

## Was haben Muskelschmerzen und Infektanfälligkeit gemeinsam

Ich wäre so gern ein BÄR. Winter- und Bewegungsmüde?

Die Winterzeit rückt näher und die Natur zieht sich zurück. Menschen und Tier geht es nicht anders. Ja, einige Tiere halten sogar Winterschlaf. „Der eine oder der andere denkt vielleicht – ja das wäre auch schön für mich“ - mal richtig ausschlafen, dem Alltags- und Berufsstress weichen.



Nicht nur durch das älter werden verlangsamt sich der Stoffwechsel, sogar die Jahreszeiten nehmen Einfluss darauf. Im Frühjahr z.B. möchte sich der Körper von den angesammelten Schlacken reinigen, im Sommer zieht er uns ins Freie, in die Bewegung, und im Winter sucht er die Ruhe.

Habe ich nun seit dem Frühjahr über den Sommer meine Kondition, meine Beweglichkeit langsam aufgebaut, **merke ich jetzt im Übergang vom Herbst zum Winter wie es mir plötzlich schwerer fällt, die gleiche Sache zu tun. Warum denn dies jetzt?**

**Freizeit- als auch Leistungssportler geraten aus Unwissenheit in eine doppelte Säurefalle. Körper, Ernährung, Lebensgewohnheiten und Gedanken beeinflussen den Säure-Basen-Haushalt <==> und umgekehrt.**

Fleisch, Fertigprodukte, denaturierte Lebensmittel ( Weißmehlprodukte, .... ), Zucker, Softdrinks, Kaffee, Schmerzmittel, Stress, Leistungsdruck führen zu Übersäuerung. **Es passiert schleichend**, sodass wir erst ab einem schmerzenden Körpersignal darauf aufmerksam werden, wie z.B. Kopfschmerz, Muskelkater, Dehnungsschmerz, Abwehrschwäche, Blähungen, ....

**Sind die verfügbaren Pufferkapazitäten des Blutes erschöpft, beginnt der PH-Wert des Blutes zu sinken und die Fließkraft des Blutes nimmt ab.**

Die Erythrozyten, welche Sauerstoff transportieren, blockieren sich gegenseitig. **Die Versorgung der Zelle mit Sauerstoff und Nährstoffen verschlechtert sich.**

Der weiterer Abtransport von Säuren wird erschwert, **es staut sich im Bindegewebe bis in die Muskelzellen.**

Ab einem gewissen Grad der Unterversorgung und Übersäuerung **bricht in immer mehr Zellen die Energiegewinnung zusammen.**

Bei Muskelkater sind in der überlasteten Muskulatur feine Mikroverletzungen entstanden, und Säuren lagern sich in die kollagenen Fasern der Muskulatur ein und beeinträchtigen sie in ihrer Stabilität, sodass sie reißen können.

Der Muskel schwillt an, und schmerzt bei weiterer Beanspruchung und Dehnung.

### **Säuren blockieren außerdem die Leitfähigkeit des Nervensystems.**

Die Nerven gewöhnen sich an den Dauerreiz.

Eine Reizübertragung wird nun erst bei stärkeren Reizen ausgelöst und wahrgenommen.

Die Folge davon ist ein erhöhter Verschleiß und eine mangelnde Regeneration durch die Säuren. Die Nerven und der Körper des Mensch werden schwächer.

### **Die im Körper vorhandenen Mineralstoffdepots werden zur Aufrechterhaltung der Alkalität des Blutes regelrecht geopfert.**

Die Belastbarkeit von Gewebe, Bändern, Knochen, Knorpel, ..... nimmt durch die Demineralisierung ab.



**Im Verlauf der sportlichen Saison wird der Säureanteil höher** und kleine Unpässlichkeiten wie Schupfen, Husten, Allergien..... nehmen trotz des Fitnessstrainings zu. Verletzungsgefahren wie Muskelzerrungen, Bänderriss, ..... steigen.

### **Je intensiver die Säurebelastung, desto anfälliger wird der Körper - auch für Infekte.**

Das Immunsystem ist genauso wie unser Blut vom PH-Wert abhängig.

In einem sauren Milieu finden Bakterien und Viren einen wunderbaren Nährboden.

Trotz Sport, ist eine sinnvolle Darmpflege für die Lebendigkeit und Gesundheit unerlässlich.

### **In den Zotten des Dünndarms befinden sich unzählige Blut- und Lymphgefäße.**

Sie sind eine Voraussetzung für eine gute funktionierende Ausscheidung von Schadstoffen und wichtig für die Aufnahme von Vitalstoffen.

Am Ende des Dünndarms befinden sich zahlreiche Lymphfollikel, kleinste Lymphknotenstationen, deren Aufgabe es ist, eingedrungene Krankheitserreger unschädlich zu machen.

### **Lesen hier mehr darüber in dieser Homepage unter: Ernährungsmedizin/ Darmregeneration.**

Unsere Stärke besteht darin, mit Ihnen individuell ausgesuchte Lebensmittel zur Reinigung und Stärkung des Organismus einzusetzen.

Sie bekommen ein neues Verständnis mit den alltäglichen und neuen Lebensmitteln bewusster umzugehen.

Ihr Hummelcoaching-Team

