



Rollend ins Gleichgewicht

Links, rechts, links... rollend ausgleichen

Säure-Basen-Haushalt Ob Inlineskaten, Joggen, Velofahren, Spazieren oder Schwimmen, wie man sich bewegt, ist egal, Hauptsache, man tut es. Denn Bewegung hilft einer Übersäuerung vorzubeugen.

von Flavia Kunz

Die Teammitglieder der Emmenskater sind sich einig: «Inlineskaten macht Spass und tut gut.» Die begeisterten Inlineskater erkunden den Raum von Bern bis Burgdorf auf ihren Inlineskates. Trainieren, fachsimpeln, an Rennen teilnehmen oder einfach nur gemeinsam etwas erleben stehen im Vordergrund. Die Motive der Inlineskater sind verschieden: «Sich etwas Gutes tun», «als gelenkschonenden Ersatz fürs Joggen», «um die Muskeln zu stärken und Rücken-

schmerzen vorzubeugen», oder einfach «gemeinsam Training und Spass zu haben», sind nur einige davon. Wie wichtig regelmässige Bewegung ist, zeigt sich auch am Beispiel des Säure-Basen-Haushaltes. Bewegt man sich kaum, trinkt man meistens weniger, wodurch die Ausscheidung von sogenannten Abfallstoffen des Stoffwechsels über die Nieren abnimmt. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, die Organe sowie die Haut werden weniger gut durchblutet, ihre Funktion nimmt ab und Säuren werden somit vermehrt abgelagert. Auch über die Haut bzw. durch Schwitzen werden sie nicht entsorgt, wenn man kaum in die Gänge

kommt. Da gilt nur eines: Sich regelmässiger bewegen. Damit stärkt man die Puffersysteme und unterstützt den Körper nachhaltig beim Abbau von Säuren.

Was Bewegung bewirkt

Im ganzen Körper bewirkt Bewegung Veränderungen, die langfristig zu einem besseren Körpergefühl und Wohlbefinden beitragen. Wo Bewegung was bewirkt:

In den Muskeln, Bändern und Sehnen:

■ Regelmässige Bewegung vergrössert die einzelnen Muskelfasern und die Blutgefässe. Dadurch intensiviert sich der Nährstoffwechsel und dem Muskel steht mehr Energie zur Verfügung.

■ Gebrauchte Muskeln werden stärker und können bessere Arbeit leisten.

■ Nach wenigen Wochen sind die Muskeln, Bänder und Sehnen straffer und stärker. Kräftige Muskeln, Bänder und Sehnen stützen den gesamten Bewegungsapparat und beugen Gelenkproblemen oder beispielsweise Rückenschmerzen vor.

Im Herz:

■ Auch das Herz ist ein Muskel, und es muss bei Bewegung intensiver arbeiten, das heisst, der Muskel wird stärker und das Blut zirkuliert besser und bildet mehr rote Blutkörperchen.

■ Ein trainiertes Herz bietet den besten Schutz vor Krankheiten wie Herzbeschwerden, Herzinfarkt oder Schlaganfällen.

Im Darm:

■ Die Tätigkeit der Darmmuskulatur (Peristaltik) wird intensiver, das heisst, der Nahrungsbrei wird schneller durch den

Darm befördert. Denn bei Darmträgheit und Verstopfung bilden sich im Nahrungsbrei zusätzliche Säuren.

In den Nieren:

■ Bewegung, Sport und Schweissproduktion geben Durst. Ebenso werden die Nieren gut durchblutet, was die Filtrationsleistung anregt. Mehr Trinken durchspült die Nieren stärker und fördert die Ausscheidung.

In der Leber:

■ Bewegung fördert die Durchblutung aller Organe. Dies kommt auch der Leber zugute. Sie kann ihre Funktion als Entgiftungsorgan besser erfüllen und somit die Nahrungsmittel, insbesondere die Säuren, vermehrt abbauen.

In der Haut:

■ Bei intensiverer Bewegung wird Schweiss produziert. Die Haut kann den Körper über den Schweiss von Säuren befreien. Deshalb ist es wichtig, regelmässig ins Schwitzen zu geraten.

Im Gewebe:

■ Der Körper kann bei chronischer Übersäuerung nicht alle Säuren ausscheiden. Sie werden deshalb im Bindegewebe und in der Muskulatur gelagert. Harte, schmerzende Muskeln deuten auf eine entsprechende Übersäuerung hin. Mit sanftem regelmässigem Training und Massagen vermeidet man einen Umbau der verhärteten Muskelfasern zu Bindegewebe und fördert den Abtransport der Säuren.

In den Knochen:

■ Die Belastung der Knochen übt feine körpereigene Reize, die Knochenstruktur zu festigen, aus. Dadurch wird Knochensubstanz aufgebaut und das «Puffersystem Knochen» kann regenerieren.

Im Hormonhaushalt:

■ Durch Bewegung erhöhen sich im Körper verschiedene Hormonspiegel wie beispielsweise der des Östrogens, Testosterons oder des Wachstumshormons. Diese

Begriffe kurz erklärt

pH-Wert	Unter pH (Potentia Hydrogenii) versteht man die Konzentration von Wasserstoffionen, die in einer wässrigen Lösung von einem Liter vorhanden sind. Anhand der Menge der Ionen kann man lesen, ob eine Flüssigkeit sauer oder basisch reagiert. Er wird in Zahlen von 0 bis 14 angegeben.
Sauer	Als sauer bezeichnet man alle Werte von 0 bis 6,9. Säuren sind alle Flüssigkeiten, deren pH-Wert unter 7 liegt.
Neutral	Neutral heisst, der pH-Wert liegt bei 7.
Basisch oder alkalisch	Als basisch oder alkalisch werden alle Werte von 7,1 bis 14 bezeichnet. Redet man von Basen, versteht man darunter Flüssigkeiten, deren pH-Wert höher als 7 ist.
Puffer	Darunter versteht man eine Substanz, die saure oder basische Stoffe abfangen und neutralisieren kann.
Indikatorpapier	Das sind spezielle Papierstreifen, die sich unterschiedlich verfärben, je nachdem, ob sie mit sauren oder basischen Flüssigkeiten in Kontakt kommen.
Azidose	Wenn zu viele Säuren im Körper vorhanden sind, er also übersäuert ist.
Alkalose	Im Körper ist ein Überschuss an Basen vorhanden.

fördern verschiedene Stoffwechselläufe wie den Muskelauf- bzw. den Fettabbau, lindern Depressionen und Schlafstörungen, sorgen für eine gute Gehirnleistung oder stärken das Immunsystem. ■ Insulin, als auch «Dickmacherhormon» bekannt, wird hingegen durch Bewegung reduziert. Der Fettstoffwechsel somit angekurbelt und weniger Fettsäuren ins Fettgewebe eingelagert.

Bewegung und Sport im Alltag

Wer einmal mit regelmässiger Bewegung oder Sport begonnen hat, möchte meist nicht mehr darauf verzichten. Denn man fühlt sich danach so schön entspannt und voll neuer Energie. So geht es auch den Inlineskatern der Emmenskatler. Urs Aeschlimann sagt dazu: «Früher spielte ich in der Freizeit oft Eishockey. Als ich jedoch ge-

gen vierzig ging, suchte ich eine neue, gelenkschonende Sportart, die durch die Stärkung der Rumpfmuskulatur auch Schmerzen im Rücken vorbeugen sollte. Beim häufigen Joggen wurden meine Gelenke zu stark belastet, manchmal schmerzten auch die Knie oder der Rücken. Nicht zuletzt aus diesem Grund begann ich, wie übrigens viele andere Mitglieder unserer Gruppe, vor sieben Jahren mit Inlineskaten. Heute trainiere ich ein bis zweimal in der Woche und nehme an Speedrennen teil. Auch sonst bewege ich mich viel und regelmässig. Meinen Arbeitsweg lege ich beispielsweise immer mit dem Velo zurück, und ich gehe so oft ich kann in die Natur.» «Wenn ich mich nicht bewegen kann, werde ich richtig kribbelig und ungeduldig», meint auch Philipp Wichtermann. Langlaufen als Wintertraining, Inlineska-

Serie: Säure-Basen-Haushalt

Dank der Wohlstandskost (zu viel Fleisch, Wurstwaren und andere stark verarbeitete Nahrungsmittel) ist die Säurebelastung in unseren Breitengraden überdurchschnittlich hoch. Die Folgen einer Übersäuerung können über längere Zeit jedoch gravierend sein. Darum publiziert der *Drogistenstern* eine dreiteilige Serie zum Thema Säure-Basen-Haushalt. Das sind die Hauptthemen:

Drogistenstern Mai

■ Grundlagen zum Säure-Basen-Haushalt und Folgen einer Übersäuerung

Drogistenstern Juni

■ Tipps zur Ernährung: So lässt sich der Säure-Basen-Haushalt behandeln

Drogistenstern Juli/August

■ Dank Bewegung und Sport beeinflussen Sie den Säure-Basen-Haushalt positiv

Wer die ersten zwei Teile verpasst hat, kann diese bei Evelynne Marti, Telefon 032 328 50 59, oder e.marti@drogistenverband.ch bestellen.

ten, Biken oder Joggen im Sommer: Der Zwanzigjährige findet überall eine Gelegenheit, um sich zu bewegen und Sport zu treiben. «Obwohl ich mich eigentlich in meinem Beruf als Gärtner viel bewege, brauche ich den Sport als Ausgleich zum beruflichen Alltag. Wenn ich mich in der Natur bewegen kann, geht es mir so richtig gut», erklärt Philipp Wichtermann. Die elfjährige Astrid Haas begann ebenfalls vor etwa sechs Jahren mit Inlineskaten: «Mein Vater hat mich das erste Mal zum Inlineskaten mitgenommen. Heute fahre ich möglichst bei jedem Rennen mit. Und es macht mir grossen Spass.» Die Schülerin ist ein richtiges kleines Energiebündel. Sie und ihre zwei Geschwister stehen im Sommer jede Woche auf den Inlineskates und haben auch schon einige Kids-Rennen gewonnen. Aber nicht nur das Inlineskaten, auch andere Sportarten macht



«Ich liebe es, Geschicklichkeit und Kraft draussen in der Natur zu trainieren.» Urs Aeschlimann, 43 Jahre

«Mein Vater weckte in mir die Freude am Inlineskaten.» Astrid Haas, 11 Jahre



«Kann ich mich nicht bewegen, werde ich ganz kribbelig.» Philipp Wichtermann, 20 Jahre

Astrid gerne: «Ich gehe auch ins Leichtathletik und spiele gerne draussen.» Es muss nicht immer Sport sein, mit etwas mehr Bewegung im Alltag fühlen sich auch Unsportliche plötzlich wohler in ihrer Haut. Wer einmal begonnen hat, wird schnell merken, es ist eigentlich gar nicht so schwer und sich das bisschen mehr Zeit zu nehmen, lohnt sich. Hier einige Tipps, wie Sie es schaffen, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen: ■ In der Mittagspause einmal um den Block spazieren bzw. einen Verdauungsspaziergang machen ■ Zwei Haltestellen früher aus dem Bus aussteigen ■ Die Treppe nehmen anstatt den Lift benutzen ■ Bewegungspausen bei langem Sitzen einschalten ■ Velo- statt Auto- oder Motorradfahren

Wenn Sport übersäuert

Ein Leistungseinbruch; Müdigkeit und keine Kraft mehr – wer regelmässig Sport treibt, hat dies sicher auch schon erlebt. Was ist der Grund dafür? Damit die Muskulatur eine Leistung vollbringen kann, braucht sie Energie. Diese Energie gewinnt der Körper normalerweise durch Verbrennung von Glukose mit Hilfe von Sauerstoff (aerobe Energiegewinnung). Unter starker Belastung, wie beispielsweise beim Sporttreiben über längere Zeit oder bei intensiver Gartenarbeit, verbraucht die Muskulatur mehr Energie, als dieser Vorgang liefern kann. Deshalb beginnen die Zellen der Muskulatur, Glukose ohne die Hilfe von Sauerstoff (anaerober Stoffwechsel) zu gewinnen. Als Abfallstoff produziert der Körper nun aber grosse Mengen an Milchsäure (Laktat). Die Energieausbeute ist hier zwar

Es macht Spass

Dass regelmässige Bewegung gesund ist, weiss inzwischen wahrscheinlich jeder. Doch allzu oft macht einem der innere Schweinehund einen Strich durch die Rechnung. Doch mit diesen dreizehn Tipps für Einsteigerinnen und Einsteiger könnte es klappen. Denken Sie daran: Bewegung und Sport tun gut und machen Freude.

■ Zum Anfangen ist es **nie zu spät!** Bewegung, Ausdauer- und Krafttraining haben in jedem Lebensalter einen positiven Einfluss auf die Leistungsfähigkeit, Fitness, Gesundheit und Lebensqualität.

■ Hören Sie auf Ihren Körper, treiben Sie nur Sport, wenn Sie sich **wohl fühlen**.

■ Trainieren Sie nicht mit **vollem oder ganz leerem Magen**.

■ Beginnen Sie langsam, **steigern** Sie allmählich.

■ Von Mal zu Mal gehts leichter: Die Dauer der **Belastung** ist wichtiger als das Tempo!

■ Suchen Sie eine/-n Trainingspartner/-in. **Gemeinsam** trainiert es sich leichter.

■ Bewegen Sie sich und laufen Sie so, dass Sie jederzeit noch mit jemandem **sprechen können**. Damit sorgen Sie dafür, dass Sie nicht zu **schnell unterwegs** sind und der Trainingseffekt im optimalen Bereich ist.

■ Setzen Sie sich ein Ziel und eine **Belohnung**.

■ **Regelmässigkeit** ist sehr wichtig. Seien Sie lieber dreimal in der Woche zwanzig Minuten als nur einmal eine bis zwei Stunden aktiv.

■ Schaffen Sie **Abwechslung** und variieren Sie die Sportarten.

■ **Ergänzen** Sie das Ausdauertraining mit Kraft- und Beweglichkeitsübungen.

■ Gutes Material und passende Vorbereitung fördern das **Vergnügen**.

■ Genügende Erholung und Körperpflege fördern die **Leistungsfähigkeit**.