

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 3

## **Titelseiten**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

P 516 485  
MED

# mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

3|05  
BASPO & SVSS

Sto.

Viktor Röthlin  
**Der Schwimmbad-marathon**

Lernwege

**Ich tauche,  
also schwimm ich**



# Wasser

# Leistungsabfall und Krämpfe durch Übersäuerung beim Sport



Supplier of  
Swiss Olympic Association | swiss olympic association

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 Stoffwechselreaktionen 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 Spurelementen unverzüglich auszugleichen. Basica® Sport kann während Training und Wettkampf den Leistungsabfall verzögern und die Regeneration beschleunigen.

[www.basica.ch](http://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

**SUPORT**  
**Basica®**