralien. Ein gut gefüllter Magnesiumspeicher sorgt für Entspannung und für eine schnellere Regeneration der Muskulatur. Magnesium ist Bestandteil und auch Aktivator vieler Enzyme, spielt im menschlichen Körper bei etwa 600 Stoffwechselfvorgängen eine wichtige Rolle, hat positive Effekte auf die Muskelfunktion und stärkt die Leistungsfähigkeit, und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt je nach Alter und Geschlecht 300 – 400 mg als tägliche Magnesiumzufuhr für Erwachsene. Ein Tipp noch dabei: Aufgrund der relaxierenden, entspannenden Wirkung von Magnesium sollte es nicht hochdosiert unmittelbar vor dem Sport eingenommen werden.“

Dr. Georg Abel mit Tipps, wie wir den inneren Schweinehund überwinden und dem fiesem Muskelkater gar keine Chance geben. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Vielen Dank, sehr gerne!“

<p>Abmoderationsvorschlag: Also dann runter vom Sofa und mehr bewegen – Ausreden gibt's jetzt keine mehr. Wem das jetzt alles zu schnell ging: Alle wichtigen Infos rund ums Thema Sport und Magnesium gibt's im Netz unter www.diasporal.de.</p>
--

