

Sportler, aber auch Sie kennen Muskelkater. Das Brennen bei anstrengenden Übungen, das mit der Ansammlung von Milchsäure, eine Übersäuerung der Muskeln zusammenhängt. Verzögert setzt der Muskelkater, spätestens am nächsten Tag ein. Die Optimierung der Erholung nach dem Training gilt als der heilige Gral der Trainingswissenschaft. Doch leider fehlt in dieser Wissenschaft oft das Wissen und die Ernährungsberatung für Sportler ist 70jährig. Sportler haben sich dazumal, noch bis vor etwa zehn Jahren, komplett falsch ernährt. Auch heute noch ernährt sich die Mehrheit der Sportler ungesund und übersäuern ihren Körper täglich massiv. Ein übersäuerter Körper, der in Bewegung kommt, kann auch einen Herzinfarkt auslösen.

Muskelbiopsien von Sportlern haben bestätigt, dass eine gesunde Ernährung Entzündungen deutlich reduziert. Mit einer gesunden Mahlzeit erholen sie sich wesentlich schneller. Und Muskelkater taucht in der Regel gar nicht mehr auf.

Sie möchten mehr wissen, wir informieren in unseren Onlineberatung.