

## Kollagen Peptide schützen vor Sportverletzungen

Sport treiben ist nicht ohne Risiko. Je höher die Belastungsintensität und der Umfang der sportlichen Aktivität ist, desto größer ist die Gefahr von Verletzungen. Dies gilt sowohl für Leistungssportler als auch für Freizeitaktivitäten. Am häufigsten verletzt sich aktive Menschen an der besonders beanspruchten Muskulatur und an den Bindegewebestrukturen in der Muskulatur, den Bändern, den Sehnen und den Knorpelstrukturen der Gelenke. Im Zeitraum von 1991–2011 untersuchte das Institut SALUTO 9.150 Spitzensportler und 6.434 Freizeitsportler aus verschiedenen Sportarten. Dabei fand man heraus, dass 72 % aller Verletzungen ohne Fremdeinwirkung die Bindegewebsstrukturen des Sehnen-Band-Apparats und die Muskulatur betrafen.

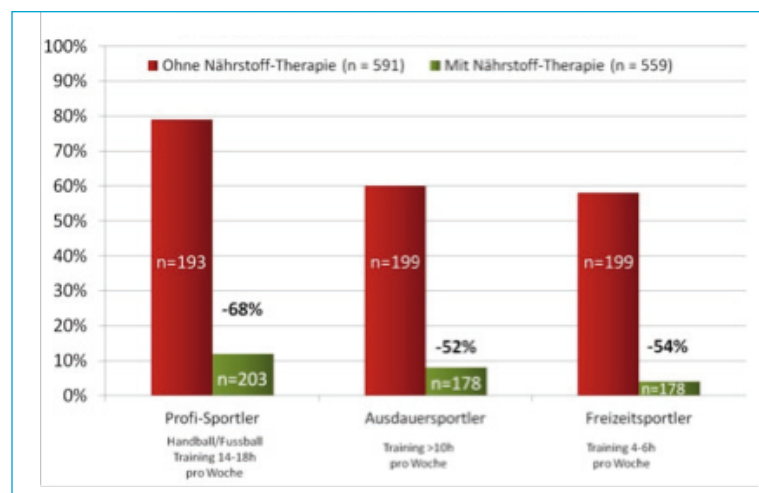
Diese Verletzungen führte Wienecke nicht nur auf die starke Beanspruchung der Körperstrukturen zurück, sondern auch auf den Mikronährstoffmangel der bei vielen dieser Sportler in den Erythrozyten gefunden wurde. In einer Studie wurden 1150 Sportler unter-

sucht und erhielten über 2 Jahre entweder eine Nährstofftherapie oder nicht. Im Rahmen der Nährstoff-Therapie erhielten 578 Sportler Kollagenpeptide (30–70 g/Tag) und zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe.

Durch eine langfristige Einnahme von Kollagenpeptide und Vitaminen und Mineralstoffen konnte das Risiko für Verletzungen ohne Fremdeinwirkung des Sehnen-Band-Apparates und der Muskulatur und 52–68 % gesenkt werden. Der bei den Sportlern diagnostizierte Zelluläre Mangel an Mikronährstoffen scheint im Zusammenhang zu stehen mit der Degeneration von bradytrophen Gewebsstrukturen und steigert damit auch das Verletzungsrisiko von Sportlern.

### Literatur

Wienecke, E. *Leistungsexplosion im Sport. Ein Anti-Doping Konzept.* Meyer & Meyer Verlag, Aachen, ISBN 978-3-89899-652-5, 288 Seiten (2011).



**Abb. 1** Verletzungshäufigkeit (ohne Fremdeinwirkung) am Sehnen-Band-Apparat und Muskulatur bei 1.150 Sportlern mit oder ohne Nährstofftherapie (Kollagenpeptide (30-70 g/Tag), Vitamine, Mineralstoffe)