

## **Sport muss nicht sauer machen!**

**Sport macht „glücklich“ - vor allem - wenn er lange und ausdauernd betrieben wird. Doch im Blut kursieren nicht nur Glückshormone, sondern auch saure Substanzen. Die einen werden gebraucht, die anderen sind eher schädlich, wenn sie nach dem Training oder Wettkampf nicht mit ausgeglichener Ernährung kompensiert werden. Bei Bedarf tut's auch ein Drink mit basischen Mineralstoffpräparaten!**

Die heutige Ernährung – vor allem in den westlichen Industrienationen – wird durch eine grosse Menge an säurebildenden Nährstoffen geprägt. An erster Stelle steht der hohe Eiweissgehalt in der Nahrung, der zu einer latenten Übersäuerung des Organismus führen kann. Doch die unausgeglichene Nährstoffzufuhr ist – obwohl ein sehr bedeutender Faktor im Rahmen der Übersäuerung des Organismus - sicherlich nicht der einzige, Grund. Auch beim Sport kann Säure entstehen. Für Leistungssportler ist die Entstehung von Säuren - insbesondere Milchsäure - während der Belastungsphasen zwar eine ungefährliche und oft gar notwendige Begleiterscheinung zur Energiegewinnung. Die Säurebelastung sollte aber nach dem Wettkampf oder Training kompensiert werden, damit die Leistungsfähigkeit erhalten bleibt und die Regeneration verbessert wird. Geschieht dies nicht, dann kann es durch Säureeinlagerungen zu einer so genannten Strukturstarre im Bindegewebe kommen. Es entsteht ein Teufelskreis: Die Durchblutung nimmt ab und dadurch vermindert sich der Abtransport der Säuren.

### **Säure schwächt Knochen**

Dem Organismus zugeführte Eiweisse oder andere säurebildende Nährstoffe werden durch körpereigene Puffersysteme neutralisiert. Für die Pufferkapazität spielt beispielsweise Kalzium eine wichtige Rolle. Bei einem geringfügigen Abfall des pH-Wertes innerhalb des Normbereichs kommt es zu einem messbaren Anstieg der Kalzium-Ausscheidung im Urin. Da dieses Kalzium in erster Linie aus dem Knochen stammt, erscheint ein Zusammenhang zwischen der Übersäuerung, der Knochendichte und der Häufigkeit von Knochenbrüchen als durchaus plausibel. Untersuchungen zeigen: Personen mit einem hohen Verzehr von Früchten und Gemüse verfügen über kräftigere Knochen als solche, die hauptsächlich Fleisch konsumieren. Andererseits kommt es bei Leistungssport nicht selten zu osteoporosebedingten Ermüdungsbrüchen.

### **Ergänzung kann sinnvoll sein**

Viele Mechanismen sind in jedem Augenblick an der Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes beteiligt: die Puffereigenschaften des Blutes, der Gasaustausch in der Lunge, die Ausscheidung durch die Nieren, der Stoffwechsel in der Leber, die Knochen. Alter, individueller Gesundheitszustand, körperliche Belastung und anderes mehr spielen eine Rolle.

Störungen des Säure-Basen-Haushaltes des Körpers, können durch eine vollwertige, individuell abgestimmte Ernährung, die reich an basenbildenden Nährstoffen ist – viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte - wieder ausgeglichen und normalisiert werden. Ist eine Umstellung der Ernährung nicht ausreichend oder nicht möglich, kann sie durch die Zufuhr von entsprechenden basischen Mineralstoffpräparaten für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt ergänzt werden. Die Mineralstoffpräparate gibt es als Tabletten, als Drink oder auch in Form eines geschmackneutralen Pulvers, welches dem Essen oder Getränken beigemischt wird (z.B. Basica\*).

Selbst im Breitensport wird heute oft ans Limit gegangen. Da ist es besonders wichtig, dass in der Regenerationsphase auf eine ausgewogene Ernährung oder einen ebenbürtigen Ersatz basischer Mineralstoffe geachtet wird. Doetsch Grether, offizieller Supplier von Swiss Olympic, der Dachorganisation der Schweizer Sportverbände, wird die Sporttreibenden dabei unterstützen.

Auch die oft einseitige Ernährung und die starke psychosoziale Belastung grosser Teile der Bevölkerung bergen die Gefahr einer dauerhaften Übersäuerung. Fachleute sind sich darin einig, dass die latente Übersäuerung des Körpers gesundheitliche Risiken birgt. Daher sollte verstärkt auf die Bedeutung eines langfristig ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts für den Erhalt der Gesundheit geachtet werden.

**Der kostenlose Säure-Basen-Ratgeber mit „Übersäuerungs-Selbsttest“ kann bei [info@basica.ch](mailto:info@basica.ch) oder bei der Basica-Infoline 0800 80 40 42 angefordert werden. Weitere Informationen unter [www.basica.ch](http://www.basica.ch)**

\*Basica gibt es rezeptfrei in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.