

Nicht nur der Muskelkater macht uns sauer.

Beschwerden der Gelenke, der Knochen und der Muskeln hängen eng mit dem Säure-Basen-Haushalt zusammen

Fitness, Joggen, Radfahren, Schwimmen - wir tun alles mögliche, um unseren Körper fit und beweglich zu halten* . Doch statt der erträumten Vitalität beschleicht uns allzu oft das Gefühl körperlichen Unwohlseins. Schon der harmloseste Dauerlauf durch den Wald oder die sonntägliche Radtour wird zur Qual. Fehlende Kondition und falsche Bewegungsabläufe sind nicht die einzigen Ursachen, die dem sportlichen Ehrgeiz enge Grenzen setzen.

Was viele gar nicht wissen: Auch ein gestörter Säure-Basen-Haushalt spielt eine Rolle, wenn der Körper nicht optimal funktionieren will.

Zurückzuführen ist dies auf eine Übersäuerung des Organismus. Zu viele Säuren, die nicht mehr durch Basen "abgepuffert" und damit neutralisiert werden können, belasten den Körper. Denn unsere reichhaltige Zivilisationskost ist leider auch zu "reich" an Säuren, die die Stoffwechselforgänge stören. Überschüssige Säuren werden im Gewebe bzw. in den Muskeln zwischengelagert - und schneller als man denkt, wird aus einem Zwischenlager ein "Endlager".

Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen und allzu frühe Erschöpfungszustände stellen erste, unangenehme Folgen dar. Auch der Muskelkater, den jeder von uns kennt, entsteht durch eine Übersäuerung des Gewebes. Je "saurer" wir also sind, desto mehr leiden wir an körperlichem Unwohlsein. Und mit der Vitalität schwindet auch die gute Laune. Um die überschüssigen Säuren zu neutralisieren, werden wertvolle Mineralien wie Magnesium, Kalzium und Kalium mobilisiert und anderen Körperteilen regelrecht entzogen. Fehlen diese Mineralien jedoch an anderer Stelle, kann dies schädlich sein.

Gliederschmerzen, Arthrose, Wirbelsäulen- und Bandscheibenbeschwerden sowie Osteoporose werden begünstigt. Selbst der berühmt-berüchtigte Hexenschuss ist im Grunde nichts anderes als eine Reaktion des Körpers auf ein Zuviel an Säure. Wenn uns unsere Knochen und Gelenke zu schaffen machen, dann könnte das ein Zeichen dafür sein, dass wir etwas für unseren strapazierten Säure-Basen-Haushalt tun müssen. Spezielle basische Nahrungsergänzungsmittel können dazu beitragen, den Säureüberschuss abzubauen. Langfristig helfen eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung an frischer Luft und Vermeidung von Stress und Hektik.

***Oxidativer Stress und Antioxidantien**

Wird zudem im anaeroben Bereich** trainiert, kommt es zu einer erhöhten Bildung Freier Sauerstoffradikale - "Oxidativer Stress". Sie vermehren sich im Körper in Form von Kettenreaktionen, indem sie dem angegriffenen Molekül ein Elektron entreißen und dieses selbst zu einem Freien Radikal machen.

In hoher Zahl können sie die DNA, körpereigene Proteine, Fette und Aminosäuren schädigen. Des Weiteren greifen Freie Sauerstoffradikale auch Zellmembranen an - Lipidperoxidation -, die reich an ungesättigten Fettsäuren sind. Schließlich führt das zur Veränderungen der Fettsäuren, Zell- und Gewebstörungen.

Freie Radikale beeinträchtigen die Immunfunktion, erhöhen die Infektanfälligkeit und vermindern den natürlichen Antioxidantiengehalt.

Intensiver Sport erhöht somit den Bedarf an Antioxidantien, wie Vitamin E, C, A, Beta-Carotin, B-Vitamine, Selen und Zink. Ein Mangel an Antioxidantien (Radikalfänger) verstärkt die Stressanfälligkeit und somit das Erkrankungsrisiko.

Es muss auch darauf hingewiesen werden, dass extreme körperliche Leistungen nicht nur bei Sportlern vorkommen. Betroffen sind vielmehr alle Personen, die dauerhaft harte körperliche Arbeiten verrichten.

Auch Rauchen führt zu einer erhöhten Bildung Freier Radikalen.

Dass Rauchen Lungenkrebs verursachen kann, weiß jeder. Nicht so bekannt ist die Tatsache, dass Rauchen auch die Entstehung von anderen Krankheiten fördert. Das liegt unter anderem an der vermehrten Produktion von freien Radikalen. Jede Zigarette lässt unzählige freie Radikale entstehen, die die Zelle schädigen und auf Dauer absterben oder entarten lassen. Die Folgen sind Krankheiten und ein schnellerer Alterungsprozess.

****** Vom anaeroben Bereich ist die Rede wenn man z.B. sprintet! Also man bekommt noch Luft, aber es entsteht eine Sauerstoffschuld. d.h. der Körper benötigt mehr Sauerstoff als er eigentlich aufnehmen kann. Der Organismus kommt dabei in einer Übersäuerung.

Weitere Informationen:

http://de.wikipedia.org/wiki/Anaerobe_Schwelle