



Čakajo ga še zadnje priprave na Pokljuki. (FOTO: IGOR MALI)



Vsak dan spi je pol litra vode. (FOTO: DRAGO PERKO)

Biatloncu dolenjska voda vrnila zdravje

🔴 Klemen Bauer je julija letos zbolel za mononukleozo, zdravniki so mu predpisali strog počitek
🔴 Kazalo je že, da bo sezona šla po gobe, ko mu je pomagala voda s povečanim delom aktivnega kisika

DRAGO PERKO
drago.perko@slovenskenovice.si

LJUBLJANA 🔴 Konec novembra se bodo v lov na prve točke svetovnega pokala podali tudi slovenske biatlonke in biatlonci. Očitno bo med njimi tudi **Klemen Bauer**, čeprav to sprva ni kazalo. Infekcijska mononukleozo ga je ustavila v času priprav, sezona se je že zdela izgubljena.

»Da je nekaj narobe, sem zaznal na skupnih pripravah v Avstriji konec julija,« se spominja prvih simptomov in signalov, ki mu jih je poslalo telo. »Na enostavnih treningih nisem več mogel držati tempa z drugimi tekmovalci. Imel sem povišan srčni utrip, prav tako se je povečala prisotnost laktatov,« nadaljuje 29-letnik. Sprva je pomislil, da gre za preutrujenost. »Bil sem v fazi, ko težkih treningov sploh še ni bilo, pa še regeneracija je bila za mano, zato utrujenost ni mogla biti dežurni krivec,« je bilo Bauerju jasno, da je nekaj narobe. Upal je sicer, da gre le za slab dan. A ko se je moral med vadbo parkrat ustaviti in sesti, je bilo jasno, da bo treba poiskati strokovno zdravniško pomoč.

»Saj smo kar hitro posumili, da gre na mononukleozo,« prizna Klemen, ki je trening opustil, po vrnitvi v Slovenijo pa naredil temeljite preiskave. »Za vse mogoče so me testirali, tudi za boreliozo. Potem smo dobili pozitiven test za mononukleozo, sum so dokončno potrdili še na infekcijski kliniki,« Klemen

opiše dneve v zdravstvenem domu in bolnišnici.

Po navadi to bolezen prebolimo kot otroci, skoraj ne da bi se je zavedli. Če pa se pojavi pri odraslih, so simptomi močnejši, sledijo lahko zapleti. »Edino zdravlilo je bil počitek,« se je Klemen poleti skorajda sprijaznil, da bo moral za nekaj časa smuči in puško postaviti v kot. »Imel sem srečo, da smo bolezen odkrili dovolj hitro. Če bi jo mesec pozneje, bi bila škoda velika.« Ob odkritju je imel povečano število jetrnih encimov. Čez en teden se je bolezen razmahnila, z njim pa tudi število encimov, ki so bili krepko nad mejo. »Prav

prisotnost teh encimov nam pove, kako močan je virus,« nas podučil Klemen, ki je o svoji bolezni prebral tudi nekaj strokovne literature.

Direktor je slišal za Klemnove težave

Na Klemnovo srečo pa je za njegove težave slišal **Marko Hren**, direktor Dane Mirna, ki je stopil v stik s trenerjem **Boštjanom Lekanom**. Prav Dana je tista, ki že nekaj časa proizvaja aktiv(ira)



Klemen je redno opravljal meritve energijskega nivoja. (FOTO: DRAGO PERKO)

no vodo svetla, ki nastane v posebnem visokotehnološkem proizvodnem procesu. Aktivna voda svetla ima višjo snovno energonasičenost (cca 270 kJ/mol) in 50 odstotkov več aktivnega kisika. Zato ima taka snov višjo vsebnost energije. Voda (treba je spiti najmanj dva litra na dan iz vseh virov) prispeva k lažjemu vzdrževanju telesnih in kognitivnih funkcij, na primer pri evakuaciji ostankov, nastalih v energijskem procesu izgoravanja v celicah, ali pa recimo pri generiranju in eliminiranju reaktivnih kisikovih zvrsti, s čimer prispeva tudi k lažjemu vzdrževanju tako pomembnih telesnih funkcij, kot je na primer funkcija redoks ravnovesja (redukcija-oksidacija).

Reaktivne kisikove zvrsti imajo ključno vlogo v številnih procesih v telesu, na primer pri eliminaciji patogenov in od virusov poškodovanih celic. Pitje kombinacije aktivne vode svetla in naravne mineralne vode dana je pomagalo tudi 28-letnemu tenisaču **Gregorju Žemlji**, da se je rešil težav, ki so mu tri leta ovirale nadaljevanje športne poti. Predvsem pa je Žemlja s tem lažje okreplil stabilnost funkcij energijske preskrbljenosti in vzdrževanja energijskega polja telesa.

»Slišal sem za Gregorja in njegove težave,« pove Bauer, ki sta ga obiskala **Franc Frelih**, lastnik tovarne Dana, in **Niko Mijatović**, ki je v podjetju vodja projekta aktivne vode svetla. »Vedel sem, da je z mano nekaj narobe. Franc in Niko sta mi ponudila, da preizkusim vodo svetla. Hitro sem jima povedal, da sem do teh zadev izjemno skeptičen. O uporabi in pitju sem se posvetoval tudi z reprezentančnim zdravnikom,« Klemen pripoveduje o prvih korakih, ki so mu prinesli veliko olajšanja. Vsako jutro je popil (to počne še danes) pol litra vode svetla. Hkrati je o pitju obvestil svojo zdravnico, na tedenski ravni pa je opravljal preglede, saj je želel aktivno spremljati morebitne učinke.

Skepsa izginila

Po tednu pitja je sledila prva analiza krvi in je dala izjemne

rezultate. »Vrednost encima je šla strmo navzdol, prepolovila se je. Izboljšal se mi je tudi energijski nivo. Sem si rekel, pismo, mogoče pa je res kaj na tej vodi!« je bil vesel Klemen, ki so mu rezultati dali novih moči in dodatne volje. Vrednost spornega encima je vzpodbudno padla, danes je na normalni ravni.

V teh »bolniških« dneh je imel Klemen tudi precej časa, da je razmislil, zakaj se mu je to pravzaprav zgodilo. »Telo si ni odpočilo, nekaj se je moralo zgoditi. Očitno sem dobil neki signal,« prizna, da si v zadnjih letih ni namenil dovolj počitka po koncu sezone. V prihodnje bo ravnal drugače, zdaj pa je z mislimi povsem pri treningu in tekmah. Pred dobrim mesecem je šel na prvi trening po težavah, vadij je kontrolirano, proces je pozorno spremljala tudi zdravniška služba. V zadnjih dveh tednih je intenzivnost dvignil na 90 odstotkov, v novem tednu bo šel do skrajnih meja. In potem tako naprej. Klemen zmore, težave so za njim, pred njim pa smučina in tarče. Potem pa vračanje v domači kraj k družini.

Bauer ni prvi biatlonc, ki se je boril z mononukleozo. Lani jo je uspešno prebolel Francoz **Martin Fourcade** in je po takih težavah zmagal v skupnem seštevku svetovnega pokala. Z mononukleozo sta se spopadla tudi Bauerjeva stanovska kolega **Anja Eržen** in **Rok Tršan**. ■

Poletnim pripravam ni bil več kos. (FOTO: BOŠTJAN FON)

