

Sportbegeisterten ist das Wachstumshormon Erythropoetin unter dem Kürzel EPO bekannt, das zu Hochzeiten des Radsports immer wieder im Zusammenhang mit Doping erwähnt wurde. Dieses Hormon wird bei Sauerstoffmangel in den Nieren gebildet, um im Knochenmark vermehrt rote Blutkörperchen herzustellen und damit die physische und mentale Leistung zu verbessern. Die Steigerung der Sauerstoffaufnahme und des gleichzeitigen Transports kann auch durch die Erhöhung der Hämoglobin-Synthese erfolgen. Dazu braucht es die Kombination aus Eisen, Vitamin B12 und Folsäure.

Was braucht es für ein gesundes Leistungsboostern? Grünes Gemüse, grüner Salat, Vitamin B12 als Nahrungsergänzung, täglich.

Quelle: Erythropoetin - inspirierende Blut-Poesie DAZ 40 2021
gelesen: urheimische-notizen.de

[Zu viel Eisen im Körper verursacht Krebs, zu wenig Anämie](#)

[Welche B-Vitamine brauchen Sie](#)