

## DER PROFI-STOFFWECHSELRTS:



### Das habe ich im Urin gehabt

08.09.2014

#### Mehr Leistung bei ausgeglichen Säure-Basenhaushalt



Wenn wir Hunde bei ihrem Gang durch die Stadt beobachten, dann scheinen sie Urinspuren Ihrer Kollegen regelrecht wie eine Zeitung zu lesen. Sie gewinnen Erkenntnisse, die uns verschlossen bleiben. Tierisch gut ist es aber auch für Leistungssportler die eigene Urinprobe nicht allein den Doping-Fahndern zu überlassen. Denn unser Urin gibt uns wertvolle Informationen zu unserer körperlichen Verfassung. Besonderes Augenmerk hat dabei die Balance von Säuren und Basen im Körperhaushalt verdient.

Experte Marco Congia schreibt regelmäßig für RHEINFUSSBALL.

Ich empfehle den Sportlern, die ich betreue, regelmäßig mit handelsüblichen (in der Apotheke erhältlichen) Teststreifen den pH-Wert im Urin zu ermitteln. Ist der angezeigte Säurewert unter 7 ist der Körper übersäuert. Bei einem gesunden Organismus weisen die Stoffwechselprodukte einen neutralen pH-Wert aus. Ein übersäuerter Körper ist nicht in vollem Maße leistungsfähig, denn er „kämpft“ mit dem Säureüberschuss, den er auszugleichen sucht. Die Folgen: Es fehlt wertvolle Energie für die maximale Leistungsausbeute.

Zu den wesentlichen Auslösern einer Übersäuerung (medizinisch Azidose) gehören neben der weit verbreiteten Fehlernährung, die körperliche Inaktivität genauso wie die sportliche Überlastung, Sorgen und auch Stress, der oft mit einer flachen Atmung einhergeht. (Auch diese begünstigt ein Missverhältnis von Säuren und Basen im Körper.) Zu den säurebildenden Nahrungsmitteln gehören Zucker und Süßigkeiten, Fette und Öle, Alkohol, Fleisch und Milchprodukte, aber auch koffeinhaltige und kohlenstoffhaltige Getränke.

Dagegen sind die meisten Obst- und Gemüsesorten Basenspender und auch stilles Wasser und schlackenlösende Kräutertees tragen zu einer gesunden Ernährung bei. Wenn die gewählte Ernährung nicht ausreichend basische Mineralstoffe enthält, ist es nicht möglich dauerhaft gute Leistungen abzurufen. Ich rate Sportlern deshalb immer wieder gerade auch bei der Zufuhr von tierischen Eiweißen Maß zu halten.

Mein Tipp: Eine ausgewogene Ernährung, Beachtung der Atmung, gezielte Entspannungsübungen, viel Aufenthalt an der frischen Luft und regelmäßige Saunagänge für die Entschlackung des Körpers. Sie werden sehen die Erfolge zeigen sich im Training und Wettkampf.

Autor: Marco Congia



**PULLOVER**  
je 9,99 €

Janina