

# Inhalt 2/2003

Editorial ..... 1

Impressum ..... 2

## OM Titelthema: Orthomolekularmedizin in der Sportlerbetreuung

Mikronährstoffe im Breitensport ..... 4

Ernst Weeber

Wie lässt sich das Immunsystem durch Ausdauertraining stärken? ..... 8

Gerhard Uhlenbruck

Optimale Regeneration und Leistung durch L-Carnitin ..... 12

Stefan Siebrecht

Magnesium: Engpassmineral bei Sportlern? ..... 17

Kerstin Imbery-Will

## Anti-Aging-Therapie

Sport als Anti-Aging-Therapie ..... 20

Hans-Peter Friedrichsen

## OM im Gespräch

Vitalstoffe im Spitzensport ..... 24

Interview mit Prof. Dr. med. Heinz Liesen

## OM Service

Veranstaltungshinweise ..... 23

Nährstoff-Spezial: L-Carnitin ..... 29

Labordiagnostik: Laboranalytik in der Betreuung des Freizeitsportlers ..... 31

## Sie lesen

Orthomolekularmedizin ist ein Teilbereich der Sportmedizin. In der Orthomolekularmedizin geht es um die Verwendung von Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren und anderen Nährstoffen, die für den menschlichen Organismus notwendig sind. Diese Nährstoffe sind in der Orthomolekularmedizin in Form von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) verfügbar. Die Orthomolekularmedizin ist eine wichtige Ergänzung zur Schulmedizin. Sie kann bei einer Vielzahl von Krankheiten eingesetzt werden. In der Orthomolekularmedizin geht es um die Verwendung von Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren und anderen Nährstoffen, die für den menschlichen Organismus notwendig sind. Diese Nährstoffe sind in der Orthomolekularmedizin in Form von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) verfügbar. Die Orthomolekularmedizin ist eine wichtige Ergänzung zur Schulmedizin. Sie kann bei einer Vielzahl von Krankheiten eingesetzt werden.

**Anti-Aging-Therapie**  
Dr. med. Hans-Peter Friedrichsen erläutert, welche Anpassungsvorgänge durch sportliche Aktivität innerhalb des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels stattfinden. Welche Empfehlungen lassen sich daraus ableiten?

**OM im Gespräch**  
„Zur Gesunderhaltung des Leistungssportlers und zum Erreichen seiner Höchstleistungsfähigkeit, ist eine Supplementation mit Nahrungsergänzungsmitteln unverzichtbar“, so Prof. Dr. med. Heinz Liesen im Gespräch mit Uwe Gröber.