

# DAS VITALSTOFF-ABC

## Impulse aus der Natur für gesundheitsbewusste Bogenschützen

von Mareike Schmitt

### Vitamin A

Für den optimalen Durchblick, auch bei herausfordernden Lichtverhältnissen im Parcours. Erhält und fördert die Sehfähigkeit und Augengesundheit.

#### Quellen:

**z.B. Karotten, Petersilie, Wirsing**



### Vitamin B12

Für eine gute Feinmotorik und Präzision sowie eine weniger schnelle Ermüdung bei langen Trainings- und Turniertagen.

#### Quellen:

**z.B. Hühnereier, Quark, Emmentaler**



### Vitamin C

Für ein starkes Immunsystem, eine gute Regeneration der Gelenke sowie geschmeidige, durchlässige Blutgefäße, falls Blutdruck und Puls einmal ungewollt ansteigen.

#### Quellen:

**z.B. roter Paprika, Rosenkohl, Brokkoli**



### Vitamin D

Wirkt auf eine Vielzahl von Genen in unserem Körper, trägt entscheidend zur Gesundheit unseres Bewegungsapparates bei und schützt die Haut bei starker UV-Strahlung auf natürliche Weise.

**Quellen: Anteile in der Ernährung sind zu vernachlässigen. „Vitamin D“ ist ein Hormon, welches der Körper durch ausreichend Sonnenexposition der Haut selbst bildet. Diese sollte in sinnvollem Maße ohne Hautschädigung stattfinden.**

### Essenzielle Aminosäuren

Grundsätzlich unentbehrlich für die volle Funktionsfähigkeit jeder Körperzelle, für eine gute Hormonproduktion, einen gesunden Stoffwechsel und eine starke Immunabwehr.

**Quellen: z.B. Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kichererbsen**



### Folsäure

Für eine strahlende Haut, robustes Haar und gesunde Schleimhäute, die den Bogenschützen wirkungsvoll vor schädlichen Eindringlingen wie Bakterien und Viren bewahren.

#### Quellen:

**z.B. Spinat, Salat, Kohl, Fenchel**



### Glutathion

Unterstützt die Entgiftung des Körpers und stärkt die Immunzellen, trägt so zu einem verbesserten Energielevel sowie zu einer gesunden Immunfunktion bei und fördert die geistige Klarheit während des Schießens – die Fokussierungsfähigkeit wird gestärkt.

#### Quellen:

**z.B. Keime, Sprossen, frischer Spargel**



### Hyaluronsäure

Sorgt für eine gesunde Gelenkschmierung, beugt Verletzungen vor und ermöglicht eine präzise technische Ausführung des Schussablaufes.

**Quellen: Die körpereigene Produktion wird gefördert durch z.B. Kiwi, Zitrusfrüchte, Vollkorngetreide, Ölsaaten und Samen, Minze, Koriander**



### Ingwer

Als Extrakt kann er zur Linderung bei arthrotischen Beschwerden, insbesondere bei Kniearthrose, beitragen und so den Gang über den Parcours wieder leichter und freudiger werden lassen.



### Jod

Für die lebenswichtigen Schilddrüsenfunktionen verantwortlich, kann die Kälteempfindlichkeit an Händen und Füßen maßgeblich beeinflussen und so auch bei kalten Außentemperaturen für angenehm warme Finger an der Sehne und warme Zehen in den Schuhen sorgen.

**Quellen: z.B. Feldsalat, roher Champignon**



### Kalium

Unterstützt die Funktion von Nerven und Muskeln und kann so die Präzision und einen ruhigen Herzschlag während des Schussablaufs unterstützen.

**Quellen: z.B. Tomatenkonzentrat, Bitterschokolade, getrocknete Aprikosen**



### L-Carnitin

Unterstützt die Energieproduktion in den Zellen, kann für eine längere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sowie eine schnellere Regeneration sorgen.

**Quellen: Die körpereigene Produktion wird gefördert**

**durch: Kürbiskerne, Erbsen, Tofu, Paranüsse, Walnüsse**



## Magnesium

Für eine gute Muskelfunktion, ein Quäntchen mehr Gelassenheit und ruhige Nerven beim entscheidenden Schuss.

**Quellen:** z.B. getrocknete Feigen, Mangold, Kartoffeln, Bananen



## Nattokinase

Wirkt stark durchblutungsfördernd, was die Ausdauer und Leistungsfähigkeit beim Bogenschießen steigern kann und für eine schnellere Regeneration sorgt.

**Quellen:** Natto (traditionelles japanisches Lebensmittel aus fermentierten Bohnen)



## Omega 6:3 Balance

Das richtige Verhältnis von ungesättigten Fettsäuren (u.a. Omega 6 und Omega 3) unterstützt die natürliche Blutdruckregulation und einen entzündungsfreien Körper, was insbesondere für Bogensportler mit erhöhtem Blutdruck und entzündlichen Gelenkerkrankungen von Vorteil sein kann.

**Quellen für das zumeist zu wenig vorhandene Omega 3 sind:** Leinöl, Fisch, Meeresfrüchte und Algen



## Probiotika

Unterstützen die Nährstoffaufnahme im Darm und haben somit langfristigen Einfluss auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit während des Schießens.

**Quellen:** z.B. naturtrüber Apfelessig, Sauerkraut, Naturjoghurt



## Quercetin

Erhöht die Trainingsleistung, indem es die Ausdauer erhöht, Müdigkeit reduziert und die Erholung unterstützt.

**Quellen:** z.B. Liebstöckel, Kapern, Zwiebeln, Äpfel, Beeren



## Resveratrol

Kann die Durchblutung sowie das Herz-Kreislauf-System unterstützen und wirkt regulierend auf den Fettstoffwechsel, was zu einer verbesserten Herzgesundheit und Entlastung auf dem Parcours beitragen kann.

**Quellen:** z.B. rote Weintrauben, Johannisbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren



## Selen

Wirkt Allergieauslösern entgegen, kann in der richtigen Kombination mit weiteren Vitalstoffen und einer ganzheitlichen Vorgehensweise allergiegeplagten Bogenschützen wieder zu einem entspannten Naturgenuss verhelfen.

**Quellen:** z.B. Steinpilze, Paranüsse, Cashewnüsse, Haferflocken



## Ubiquinol

Auch bekannt als Co-Enzym Q10, universaler Energiespender für all unsere Organe, fördert insbesondere die Herzleistung, für ein ruhiges, aber schlagkräftiges Herz während Belastungen jeglicher Art.

**Quellen:** z.B. Nüsse, Hülsenfrüchte, Soja, Spinat, Brokkoli



## Wasser

Mit einer idealen Wasserzufuhr steigt die körperliche Leistungsfähigkeit, damit auch die Konzentrationsfähigkeit beim Schießen sowie die Regulationsfähigkeit der Körpertemperatur an heißen Sommertagen.

**Quelle:** möglichst ohne Kohlensäure, fluoridfrei und gefiltert



## Zink

Entscheidend für ein starkes Immunsystem, beschleunigt die Wundheilung und Regeneration, sowie Muskelaufbau und -regeneration. **Quellen:** z.B. Avocado, Granatapfel, Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte

