

**NeproSport® Basic-Booster**

Produktinformation

Artikel

PZN

**NeproSport® Basic-Booster****NeproSport® Basic-Booster****Lactat-Puffer  
gegen Übersäuerung der Muskeln****Basische Mineralien  
als Carbonate für schnelle Wirkung  
für einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt  
gegen Übersäuerung der Muskulatur beim Sport****Sport und Ernährung**

Eine ausgewogene Ernährung ist zum Erbringen sportlicher Höchstleistungen von herausragender Bedeutung. Die Empfehlungen zur Zufuhr von Nährstoffen sind dabei je nach Sportart unterschiedlich. Ein Kraftsportler benötigt andere Mengen an Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß als ein Ausdauersportler. Ebenso sollte die Ernährung, je nachdem, ob man sich in der Wettkampfphase, der Trainingsphase oder der Regenerationsphase befindet, anders zusammengesetzt sein.

In der Regel wissen Sporttreibende, welche Nährstoffe sie wann zu sich nehmen müssen. Die meisten Sportler achten zudem auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach Trainings- und Wettkampfeinheiten. Wenig beachtet wird jedoch, dass jeder Sportler ein großes Augenmerk auf einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt legen sollte.

**Ursachen und Folgen einer Übersäuerung**

Von einem ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt spricht man, wenn sich Säuren und Basen im menschlichen Körper in einem bestimmten Verhältnis zueinander befinden, wobei die basischen Komponenten überwiegen. Nur dann ist ein einwandfreier Ablauf der meisten Stoffwechselfvorgänge möglich. Durch eine proteinreiche Ernährung mit viel Fleisch, Wurst, Fisch und Eiern werden im Stoffwechsel große Mengen an Säuren gebildet. Diese Säuren müssen durch die Pufferacsysteme des Körpers neutralisiert und über die Nieren wieder ausgeschieden werden. Fallen jedoch ständig große Mengen an Säuren an, sind die Puffer auf Dauer überfordert. Der Überschuss an sauren Stoffen wird nun im Muskel- und Bindegewebe abgelagert, das dadurch seine Elastizität verliert. Verhärtungen, Verspannungen und Schmerzen sind die Folge. Weiterhin werden basische Mineralstoffe, in erster Linie Calcium und Magnesium, aus ihren Depots im Körper gelöst, um die Neutralisation der Säuren zu übernehmen. Das bedeutet z. B., dass Knochen und Knorpel entkalken und ihre Belastbarkeit abnimmt.

Aufgrund falscher Lebensmittelauswahl entsteht bei vielen Menschen also eine schleichende Übersäuerung, die auch als latente Azidose bezeichnet wird.

**Übersäuerung beim Sport**

Bei sportlicher Betätigung wird infolge der Muskeltätigkeit verstärkt Milchsäure gebildet, was für den Sportler eine erhebliche zusätzliche Säurebelastung bedeutet. Selbst bei ausgewogen ernährten Sportlern ist dies kurzfristig viel mehr als vom Körper abgepuffert werden kann. Die Säuren werden deshalb in den Muskeln und im Bindegewebe zwischengelagert, um sie nach Beendigung der Anstrengung allmählich über die Nieren auszuschleiden. Allerdings verhärten sich Muskeln und Bindegewebe um so stärker, je mehr Säuren deponiert werden. Leistungseinbrüche sind die Folge und die Verletzungsanfälligkeit erhöht sich. Ist die Kapazität der körpereigenen Puffer durch eine bestehende latente Übersäuerung schon herabgesetzt, erfolgt dies um so schneller.

**Wie kann man Übersäuerung vorbeugen?**

Es empfiehlt sich, überwiegend basenbildende Nahrungsmittel zu verzehren. Als gute Basenlieferanten dienen Obst, Gemüse, Milch und Kohlenhydrate aus Vollwertkost.

Diese Lebensmittel werden von vielen Sportlern bereits bevorzugt, weil sie damit wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aufnehmen. Trotzdem reicht das oftmals nicht aus, um eine Überlastung des Körpers mit Säuren zu vermeiden.

Es ist deshalb sinnvoll, die Nahrung gezielt zu ergänzen. Eine Möglichkeit dazu bietet das basische Produkt NeproSport® Basic-Booster.

**In welcher Weise profitiert ein Sportler von der basischen Nahrungs-ergänzung NeproSport® Basic-Booster?**

NeproSport® Basic-Booster sorgt dafür, dass die Muskeln länger leistungsfähig bleiben und langsamer ermüden. Dem Leistungseinbruch aufgrund der Übersäuerung der Muskelzellen wird ebenso wie der Verhärtung der Muskulatur vorgebeugt. Damit sinkt auch die Verletzungsanfälligkeit.

Weiterhin hat sich NeproSport® Basic-Booster bewährt zur besseren Regeneration nach Training und Wettkampf. Denn durch Entsäuerung erholen sich Athleten schneller. Es zeigt sich, dass jeder, der sich "Saures gibt", gut an einem physiologischen Ausgleich tut. NeproSport® Basic-Booster stellt zudem Mineralien bereit, die der Körper sonst aus eigenen Reservoirs zieht. Dem Herauslösen von Magnesium und Calcium aus Knochen und Knorpel wird so entgegengewirkt.

Über diese für den Sportler wichtigen Aspekte hinaus, profitiert jeder Mensch von einer Entsäuerung durch einen Gewinn an Wohlbefinden und neuer Lebensenergie.

**NeproSport® Basic-Booster**

Nahrungsergänzungsmittel mit basischen Mineralstoffen für ein ausgewogenes Säure-Basen-Verhältnis

**Zutaten:**

Natriumhydrogencarbonat; Basisches Magnesiumcarbonat; Calciumhydrogenphosphat; Calciumcarbonat; Trennmittel mikrokristalline Cellulose; Kaliumhydrogencarbonat; Maisstärke; Trennmittel: Natriumcarboxymethylcellulose, Magnesiumstearat.

**1 Tablette enthält:**

Calcium 37,7 mg, Magnesium 27,9 mg, Hydrogencarbonat 361 mg.

Eine Tagesdosis von 12 Tabletten entspricht 452,4 mg Calcium (56,6%\*) und 334,8 mg Magnesium (89,3%\*).

\* empfohlene Tagesverzehrmenge entsprechend Nährwertkennzeichnungsverordnung

**Verzehrempfehlung:**

3- bis 4-mal täglich 2 bis 3 Tabletten mit Wasser einnehmen.

Die Tabletten können zerkaut oder im Ganzen mit reichlich Wasser geschluckt oder in einem Glas Wasser bzw. Saft gelöst getrunken werden.

**Hinweis:**

**NeproSport® Basic-Booster** ist lactosefrei, zuckerfrei und glutenfrei.

Hinweis des Gesetzgebers: Auf eine abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise ist zu achten.