Objekttyp: **FrontMatter**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **7 (2005)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

P 516 485
MED

mobile

3|05
BASPO & SVSS

Die Fachzeitschrift für Sport

Sto.

Viktor Röthlin
Der Schwimmbad-marathon

Lernwege
Ich tauche, also schwimm ich

Wasser

ETH-Bibliothek
EM000005332923

Supplier of Swiss Olympic Association | swiss olympic association

Leistungsabfall und Krämpfe durch Übersäuerung beim Sport

Bewegung – ganz besonders Ausdauer-Sport wie zum Beispiel ein Marathonlauf – ist mit viel Schwitzen verbunden. Was viele Sportler nicht wissen: Mit jedem Schweisstropfen verliert der Körper auch essentielle Mineralstoffe und Spurenelemente. Wenn diese nicht in bedarfsgerechter Form ersetzt werden, kann es zur Belastungsübersäuerung kommen. Leistungsabfall, Muskelkrämpfe, Muskelkater sowie eine erhöhte Verletzungsgefahr können die Folgen sein.

Der Tipp: hypotone Sportgetränke

Hypotone Sportgetränke (wie z.B. Basica® Sport) haben eine geringere Teilchenkonzentration als das Blutplasma. Dadurch kann die Flüssigkeit zusammen mit den wichtigen Nährstoffen besonders schnell aufgenommen werden. Der Körper regeneriert schneller und die volle Leistungsfähigkeit ist bald wieder hergestellt. Isotonische Sportdrinks haben diesen entscheidenden Vorteil nicht!

Basica® Sport erfüllt alle Anforderungen an ein Sportgetränk

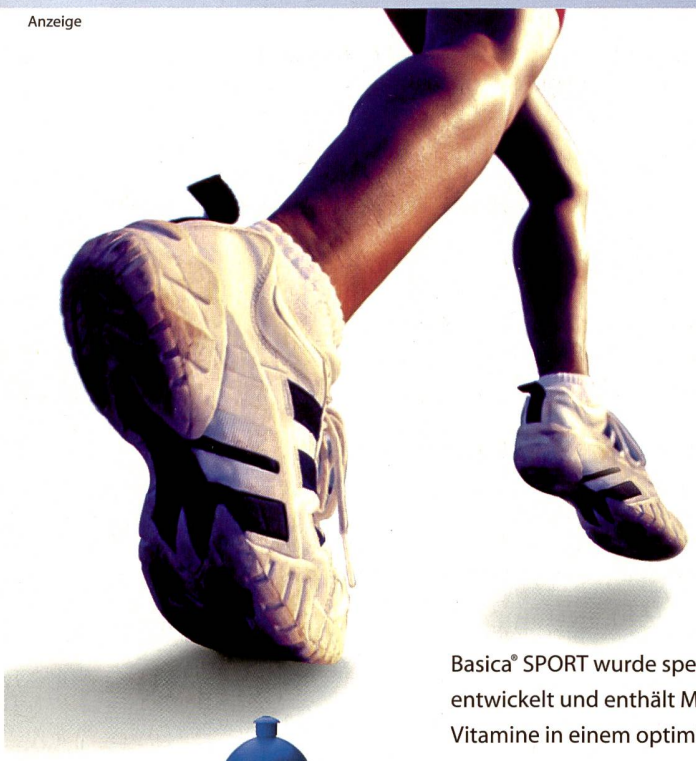
- Ausgleich einer Belastungsübersäuerung durch Mineralstoffe und Spurenelemente.
- Hypotones Sportgetränk.
- pH-Wert grösser als 4: Vermeidung von unnötigen Flüssigkeitsverlusten über die Niere.
- Ausgleich der über den Schweiss verloren gegangenen Mineralstoffe.
- Aufrechterhaltung wichtiger Stoffwechselfunktionen durch die Zufuhr essentieller Spurenelemente.
- Ersatz verbrauchter Energie durch Kohlenhydrate (Maltodextrin und Saccharose).
- Ausgleich des durch oxidativen Stress erhöhten Bedarfs an Vitamin C und B2.

Leistungssportler müssen lernen, häufig, regelmässig und unter Belastung zu trinken um Flüssigkeitsdefizite und Verluste von Mineralstoffen und Spurenelementen unverzüglich auszugleichen. Basica® Sport kann während Training und Wettkampf den Leistungsabfall verzögern und die Regeneration beschleunigen.

www.basica.ch

Anzeige

Think.biz



Übersäuert? Nachtanken.

Basica® SPORT wurde speziell für Sportler im Ausdauerbereich entwickelt und enthält Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine in einem optimierten Verhältnis.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
Verlangen Sie die Broschüre von Basica® SPORT (gratis).

Supplier of Swiss Olympic Association | swiss olympic association

SPORT Basica®

Doetsch Grether AG, Postfach, 4002 Basel | Infoline 0800 80 40 42 (gebührenfrei) | info@basica.ch, www.basica.ch