

# Training ist Medizin

**Ü**bersäuerung durch ungesunde Ernährung ist ein weit verbreitetes Gesundheitsproblem unserer Gegenwart. Diese gesundheitlichen Folgen betreffen auch Trainierende.

Bereits bei jungen Frauen ist zu beobachten, dass sie sich bei einem hohen Konsum an Softdrinks – insbesondere Cola – dreimal so häufig die Knochen brechen wie andere. Säuren wirken im Körper wie „Sand im Getriebe“.

Die Ernährung und die Verhaltensmuster haben sich innerhalb weniger Jahrzehnte drastisch verändert – was heute normal ist, ist nicht natürlich. Beispiele: Fertiggerichte und Fast-Food, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten und Zucker, steigender Verzehr tierischer Produkte in schlechter werdender Qualität, konzentrierte Säfte, Soft- und Energiedrinks, Kaffee, Alkohol, Nikotin und Stress bis zum Burnout.

Auch wenn davon im Blut zunächst kaum etwas messbar wird, zeigen sich erste Symptome einer Übersäuerung wie Müdigkeit, eine geringe Belastbarkeit, häufige Infekte, Gereiztheit, Schmerzen, eine schlechte Durchblutung, kalte Hände oder Füße, Schweißfüße, Hautprobleme und noch vieles mehr. Mittlerweile gibt es verschiedene Studien, welche belegen, dass eine säurelastige Ernährungsweise auf Dauer die Säure-Basen-Balance stört und diese ein Risikofaktor für

chronische Krankheiten wie Osteoporose, Rheuma und Hypertonie sowie Insulinresistenz sein können. Das Leben ist basisch. Der Säure-Basen-Haushalt ist insbesondere darauf ausgerichtet, dass das Blut unter allen Umständen basisch bleibt.

Effektives Training in der Säure-Basen-Balance: Für gute sportliche Leistungen und Ergebnisse ist es sehr wichtig, dass die Säure-Basen-Balance ausgeglichen ist.

Eine richtige vitalstoffreiche Ernährung, kombiniert mit dem richtigen Trainingsprogramm, ist der konzeptionelle Ansatz für dauerhaften Erfolg und Freude beim Sport. Die Vorteile des Trainings sind deutlich stärker, wenn der Organismus in der Säure-Basen-Balance ist.

Darüber hinaus liefert die „basische“ Ernährung die notwendigen Bausteine zur Regeneration – für ein straffes, starkes Gewebe und eine gesunde und gute Figur.

---

MARION LÖWER

**DIE AUTORIN IST  
ERNÄHRUNGS-  
UND BEWE-  
GUNGSCOACH  
UND INHABERIN  
VON HEALTH FIT  
IN WERMELSKIR-  
CHEN.**

