

Mit Mineralstoffen dem Sportler zu mehr Leistung, Kraft und Ausdauer zu helfen mit Schüßlersalzen und ausgewählten Mitteln.

Der Sport mit seinen Hochleistungssportler ist durch Doping-Skandale im letzten Jahr sehr in Verruf gekommen. Es ist nur natürlich, dass der Körper eines Sportlers eine Zufuhr von zusätzlichen Betriebsstoffen benötigt, da er ja auch ein Vielfaches von dem eines normalen Bürgers verbraucht.

Diese Betriebsstoffe sind in erster Linie Mineralstoffe und Vitamine. Bei einer zu hohen Zufuhr von Mineralien kann es zu einer Dysbalance zwischen dem Zellinneren und dem Zellzwischenraums kommen. Der natürliche Mineralstoffhaushalt gerät ins Stocken und Dysfunktionen in bestimmten Geweben oder Organen können sich einstellen.

Hier ist der ideale Ansatz für den Einsatz der Schüßlersalze. Diese Mineralstoffverbindungen versorgen nicht nur die Zelle mit den notwendigen Betriebsstoffen, sondern befähigen gestörte Zellen wieder optimal zu arbeiten und so Höchstleistungen zu vollbringen.

Um den Körper des Sportlers mit zusätzlichen Betriebsstoffen ausreichend zu versorgen bietet sich der Saft **T.GO** von Cellagon an. **T.GO** liefert dem Körper die Vitamine und Mineralstoffe in seiner natürlichsten Form an.

Ein wahres High Tec Produkt stellt **Nepro Tec**® von Nestmann dar. Wissenschaftlich fundierte Nahrungsergänzung mit einzigartigem, patentiertem Konzept zur Leistungssteigerung und aktiven Gesundheitspflege. Mit seinen 2 Phasen ist ideal auf die Bedürfnisse des Sportlers abgestimmt.

Ein weiteres empfehlenswertes Produkt ist der **NeproSport**® **Energy-Drink**. ein basisches Elektrolytgetränk, ideal um notwendige Elektrolyte wieder nachzufüllen, für Wettkampf und Training.

Um die Muskulatur auch direkt zu aktivieren hat sich vor dem Sport die **Regidol Pre Sportgel**® und nach dem Sport die **Regidol After Sport**® **Creme** sehr bewährt:

Die fünf Fähigkeiten des Sportler

1. Ausdauer: Ausdauer kann nur erzielt werden, wenn genügend Energie vorhanden ist. Glykogen ist neben Adenosintriphosphat (ATP) einer der chemischen Kraftspender in unserem Körper. Um Glykogen speichern zu können ist eine ausreichende Menge an Kaliumphosphat (Kalium phos. D6, Nr. 5) nötig. Nur so kann Energie freigesetzt und erzeugt werden.

2. Flexibilität/Gelenkigkeit: Das wichtigste Salz dafür ist Calcium fluor. D12 (Nr. 1). Für die nervale Steuerung bedarf es der Nr. 7 (Magnesium phos. D6). Dazu kommt noch die Befeuchtung durch Natrium chlor. D6 (Nr. 8) und die Sauerstoffversorgung der Zelle durch Kalium sulf. D6 (Nr. 6)

3. Koordination/Technik: Dabei geht es um das Zusammenwirken vom Zentralnervensystem mit der Muskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufs verstanden. Zur Dämpfung der neuromuskulären Impulsübertragung vom vegetativen Nervensystem sind Calcium phos. D6 (Nr.2), Kalium phos. D6 (Nr. 5) und Magnesium phos. D6 (Nr.7) geeignet.

4. Kondition/Kraft: Die folgenden Salze beeinflussen Kondition und Kraft: Calcium fluor. D12 (Nr.1), Ferrum phos. D 12 (Nr. 3) und Kalium phos. D6 (Nr. 5).

5. Schnelligkeit: Angezeigt und empfohlen für die Schnelligkeit sind die Salze Calcium phos. D6 (Nr.2) im tgl. Wechsel mit Kalium phos. D6 (Nr.5).

Um den Sportler mit Schüßlersalze zu unterstützen habe ich einige Mischungen zusammengestellt.

Als **Tonikum der Biochemie** hat sich die **Energieschaukel** sehr bewährt:

Calcium phos. D6 (Nr. 2), Kalium phos. D6 (Nr.5) und Magnesium phos. D6 (Nr. 7).

Die Dosierung: Einmal täglich je drei 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.

Energiemischung

Ausdauersportler könnten mit einer Mischung aus den vier Salzen Nrn. 3, 5, 7 und 8 in Bezug auf ihre Ausdauerleistungsfähigkeit Erfahrungen sammeln:

Kraftmischung

Für Kraftsportler kommt die Mischung mit den Nrn 1, 2, 4, 7 und 11 in Frage.

Nr. 1 für die Bindegewebselastizität

Nr. 11 für den Erhalt der Bindegewebsstruktur

Nr. 2 für die Eiweißsynthese

Nr. 5 und Nr. 7 für Energieumsatz

Unterstützend kann in der Vorbereitungsphase das **Regidol Pre Sportgel**® angewendet werden. Es stärkt die Muskulatur und die Gelenke, zieht rasch ein und kann sogar unmittelbar vor der sportlichen Betätigung aufgetragen werden.

Schutz für Gelenke

Wer Alternativen zur Schutztherapie überlasteter Gelenke mit Chondroitinsulfat, Glucosamin etc. sucht, ist mit den Nrn. 1, 2, 8, 9, 11, 17 und 22 bestens bedient:

Nrn. 1 u.11 = Elastizitäts- und Struktursalze

Nr. 2 zur Eiweißsynthese

Nr. 8 allgemein für Gewebs- und Knorpelaufbau

Nr. 17 als Knorpelbestandteil

Nr. 22 als Knochenbestandteil u. allg. Aufbausalz

Sehr gut geeignet und bestens bewährt hat sich die **Regidolserie** der Adler Pharma, besonders sei hier die **Gelenkcreme** zu erwähnen.

Die **Regidol Gelenkcreme**® ist eine Allroundcreme für die Regeneration von Gelenken, wirkt aber auch unterstützend bei allen rheumatischen Gelenksbeschwerden, Zerrungen, Prellungen und lindert Schmerzen im Bewegungsapparat.

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

Muskelkrämpfe

Vorbeugung

Mit Hilfe der **Nr. 3 im Pre Sportgel®** wird gleichzeitig einem Muskelkater vorgebeugt.

Während des Sports kann mit Nr. 5, Nr. 8, Nr. 17 und Nr. 22 gegen die Erschöpfung angekämpft werden. Treten Wadenkrämpfe auf, hilft die Nr. 2 Calcium phos.

Linderung

Schmerzhaften Muskelkrämpfen könnte man mit einer Kombination aus den Nrn. 2, 7, 9 und 19 begegnen.

Die Nr. 2 + Nr. 7 haben eine Affinität zur Muskulatur und lösen die verspannten Muskeln

Nr. 9 zur Verstoffwechslung der Säuren, vor allem Milchsäure, welche zu den Krämpfen führen

Nr. 19 als allgemeines Krampfmittel

Bei Muskelkater

Die Schüßlersalze bieten mit dem Schmerz- und Entzündungssalz Nr. 3 (Ferrum Phosphoricum) eine Alternative, **einem Muskelkater vorzubeugen**. Gerade hier sind etablierte Regime dünn gesät (Diclofenac, Ibuprofen, Methionin).

Hat sich dennoch ein Muskelkater eingestellt, so kann das Salz Nr. 3 um die Nrn. 6, 7 und 9 erweitert werden.

Nr. 3 als Entzündungs- und Schmerzmittel

Nr. 6 erhöht die Sauerstoff-Konzentration in der Zelle

Nr. 7 zur Koordination der Muskelzelltätigkeit

Nr. 9 zur Ausscheidung von im Krampfgeschehen anfallenden Stoffwechselprodukten (Säuren)

Hier möchte ich dann noch auf die **Sportlerserie Regidol®** der Adler Pharma eingehen. Regidol umfasst die vorbereitende und die Regeneration unterstützende lokale Formulierungen. Natürlich ist es auch anzuraten, gleichzeitig mit den Salzen peroral zu arbeiten.

→ **Gelenkcreme** (Nrn. 1, 2, 3, 8, 9, 11)

→ **Pre Sportgel** (Nrn. 5, 7, 8, 9, 11)

→ **After Sport Lotion** (Nrn. 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 21)

In der Regenerationsphase nach dem Sport versorgt die **After Sport Lotion®** den Bewegungsapparat mit Mineralstoffen. Überbeanspruchte Muskeln, Sehnen und Bänder erholen sich dadurch rasch.

Und falls mal was passiert ist:

Bänderdehnung:

Nr. 1 (10-20 Tbl.) – Nr. 5 (10 Tbl.) – Nr. 8 (10 Tbl.)

Nr. 11 (7 Tbl.)

Meniskus: Verletzung.

Nr. 1 (7 Tbl.)–Nr. 2 (7 Tbl.)–Nr. 3 (10 Tbl.)–Nr. 4 (7 Tbl.)

Nr. 8 (20-30 Tbl.)–Nr. 11 (10 Tbl.)

Rippenprellung: durch Verletzung.

Nr. 3 (20-30 Tbl.) – Nr. 5 (20 Tbl.) – Nr. 8 (20 Tbl.) Nr. 11 (10 Tbl.)

Sehnenzerrung:

Nr. 1 (10 Tbl.) – Nr. 3 (30 Tbl.) – Nr. 5 (20 Tbl.)

Nr. 8 (30 Tbl.) – Nr. 11 (10 Tbl.)

Tennisarm:

Nr. 1 (7 Tbl.)– Nr. 2 (10 Tbl.) – Nr. 3 (20 Tbl.)

Nr. 8 (10 Tbl.) – Nr. 9 (10 Tbl.) Nr. 11 (7 Tbl.)

Die Dosierung: Die angegebene Menge an Tabletten in einer Flasche mit einem halben Liter Wasser auflösen und diese Lösung schluckweise trinken.

An den Stellen lassen sich auch **Umschläge** mit den genannten Salzen machen oder Breiumschläge.

Breiumschläge sollten immer mit einer Frischhaltefolie abgedeckt werden, damit sie möglichst lange feucht bleiben!

Anmerkung:

Sportler benötigen viel **Kalium bicromicum** (Nr. 27), da sie mehr als das Doppelte an Chrom verbrauchen wie Nichtsportler.



Zentrum
für positive Lebensweise

Erika und Franz Seidl

93342 Saal - Tel.: 09441 80255 Fax 177 425

www.fs-mineralstoffe.de

Infos:

www.fs-schuesslersalze.de

Schüßlersalze im Sport

Service von Franz Seidl
Zusammenfassung des Vortrags
Anwendung der Schüßlersalze
im Sport