

Warnsignale des Körpers

Konzentrationsschwäche

- Mangel an Magnesium, [Vitaminen](#) des B-Komplexes sowie an Kohlenhydraten

Glukose, ein Kohlenhydrat, ist der einzige Nährstoff, der vom Gehirn auf Dauer verstoffwechselt werden kann. Ein Mangel kann zu Konzentrationsschwäche führen. Um Kohlenhydrate verstoffwechseln zu können, benötigt der Körper u. a. das [Vitamin](#) B1 (Thiamin), so daß ein Mangel an diesem [Vitamin](#) somit indirekt zu Konzentrationsschwäche führen kann, obwohl genügend Kohlenhydrate vorhanden sind. Einige wenige Lebensmittel, enthalten gleichzeitig Kohlenhydrate und das [Vitamin](#) B1 im Überschuß. Hierzu zählen insbesondere alle Vollkornprodukte.

Allgemeine Müdigkeit

- Mangel an Eisen, [Vitamin](#) C oder den [Vitaminen](#) des B-Komplexes

Pflanzliche Lebensmittel enthalten weniger Eisen als tierische Produkte. Zudem kann der Organismus aus pflanzlichen Lebensmitteln Eisen nur zu 5 bis 8% verwerten, aus tierischen Lebensmitteln im Durchschnitt bis zu 20%. [Vitamin](#)-C-reiche Lebensmittel können hier helfen. Ein Salat mit Zitronendressing oder Obst als Dessert kann die Verwertbarkeit des pflanzlichen Eisens um bis zu 200% steigern.

Kraftlosigkeit

- zu geringe Eiweißzufuhr

Muskelkater

- Calcium-, Kalium- Magnesium- und [Flüssigkeits](#)defizit

„Hungerast“ und Blackout

- Kohlenhydratmangel

Ein „Hungerast“, eine plötzlich auftretende Kraftlosigkeit verbunden mit Schwindel und eingeschränkter Leistungsfähigkeit, tritt insbesondere bei Ausdauersportlern auf. Ursache dafür ist häufig eine zu kohlenhydratarme Ernährung im Vorfeld des Wettkampfes (z. B. keine Vollkornprodukte, kein Milchreis oder keine Kartoffeln) in Verbindung mit einer ungenügenden Zufuhr während des Wettkampfes. Bei sportlichen Tätigkeiten von über 60 Minuten sollte man kohlenhydratreiche Sport-Snacks und Sport-Drinks konsumieren.

Atemnot und Kurzatmigkeit

- schlechter [Training](#)szustand
- Mangel an [Vitamin](#) B2 oder Eisen

[Muskel](#)krämpfe können u. a. durch Mineralstoffmangel entstehen (am häufigsten Mangel an Eisen und Magnesium, Natriummangel sehr selten). Daher sollte man magnesiumreiches Mineralwasser (mind. 100 mg Magnesium pro Liter) bevorzugen.

Sehstörungen

- [Vitamin](#)-A-Mangel
- Mangel an Carotin

Milchprodukte und Möhren sind reich an diesem Inhaltsstoff.

Muskelfaserriße und wiederkehrende Muskelzerrungen

- über der Norm liegender (erhöhter) Harnsäurespiegel im Blut

Dazu kann es durch einen zu hohen Verzehr von Fleisch- und Wurstwaren kommen. Eine genetische Veranlagung kann ebenfalls dazu beitragen.