

Langzeitstudienenergebnisse zu AMSPORT® Aminosäuren



Liebe AMSportler,

eine unabhängige Studie (ohne unser Wissen und ohne unser Zutun geschehen) ist im Januar veröffentlicht worden. Hier einige interessante Zitate und Kommentare dazu. Viel Spaß beim Lesen.

MedicalSportsNetwork 01/09

Langzeit-Studienenergebnisse von Prof. Dr. Elmar Wienecke mit über 1150 Patienten und AMSPORT® Aminosäuren

Optimale Versorgung

Aminosäuren, der Garant für Leistung und Schutz vor Verletzungen

Prof. Dr. Elmar Wienecke

„Unsere Untersuchungsergebnisse zeigen, dass der Aminosäure-Verbrauch für die körpereigene Kohlenhydratbildung (Gluconeogenese) deutlich größer ist als bisher vermutet wurde. Eine Schonung des Aminosäurenkontingents lässt sich durch eine gute Grundlagenausdauer, dadurch gut trainierter Fettstoffwechsel durch Kohlenhydrat-Aufnahme (40 bis 60 g pro Belastungsstunde) durch Aminosäure-Versorgung (10- 15 g) pro Belastungsstunde erzielen.“

„Wer kennt dieses Problem nicht. Die vielen leistungsorientierten Freizeitsportler verspüren vermehrte Beschwerden in der Achillessehne, in der Hüfte, im Knie etc. Dies können erste Anzeichen von schwach ausgebildeten Bindegewebsstrukturen sein, die bei hoher Belastung anfällig sind. Insbesondere sind vor allem gefährdete Bindegewebe betroffen wie:

Gelenkknorpel
Bänder und Sehnen
Gelenkkapsel
Zwischenwirbelscheiben

Unsere Untersuchungen haben sowohl bei leistungsorientierten Freizeitsportlern als auch bei Profisportlern gezeigt, dass gerade elementare Defizite im Bereich der bradytrophen gewebsaufbauenden Aminosäuren (Prolin, Gycin, Lysin, Arginin, Methionin und Cystein) vorliegen.“

„die erforderliche ergänzende Gabe einer qualitativ hochwertigen Aminosäurenmischung wie AMSPORT® lassen im Vorfeld schon viele kleine Beschwerden vermeiden.“

„Neueste Untersuchungen zeigen auch die zunehmende Bedeutung hochwertiger Aminosäuren am Energiestoffwechsel in intensiven Trainings- und Wettkampfphasen. Angesichts der Vielfalt an biologischen Funktionen ist es einleuchtend, dass im Stoffwechsel ständig das gesamte Aminosäure-Spektrum in ausreichender Menge zur Verfügung stehen muss. Dies ist nur gegeben, wenn regelmäßig über das Nahrungseiweiß Aminosäuren nachgeliefert werden, da körpereigene Aminosäuren ständig verbraucht bzw. zu Ammoniak abgebaut, danach in der Leber in Harnstoff und in dieser Form über die Nieren ausgeschieden werden.“

„Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass trotz optimalen Ernährungsverhaltens bei leistungsorientierten Freizeitsportlern und den Spitzensportlern körpereigene Eiweißstrukturen energetisch verbraucht werden und somit für die Regeneration und der Stabilität des bradytrophen Gewebes nicht mehr zur Verfügung stehen.“

Unsere ersten Untersuchungen bei 1.150 Profisportlern und freizeitorientierten Leistungssportlern zeigen erhebliche Defizite im Bereich der Aminosäurenversorgung trotz ausgewogener Ernährung.“

„Nach detaillierter Ernährungsanalyse erhielten die Sportler praktische Empfehlungen zum Ausgleich der gemessenen Defizite bei den Aminosäuren. Trotz verbesserten Ernährungsverhaltens zeigte sich bei folgenden Untersuchungen keine ausreichende Auffüllung wichtiger Aminosäuren.“

Fazit: durch die normale Ernährung bekommt man nicht immer die notwendigen Konzentrationen an Proteinbausteinen geliefert. Häufig wird behauptet, dass man den Proteinbedarf selbst bei Sportlern durch eine gezielte Ernährung decken kann, Prof. Dr. Wienecke Messungen haben aber eindeutig gezeigt, dass dies bei weitem nicht immer der Fall ist und wie sehr häufig nur eine allgemeine Vermutung war, ohne wissenschaftlichen Beweis.

Auch unsere eigenen Forschungen haben ergeben, dass der Proteinbedarf sowohl bei Nichtsportlern, als auch bei Sportlern sehr häufig, trotz einer deutlichen und kontrollierten Ernährungsumstellung zugunsten hochwertiger Eiweißquellen (Fisch, Putenfleisch...) nicht ausgeglichen werden kann. Allein Prof. Dr. Wienecke machte hierzu sagenhafte 2300 Blutuntersuchungen!

„Die Sportler berichteten über vermehrt auftretende Beschwerden der Muskulatur und des Sehnen-Bandapparates in der Vorbereitungsphase und zum Saisonbeginn.“

Die leistungsorientierten Freizeitsportler und Hochleistungssportler (n=368) nahmen dann in intensiven Trainingsphasen gezielt AMSPORT® (je nach Ergebnis der Blutanalyse von 10 g bis zu jeweils 3 x 20 g) nach dem Training und abends zum Essen ein.“

„Allgemeine Aminosäuredosierungen unter 20 g zeigen nachweislich nach unseren Erfahrungen keinen wesentlichen Effekt.“

Kommentar: Das größte Problem ist immer eine schnelle Aminosäurezunahme im Blutserum nach oraler Gabe (durch den Mund) in ausreichend hoher Konzentration, die Prof. Dr. Wienecke AMSPORT® bestätigte. Schon viele Wissenschaftler wie z.B. Heyland et al (2001) und das Department of Surgery, University Maastricht berichten in Ihren Studien über Aminosäuredosierungen von 20g/Tag für nur eine Aminosäure, um in Ihren Studien die teilweise aufsehenerregenden Ergebnisse mit diesen zu erreichen.

„Die Sportler berichten über eine wesentlich bessere Regenerationsfähigkeit nach Trainingsbelastungen. Die vielfältigen Untersuchungsergebnisse des Immunsystems der Sportler zeigte eine hohe Stabilität im Vergleich zu der Gruppe von Sportlern, die keine hochwertigen Aminosäuren zugeführt haben. Die Beschwerdeproblematik des Sehnen- und Bandapparates war bei diesen Sportlern deutlich geringer.“

„Je höher die Trainingsumfänge, desto größer sind die Defizite im Bereich der qualitativ hochwertigen Aminosäuren (damit sind nicht nur die so genannten essentiellen Aminosäuren gemeint) mit deutlich zunehmender Verletzungsgefahr.“

Zusammenhang des Aminosäurehaushalts und des Verletzungsrisikos

„Die Sportler, die eine gute Aminosäurenversorgung aufweisen, zeigen deutlich geringere Verletzungen ohne Fremdeinwirkung. Die Analyse durch Oecotrophologen zeigen ein ausgewogenes Ernährungsverhalten und die positiven Auswirkungen einer gleichzeitigen gezielten Ergänzung durch qualitativ hochwertige Aminosäuren.“

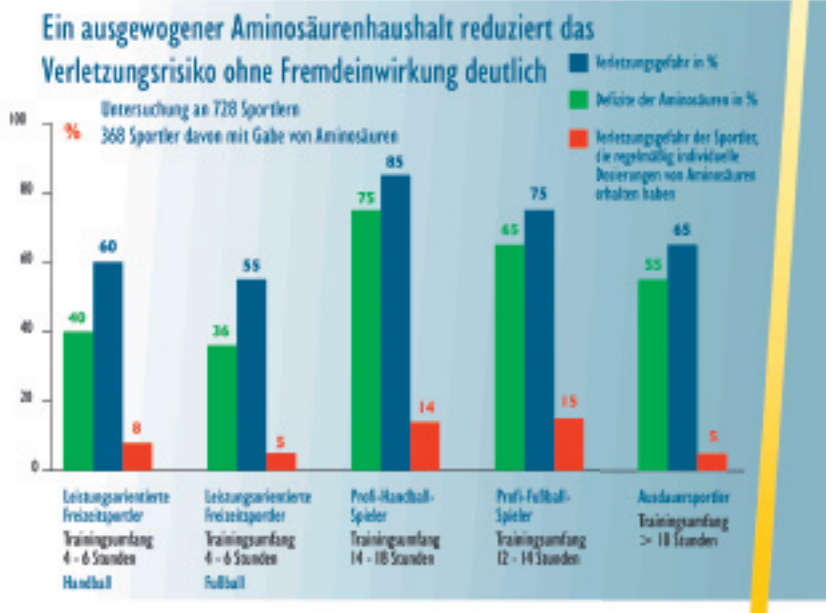


Abb. 2: Ein ausgewogener Aminosäurehaushalt reduziert das Verletzungsrisiko ohne Fremdeinwirkung deutlich Untersuchung an 728 Sportlern, 368 Sportler davon mit Gabe von AMSPORT® Aminosäuren

Kommentar: Z.B. bei den Ausdauersportlern links in der Grafik ist deutlich der AMSPORT® Unterschied zu sehen. Als Ergebnis der Langzeitstudie würde sich ein Sausdauersportler mit einer Wahrscheinlichkeit von 65% in dem Untersuchungszeitraum eine Verletzung, wie z.B. Achillessehnenentzündung, Muskelfaserriss etc. zuziehen. Unter Gabe von AMSPORT® sinkt die Wahrscheinlichkeit auf nur 5% ab!!

„Die Sportler, die eine gute Aminosäurenversorgung aufweisen, zeigen deutlich geringere Verletzungen ohne Fremdeinwirkung. Die Analyse durch Oecotrophologen zeigen ein ausgewogenes Ernährungsverhalten und die positiven Auswirkungen einer gleichzeitigen gezielten Ergänzung durch qualitativ höherwertige Aminosäuren.

Nach neueren Untersuchungen verschiedener Wissenschaftler, hat der CO₂-Anstieg u. a. zu einem Proteinverlust bis zu 20 % in den Pflanzen geführt und erklärt somit die häufig entstehenden Defizite bei sich gut ernährenden und intensiv Sporttreibenden Menschen. Eine optimale Versorgung mit essentiellen aber auch mit bisher nicht essentiellen Aminosäuren reduzierte das Verletzungsrisiko spürbar (Abb. 2). Die Supplementierung der Sportler erfolgte ausschließlich mit AMSPORT®.“

„Die von vielen Ernährungswissenschaftlern und Medizinern gegebene Empfehlung gezielt Molkenweißpulver zuzuführen, hat nachweislich bei 365 weiteren Sportlern durch die Gabe von 3 bis 4 Esslöffel zu keiner Auffüllung der Aminosäuren im Bluthaushalt geführt und lässt so keine Reduzierung der Verletzungsrisikos bei diesen Sportlern erkennen.“

Fazit: Normales Proteinpulver auf Molkebasis ist wie eine proteinreiche Ernährung, aber funktioniert nicht wie die kurzkettigen Aminosäurekombination in AMSPORT®. Schon beim auflösen eines Proteinpulvers im Vergleich zu AMSPORT® erkennt man den Unterschied.

Molkeprotein ist nicht schlecht z.B. ergänzend zum Muskelaufbau, aber es zeigt nicht die Eigenschaften von AMSPORT® Aminosäuren.

Die bis heute vertretene Vermutung den Mehrbedarf an Proteinbausteinen bei z.B. Sportlern durch eine gezielte Ernährungsumstellung decken zu können, ist nach dieser großen unabhängigen Studie sehr strittig zu sehen. Die Vertreter der alleinigen Ernährungsumstellungsthese können diese nicht mit solch großen Patientenuntersuchungen belegen.

Wenn man sich bedenkt, wie viele Jahre von Wissenschaftlern und Ernährungsspezialisten die Meinung vertreten wurde, dass Kaffee entwässern würde, wird klar, warum sich solche falschen Theorien derart therapieresistent in manchen Köpfen verankert haben, zumal es sehr einfach zu messen ist, ob Kaffee entwässernd wirkt oder nicht.

Prof. Dr. Elmar Wienecke promovierte 1993 im Fachbereich Sportmedizin/Kardiologie an der Sporthochschule Köln. Dazu erwarb er die Fußball-Lehrer-Lizenz (Bundesligalizenz) und trainierte in der Saison 1990/91 als jüngster Trainer in der 2. Bundesliga den FC Schweinfurt.

Prof. Dr. Wienecke ist Gründer und geschäftsführender Gesellschafter der SALUTO Gesellschaft für Sport und Gesundheit mbH, im GERRY WEBER Sportpark in Halle/Westfalen. Von 1994–2008 untersuchte er 28.900 Probanden. Sein Spezialthema sind intrazelluläre Mikrovitalstoffuntersuchungen und die Ermittlung des individuellen Vitalstoffbedarfs bei Sportlern.



Derzeit laufen mit AMSPORT® Aminosäuren noch weitere unabhängige Studien an der Harvard Universität Boston, im Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg und im Universitätsklinikum Bochum.