



Der gesunde Tipp des Monats August

Nicht sauer werden mit Mineralwasser

Ein altes Sprichwort besagt: "Sauer macht lustig!", doch spätestens, wenn sich eine Übersäuerung negativ auf Muskeln und Knochen auswirkt, hört der Spaß auf! Bei schweren, kraftlosen Beinen vergeht vermutlich allen Aktiven der Spaß an der Bewegung. Und beim Sport ganz dramatisch - ob Zwischensprint, Sprint zum Ball oder ein schneller Antritt am Berg - nichts geht mehr wenn die Beine brennen! Schuld daran ist u.a. die Ansammlung von Milchsäure in der Muskulatur.

Wenn während einer anstrengenden körperlichen Arbeit die Sauerstoffversorgung der Muskeln nicht mehr ausreicht, oder der Energiebedarf in den Muskeln besonders hoch ist, schaltet der Energiestoffwechsel auf die überwiegende Energiebereitstellung aus Kohlenhydraten ohne Verwendung von Sauerstoff um. Das bringt schneller Energie, gleichzeitig werden die Kohlenhydrate aber nicht mehr vollständig abgebaut sondern in Milchsäure bzw. in das Salz der Milchsäure, das Laktat, umgewandelt. Steigt der Milchsäureanteil über einen bestimmten Punkt, kann der Organismus die anfallende Menge nicht mehr ausreichend schnell abfangen. Der pH-Wert sinkt im Muskel, der Muskel wird "sauer". Daher profitiert der Körper nur kurzfristig von der schnellen Energiebereitstellung. Denn Enzyme und Stoffwechsel können unter diesen Bedingungen keine optimale Leistung mehr bringen. Die Folge: Die Energiebereitstellung erlahmt, die Leistungsfähigkeit sinkt, und die Anfälligkeit für Muskelkater und die Gefahr von Muskelverletzungen steigen.

Saure Bestandteile im Organismus können durch eine "Basenreserve" neutralisiert werden. Die Basenreserve ist der Gesamtbestand des Organismus an Pufferbasen, die zur Neutralisierung herangezogen werden können. Hierzu gehören Hydrogencarbonat, Hämoglobin, Hydrogenphosphat und Plasmaproteine. Besteht eine ausreichend hohe Basenreserve, ändert sich trotz einer Säurebelastung das Säure-Basen-Verhältnis im Blut nicht.

Die Wirkung der Lebensmittel auf den Säure-Basen-Haushalt ist davon abhängig, ob bei ihrer Verstoffwechslung mehr anorganische Säure- oder mehr Basenreste entstehen. Elemente wie Phosphat, Sulfat oder Chlorid wirken sauer und können auch bei Lebensmitteln entstehen, die selber neutral oder alkalisch sind, wie Eiweißkonzentrate oder Fleisch. Basisch wirken Kalium, Natrium, Calcium, Magnesium und alle Spurenelemente.

Nicht nur im Sport sind gerade bei schweißtreibenden Tätigkeiten im Beruf und Alltag hydrogencarbonatreiche Mineralwässer ein gesunder Begleiter.

Quelle: Handelsverband für Heil- und Mineralwasser e.V.
Pfalzburger Straße 71 A, 10719 Berlin
E-Mail: hahn@handelsverbandwasser.de