



Wer im Sommer draußen aktiv ist, sollte viel trinken und darauf achten, sich bei Hitze nicht zu überlasten. Foto: Hermes/Charles Gullung

23.05.2025 07:53 CEST

Locker bleiben beim Outdoorsport

Wenn sommerliche Aktivitäten uns ins Schwitzen bringen, verliert der Körper nicht nur Flüssigkeit, sondern auch wichtige Elektrolyte. Gerade Magnesium spielt aber eine wichtige Rolle im Bewegungsapparat, wie der Tübinger Sportwissenschaftler Dr. Joachim Merk erklärt. Ein höherer Verlust als in den kühleren Jahreszeiten könne unter anderem zur Beeinträchtigung der Muskelarbeit führen. Der Experte empfiehlt deshalb, viel Wasser zu trinken und den Elektrolytverlust durch eine ausgewogene Ernährung auszugleichen. Gerade in der warmen Jahreszeit könne außerdem eine zusätzliche Versorgung mit Magnesium sinnvoll sein – zum Beispiel mit Biolectra

®MAGNESIUM 400 mg Ultra Trinkgranulat. Es führt dem Körper nicht nur das wertvolle Mineral wieder zu, sondern auch verlorene Flüssigkeit, und punktet mit leckerem Orangengeschmack.

Wandern, Radfahren, Joggen, Tennis, Surfen: In den Sommermonaten sind wir meist viel im Freien aktiv. Doch so gesund Outdoor-Sport auch ist, in Kombination mit hohen Temperaturen verlangt er unserem Körper einiges ab. „Wir benötigen im Sommer mehr Energie, um uns vor der Hitze zu schützen und um die meist höhere körperliche Aktivität auszugleichen“, erläutert Dr. Joachim Merk, Sportwissenschaftler und Berater für Ernährung und Mikronährstoff-Haushalt aus Tübingen. „Durch das Schwitzen verlieren wir zudem mehr Flüssigkeit und Elektrolyte, die wir dem Organismus wieder zuführen müssen.“ So könne der Körper bei Hitze und körperlicher Anstrengung bis zu drei Liter Schweiß pro Stunde produzieren. Nicht selten äußern sich Erschöpfung, Dehydrierung und Elektrolytverlust dann in schmerzhaften Muskelkrämpfen.

Flüssigkeit und Elektrolyte auffüllen

Um vorzubeugen, rät der Experte vor allem: „Ausreichend Wasser trinken!“ Elektrolyte wie Natrium, Kalium und Magnesium sollten durch eine ausgewogene Ernährung, isotonische Getränke oder Nahrungsergänzungsmittel wieder aufgefüllt werden. Magnesium beispielsweise spiele eine bedeutende Rolle im Bewegungsapparat: „Es ist entscheidend für die Anspannung der Muskeln, es hilft aber auch dabei, die Muskeln zu entspannen. Und auch für die Übertragung von Nervenreizen und die Knochengesundheit ist Magnesium wichtig“, so Merk.

Für eine gute Magnesiumversorgung empfiehlt der Sportwissenschaftler, Lebensmittel wie Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Grünes Blattgemüse, Fisch und dunkle Schokolade auf den Speiseplan zu setzen. Einen Check zum persönlichen Magnesiumbedarf findet man unter www.biolectra-magnesium.de. Wer Schwierigkeiten habe, diesen allein durch die Ernährung zu decken, könne über Nahrungsergänzungsmittel nachdenken: „Gerade in der warmen Jahreszeit kann eine zusätzliche Versorgung mit Magnesium sinnvoll sein. Zum Beispiel mit Biolectra® MAGNESIUM 400 mg Ultra Trinkgranulat mit Orangengeschmack. Es unterstützt eine gute Magnesiumversorgung, führt dem Körper Flüssigkeit zu, die er durchs Schwitzen verliert, und schmeckt dabei auch noch nach Sommer.“

Regelmäßig Dehnen beugt vor

Neben einer guten Flüssigkeits- und Elektrolytversorgung lässt sich auch durch regelmäßiges Dehnen Muskelkrämpfen vorbeugen. Am besten abends oder nach dem Sport routinemäßig ein paar Stretching-Übungen machen. Wichtig ist außerdem, sich nicht zu überlasten und die Trainingsintensität langsam zu steigern. Kommt es zu einem akuten Krampf, hilft es, den betroffenen Bereich vorsichtig zu dehnen – beim Wadenkrampf zum Beispiel die Zehen in Richtung Schienbein zu ziehen. Im Anschluss ist eine sanfte Massage sinnvoll, um die Muskeln wieder zu lockern.

Weitere Informationen unter www.biolectra-magnesium.de

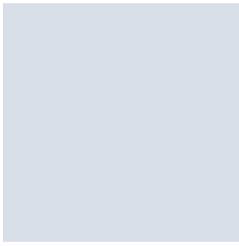
Biolectra Magnesium 400 mg ultra Trinkgranulat Orangengeschmack

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.
Verzehrempfehlung: 1x täglich den Inhalt eines Beutels in ein Glas mit 150 ml Wasser geben, durch kurzes Umrühren auflösen und trinken.
Stand: Juli 2021

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Biolectra, doc, Aspecton, Betaisodona und ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner der Apotheken.

Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Lisa Arnold

Pressekontakt

PR Managerin

lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com

+49 89 / 79 102 20 232