

Menschen, die ein Leben lang Ausdauersport betreiben, sich nicht gesund ernähren, leben gefährlicher als Menschen, die keinen Sport betreiben, sich jedoch gesund ernähren. Lebenslange Ausdauersportler haben mehr Koronar-Plaques, als Menschen, die wenig Bewegung haben, sich dafür gesund ernähren.

Warum verkalken Blutgefässe?

Das liegt insbesondere daran, dass es bei intensiver sportlicher Betätigung zu einer Verschiebung der Säure-Basen-Balance kommt. Das Blut wird durch die verstärkte Milchsäuregärung im Muskel saurer. Kalzium liegt im Blut normalerweise zu 45 % an Eiweiss gebunden und zu 50 % in ionisierter Form vor. Die leichte pH-Verschiebung in Richtung Azidose reicht aus, um Kalzium-Ionen aus ihrer Proteinbindung freizusetzen, so dass die Menge an freiem Kalzium im Blut steigt. Dieses reagiert nun mit Phosphat und fällt als Kalziumphosphat-Salz in den Blutgefässen aus. Über die Jahre hinweg reicht dieser Effekt völlig aus, um bei Ausdauersportlern zu einer ausgeprägten Gefässverkalkung zu führen, die übrigens vermeidbar ist.

Mit einer gesunde Ernährung stoppen Sie sehr schnell Verkalkungen, aber auch Verschleimungen, in den Blutgefässen, wie wir das bei unseren Onlineberatungen immer empfehlen. Und zwar nicht nur bei Sportlern.

Vor allem sportliche, oft ältere Männer glauben, Sport mache sie unsterblich. Herzinfarkt oder Hirschlag, nein, das kann nicht passiern. Ein fataler Irrtum, den viele Hobby- und Profi-Sportler mit dem Leben bezahlen. In den letzten drei Jahren kommt ein Risikofaktor hinzu. Die Spikeproteine, die mit den drei- oder vierfachen «Schutzstichen» verabreicht worden sind. Diese verstopfen die Blutgefässe zusätzlich. Und so sind in diesen Jahren sehr viele, bis heute, rund 1'000 bekannte Sportler, meist auf dem Spielfeld verstorben.

In unserer Beratung erwähnen wir: Kommen Sie nicht mit einem übersäuerten Körper in Bewegung, das kann einen Herzinfarkt auslösen. Es ist also nicht nur Plaques (Verkalkungen), sondern Spikeproteine und auch eine Übersäuerung des Körpers zusätzlich mit Bewegung hoch gefährlich.

Wichtig ist jedoch, dass Sie nun nicht der Meinung sind «Sport ist Mord». Nein, die **ungesunde Ernährung ist Mord**. Bewegung, Krafttraining und Ausdauer ist für unsere Gesundheit und für ein gutes, langes Leben sehr wichtig. Es stärkt unseren Körper, unsere Organe, unsere Knochen und natürlich unser Immunsystem.

[Quelle für diesen Artikel...](#)