

LEISTUNGS- STEIGERUNG

ÄRZTEZENTRUM



SEEGARTEN  KLINIK

— Mit Blick aufs Ganze.



Die SGK ist spezialisiert auf **Sportlerberatung** und **Leistungssteigerung**. Wir zeigen Ihnen wie Ihre Energiesysteme auf Hochtouren gebracht werden können.

Bitte wenden...

Mehr Informationen finden Sie auf:
www.sgk.swiss

Unsere **ENERGIEWÄHRUNG** besteht aus dem Molekül namens **AdenosinTriPhosphat** oder **ATP**. Es ermöglicht den Stoffwechsel, Bewegung, Nervensignale und erzeugt Wärme. ATP wird vor allem in den sog. **Mitochondrien**, kleine Organellen, die in den Zellen zu finden sind, produziert.

Ohne die Mitochondrien wären Zellen nur in der Lage, pro Zuckermolekül zwei Einheiten ATP zu produzieren. Dank den Mitochondrien und dem sog. aeroben Stoffwechsel sind es 36 ATP, also 18x mehr! Gleichzeitig ermöglichen uns die Mitochondrien, Fett zu verbrennen.

Die **aerobe Energiegewinnung** ist durch ihre Komplexität auf viel mehr Nahrungsfaktoren angewiesen wie AlphaLiponsäure, Coenzym Q10, L-Carnitin, Eisen, Magnesium, Mangan, Pantothensäure, und Vitamine B1, 2, 3.

Fehlen diese, stellt sich das Energiesystem von aerob auf anaerob um, es bildet sich Laktat (Milchsäure) und wird sich entsprechend rasch erschöpfen. Man kommt schneller an seine Leistungsgrenze und kann dabei kaum Fett verbrennen.

MESSUNG DER ENERGIESYSTEME

Eine zuverlässige Methode, die persönliche Energieproduktion zu erfassen, ist sich einer definierten körperlichen Belastung (Bsp. Velo-Ergometer) zu unterziehen. Dabei erfolgt alle 2 Minuten eine kapilläre Blutentnahme, um die Milchsäure zu bestimmen. Je länger die Milchsäurespiegel unten bleiben, umso dauerhafter und effizienter ist die Energieproduktion mittels Sauerstoff.

Hintergrundbild: Mitochondrium-Querschnitt