

Leistungssteigerung durch Pycnogenol® bei Freizeitsportlern

Die Einnahme des Kiefernindenextraktes Pycnogenol® verbessert Muskelleistung und Ausdauer und reduziert Muskelkrämpfe und Schmerzen bei Freizeitsportlern.

Die neue Studie, veröffentlicht in der Dezember 2013 Ausgabe des Journals für Sport-Medizin und körperliche Kondition, zeigte die Wirksamkeit einer natürlichen Nahrungsergänzung mit Pycnogenol® für die Verbesserung der Gesamtleistung und Ausdauer. Pycnogenol® ist ein starkes Antioxidans und wird aus der Rinde der französischen Meereskiefer gewonnen. Sport führt zu starkem oxidativen Stress und damit zur Abnahme der körpereigenen Antioxidantien. Durch den oxidativen Stress werden Zellstrukturen geschädigt, das regenerative Potential des Körpers Muskelschäden zu reparieren, wird eingeschränkt.

Die Pycnogenol® Studie basierte auf dem Fitnessstest der Armee (APFT), der die körperliche Leistungsfähigkeit anhand von Muskelkraft, Ausdauer und Herzleistung misst und auswertet.

In dieser Studie wurden die grundlegenden Parameter des APFT gemessen. Dazu gehören:

- Anzahl Sit-ups und Anzahl Push-ups, die ein Teilnehmer in zwei Minuten durchführen kann
- Zeit um einen zwei Meilen Lauf zu absolvieren.

An der Studie an der Chieti-Pescara Universität in Pescara, Italien, wurden 147 Freizeit Athleten, im Alter von 32–36 Jahre in zwei Gruppen aufgeteilt:

- 74 Teilnehmer erhielten täglich 100 mg Pycnogenol® (38 Männer; 36 Frauen) über 8 Wochen.
- 73 Teilnehmer (36 Männer; 37 Frauen) dienten als Kontrollgruppe.

Alle Probanden wurden sorgsam ausgewählt, ob die geforderten Leistungen des APFT Tests erbracht werden konnten. Die Teilnehmer unterzogen sich dabei fünfmal innerhalb einer Woche einem APFT Test.

Ergebnisse

Die Pycnogenol® Gruppe zeigte Verbesserungen in allen Bereichen nach acht Wochen, darunter:

- Steigerung der Ausdauer beim 2-Min Push-up um +23,1 % (Kontrollgruppe +8,5 %) = +14,6 % versus Kontrollgruppe
- Steigerung der Ausdauer beim 2-Minuten Sit-up um +12,7 % (Kontrollgruppe +5,7 %) = +7 % versus Kontrollgruppe
- Steigerung der Leistungsfähigkeit beim 2-Meilen-Lauf, Zeitverringerung um durchschnittlich 2 Minuten im Vergleich zur Kontrollgruppe
- Geringerer oxidativer Stress gegenüber der Kontrollgruppe (-16 %). Während der oxidative Stress in der Kontrollgruppe belastungsbedingt anstieg, wurde er in der Pycnogenol®-Gruppe trotz der Belastung gesenkt.

Zusammenfassung

Die Resultate dieser Studie über 8 Wochen mit täglicher Gabe von Pycnogenol® ergaben, dass die Teilnehmer ihre körperliche Kondition und Ausdauer steigern konnten und dennoch, der durch das Training verursachte oxidative Stress, durch Pycnogenol® verringert wurde, während er in der Kontrollgruppe anstieg.

„Freizeitsportler, wie auch durchtrainierte Athleten, fühlten in der Vergleichsgruppe stärker die Auswirkungen von Muskelermüdung, Muskelkrämpfen und Muskelkater – diese Faktoren verringern Leistung und Ausdauer. Die Schmerzen oder die Müdigkeit können Freizeitsportler von der Trainingsroutine abhalten. Die Ergebnisse in dieser Studie zeigen, dass Pycnogenol® die Leistungsfähigkeit steigert, die Erholung beschleunigt und das Erreichen der gewünschten sportlichen Ziele erleichtert,“ sagt Dr. Steven Lamm, Experte und in Gesundheits- und Ernährungsmedizin tätiger Arzt.

Literatur

Vinciguerra G. et al. Evaluation of the effects of supplementation with Pycnogenol® on fitness in normal subjects with the Army Physical Fitness Test and in performances of athletes in the 100-minute triathlon. *J Sports Med Phys Fitness* Vol 53, No. 6 644-654 (2013)