

# Übersäuerung mindert die Leistungsfähigkeit



Ein ausgewogenes Säure-Basen-Verhältnis im menschlichen Organismus spielt eine wesentliche Rolle für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Das heißt, Säuren und Basen sollen sich in einem Verhältnis zueinander befinden, bei dem die basischen Komponenten überwiegen. Nur dann ist ein einwandfreier Ablauf der meisten Stoffwechselforgänge möglich, was wiederum entscheidende Voraussetzung für Gesundheit, Fitness und gutes Aussehen ist.

## Was kann zu Übersäuerung führen ?

Wenn die Muskeln „sauer“ werden, bleibt die Leistung aus. Mit dieser bitteren Erfahrung hat schon fast jeder Sportler bei besonders starker, ungewohnter Belastung Bekanntschaft gemacht. Verantwortlich dafür sind übermäßig gebildete Säuren im Körper, vor allem Milchsäure. Aber nicht nur bei muskulärer Überforderung tritt die sogenannte Übersäuerung auf, sondern auch durch falsche Ernährung und Lebensführung mit beachtlichen Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden.

## Säuren und Basen im richtigen Verhältnis!



*Vorsicht, säurebildende Lebensmittel*

Durch unausgewogene Ernährung und falsche Lebensführung bringen viele Menschen ihren Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht. So verschieben sogenannte säurebildende Nahrungsmittel, das sind in erster Linie Fleisch, Wurst, Fisch, Eier und Süßigkeiten, aber auch Kaffee und Alkohol die Stoffwechsellage in den sauren Bereich. Andererseits werden basenbildende Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse und Milchprodukte zu wenig verzehrt.

Neben falscher Ernährung belasten auch andere Faktoren das Säure-Basen-Gleichgewicht. Stress und Hektik ebenso wie Umweltgifte und Nikotin führen zu einer gesteigerten Säurebildung im Körper.

Die latente Übersäuerung wirkt sich auch auf die Leistungsfähigkeit beim Sport negativ aus. Bei starker Muskelbelastung wird verstärkt Milchsäure gebildet, zu deren Neutralisation der Körper basische Stoffe verbraucht. Werden nicht vermehrt basische Stoffe mit der Nahrung aufgenommen, kommt es zu Leistungseinbrüchen und durch die allmähliche Übersäuerung von Muskulatur und Bindegewebe zu erhöhter Verletzungsanfälligkeit.

## Was ist bei Übersäuerung zu tun?

Große Bedeutung für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt kommt der Ernährung zu. Der Verzehr der oben genannten säurebildenden Lebensmittel sollte eingeschränkt und der von basenbildenden Nahrungsmitteln wie Obst, Gemüse und Milchprodukte erhöht werden. Außerdem empfiehlt sich, außerhalb der Mahlzeiten viel Säfte und kohlenensäurearme Mineralwässer zu trinken. Im übrigen fördern auch Kalt-Warm-Reize wie Wechselluschen und Saunagänge die Ausscheidung von Säuren.

Eine solch konsequente Umstellung der Lebens- und Essgewohnheiten ist aus den verschiedensten Gründen meist nicht durchführbar. Die Nahrung sollte daher gezielt mit

einer basischen Mineralsalzmischung ergänzt werden.

Für den Sportler hat sich die Verwendung von basischen Nahrungsergänzungsmitteln oder basischen Sportgetränken auf der Basis von Hydrogencarbonat zur besseren Regeneration beim Training und Wettkampf bestens bewährt. Wenn man diese bereits einige Tage vor einer intensiven Belastung einsetzt, wird sie meist besser durchgehalten, und die anschließende Erholungsphase verkürzt sich.

Hydrogencarbonat wird gerne eingesetzt, weil es der körpereigene Stoff ist, der die Säuren puffert und ihren Abtransport aus dem Gewebe bewerkstelligt. Andere basische Salze wie Citrate oder Lactate stel-

len „Hydrogencarbonatvorstufen“ dar und wirken erst, wenn sie von der Leber zu Hydrogencarbonat abgebaut wurden.



*Eine ausgewogene Ernährung, die Beachtung einer richtigen Lebensführung und die zusätzliche Zufuhr von basischen Stoffen mit der Nahrung sichern einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und tragen damit zu einem gesunden leistungsfähigen Leben und auch zu dem gewünschten Erfolg im Sport bei.*

Quelle:  
Medizinisch-wissenschaftliche Abteilung der Nestmann Pharma GmbH, 96199 Zapfendorf

## NemaBas<sup>®</sup> ... die Basentablette



### Warum übersäuern ...

Übersäuerung durch falsche Ernährung und Streß reduziert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und belastet die Gesundheit.



### ... es gibt doch NemaBas<sup>®</sup>

NemaBas<sup>®</sup>, die Nahrungsergänzung mit hochkonzentrierten Vitalstoffen für ein ausgewogenes Säure-Basen-Verhältnis.



Erhältlich in Apotheken oder beim Hersteller. Packungsgrößen: 120 Tbl. und 600 Tbl.  
Mehr Informationen bitte beim Hersteller anfordern oder im Internet unter [www.nestmann.de](http://www.nestmann.de)



NESTMANN Pharma GmbH  
Weiherweg 17 · 96199 Zapfendorf · Tel.: 09547-92210 · Fax: 09547-215 · [pharma@nestmann.de](mailto:pharma@nestmann.de) · [www.nestmann.de](http://www.nestmann.de)