

Übersäuert durch Sport? Muss nicht sein!

Nicht nur die Ernährung spielt eine Rolle, auch Stress und seelische Zustände beeinflussen den Säure-Basen-Haushalt. Ärger, Überlastung, Frustration, Angst, Lärm und Nikotin machen den Körper sauer. Und schließlich werden auch Umweltgifte und Medikamente wie Säuren verstoffwechselt.

Als wäre das noch nicht genug, entstehen auch bei hohen sportlichen Belastungen Säuren. Sportler, die verstärkt auf kohlenhydrat- und eiweißreiche Nahrungsmittel zurückgreifen, sind daher besonders gefährdet zu übersäuern. Schnell wird beim Training die aerobe Schwelle überschritten, der Sauerstoff in den Muskelzellen reicht nicht aus. Um einen Leistungseinbruch zu verhindern, stellt der Körper auf anaerobe Energiegewinnung um. Dabei werden Kohlenhydrate ohne Verwendung von Sauerstoff abgebaut, wobei unter anderem Milchsäure, auch unter dem Namen Laktat bekannt, entsteht. Je mehr Laktat produziert wird, umso stärker sinkt der pH-Wert, der Körper wird zunehmend saurer.

Um einer Übersäuerung und damit einer Schädigung des Körpers entgegen zu lenken, gibt es im Blut verschiedene Puffersysteme. Bei der Entstehung von größeren Mengen an sauren Stoffwechselprodukten reichen diese jedoch nicht mehr aus, weitere Ausgleichsmechanismen springen ein. Nun werden auch über die Atmung, die Nieren und die Haut Giftstoffe abgegeben. Erst wenn auch diese Systeme überfordert sind, lagern sich die sauren Stoffe z.B. im Muskel- und Bindegewebe ab. Wahrscheinlich hat jeder Sportler nach einem harten Training diese Folgen schon zu spüren bekommen: Funktionseinbußen, Schmerzen oder Verspannungen der Muskeln.

**Testen Sie jetzt ganz einfach
Ihren Säure-Basen-Haushalt
mit einem Urinteststreifen -
fragen Sie danach!**



**Helge Seliger, einer der Besten
in zahlreichen Wettkämpfen wie z.B.**

- 2. Platz, MR. UNIVERSUM, England 2002
- 2. Platz Int. Deutsche Meisterschaft IFBB 2006
- Sieger Superschwergewicht Berliner Meisterschaft,



Inhaber vom

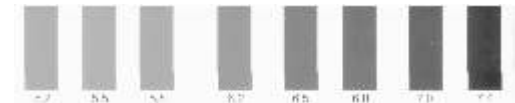
Gesundheitsstudio & Reha-Center "FITNESS WORLD AUE"

empfehl

Der Übersäuerung keine Chance!



Sind Sie übersäuert?



Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Säuren und Basen in unserem Körper ist für unser Wohlergehen unerlässlich.

Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Fette, Kuchen, Kaffee, Süßigkeiten, Zucker und Alkohol sind Säure bildend, ebenso wie Stress, Schlafmangel und Nikotin. Deshalb hat LR zusammen mit [formula] Müller-Wohlfahrt ProBalance entwickelt, das basische Mineralstoffe enthält und dem Körper schnell und einfach zur Verfügung stellt. ProBalance liefert Ihrem Körper die ausgewählten, basischen Mineralstoffe Calcium, Kalium, Magnesium & Natrium. Erfahrungen zufolge ist die eine Übersäuerung damit bereits nach 3 - 5 Tagen überwunden (ausreichend trinken: 2 l/Tag Minimum!). Beachten Sie, dass es völlig normal ist, dass pH-Werte im Tagesverlauf schwanken. pH-Werte unterhalb von 7 sind sauer; pH 7 ist neutral; ph-Werte über 7 sind basisch.

Säure-Basenhaushalt

Wenn sauer nicht lustig ist

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Lesen Sie hier, was man unter Übersäuerung versteht und welche Lebensmittel gut für den Organismus sind.

Was versteht man unter Übersäuerung?

Viele Zellfunktionen und Enzymaktivitäten unseres Körpers sind an einen eng begrenzten pH-Wert gebunden. Enzyme sind so genannte Biokatalysatoren, die Stoffwechselprozesse in unserem Körper in Gang setzen und beschleunigen. Der pH-Wert bezeichnet das Verhältnis von Säuren und Basen in einer bestimmten Flüssigkeit. Der pH-Wert neutraler Lösungen beträgt 7, der Wert saurer Lösungen liegt unter 7 und der Wert basischer Lösungen liegt über 7.

Der pH-Wert des Blutes beispielsweise liegt bei 7,35 bis 7,45 und muss auch konstant in diesem Bereich bleiben, größere Abweichungen toleriert der Körper nicht. Der Großteil an Säuren wird über die Niere ausgeschieden.

Die Schulmedizin geht davon aus, dass der Begriff der Übersäuerung nicht allgemein verwendet werden kann, da eine Übersäuerung des Blutes vom Körper nicht toleriert und mit ernsthaften Erkrankungen einhergehen würde, die dann eben nicht mehr durch einfache naturheilkundliche Mittel (wie basische Kost) zu beseitigen sind.

Ist eine Übersäuerung des Blutes eingetreten, spricht man von einer Azidose: Hierbei kann es zu Blutdruckabfall, Herzrhythmusstörungen bzw. Herzstillstand, Senkung der Kontraktionskraft des Herzens, Dämpfung des Zentralnervensystems, dadurch Verwirrtheit, Muskelschwäche, bis hin zum Koma kommen.

Wenn im Bereich der Naturheilkunde der Begriff der Übersäuerung verwendet wird, dann wird entweder von einer unterschwelligeren oder einer chronischen Übersäuerung ausgegangen. Beide Begriffe sind in der Schulmedizin umstritten, anerkannt ist nur der Begriff der akuten Übersäuerung, die wir eben schon als Azidose benannt haben.

Diagnose und Ursache der Übersäuerung

Die naturheilkundliche Diagnostik von Erkrankungen, die durch Übersäuerungszustände erklärbar werden, läuft zum einen über die Urindiagnostik, als auch auf Symptombeobachtungen wie Sodbrennen, Magen-Darm-Störungen, Abwehrschwäche oder Dermatosen. Viele der genannten Beschwerden lassen sich durch basische Kost oder die Aufnahme von Basenpräparaten beheben, was der Übersäuerungstheorie zu ihrem Recht verhilft.

Man muss außerdem davon ausgehen, dass die Ausleitungsorgane durch vermehrte Aufnahme von säurehaltigen Lebensmitteln belastet werden können. Da die Niere eines der am meisten betroffenen Ausscheidungsorgane ist, kann man eine Belastung sehr gut feststellen, in dem man den pH-Wert des Urins bestimmt. Anhand eines Teststreifens, den Sie in der Apotheke erhalten, können Sie den pH-Wert Ihres Urins feststellen.

Wenn Sie einen hohen Wert im sauren pH-Bereich haben, wird deutlich, dass Sie sich auf jedem Fall am Tag vor der Messung mit deutlich zuviel sauren Lebensmitteln ernährt haben, zuviel Stress hatten und zuwenig Wasser zu sich genommen haben.

Wie kommt es zu einem solchen Ungleichgewicht oder einer solchen Belastung?

Eine Übersäuerung unseres Stoffwechsels kann viele Ursachen haben. Die häufigsten Ursachen sind Stress, Krankheit, die vermehrte Aufnahme von säurebildenden Nahrungsmitteln wie Fleisch, Wurst, Käse, Eier, Kaffee oder Alkohol. Auf der anderen Seite kann auch die verminderte Aufnahme von basenreichen oder neutralen Lebensmitteln wie Kartoffeln, Obst, Gemüse ursächlich für die Verschiebung sein.

Das sollten Sie essen

Um eine Übersäuerung zu vermeiden, ist es ratsam, säurebildende Nahrungsmittel zu verringern und die Zufuhr basischer Lebensmittel zu erhöhen. Aber Vorsicht: Die Annahme ein Obst sei sauer, weil es sauer schmeckt, ist falsch. Bei den Nahrungsmitteln kommt es auf den pH-Wert an, nicht auf eine subjektiv empfundene Säure einer Frucht.

Reduzieren Sie: Weißen Zucker, Raffiniertes Weißmehl, Raffinierte Fette und Öle, Kaffee, Alkohol, Cola, Schokolade, Bonbons, Wurst, Fleisch.

Nehmen Sie vermehrt zu sich: Kartoffeln, Milch, Quark, Sahne, Mandeln, Paranüsse, Dörrfrüchte (außer Aprikosen und geschwefelte Früchte), Obst, Gemüse (außer Tomaten, Spargel, Rosenkohl). Welche Art von Lebensmitteln und Aktivitäten für Sie günstig sind, können Sie auch im Buch "Das Schutzprogramm für Ihre Gesundheit" von Dr. H.-W. Müller-Wohlfahrt nachlesen.

Zur Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes gibt es ProBalance, ein Nahrungsergänzungsmittel nach (formula) Müller-Wohlfahrt in Tablettenform. Fragen Sie einfach dort nach, wo Sie diesen Flyer erhalten haben.