

Manchmal macht sauer nicht lustig.

Vielleicht habt ihr schon mal davon gehört, dass es „Säuren“ und „Basen“ in unserem Körper gibt. Die einen sind sauer, die anderen das Gegenteil davon. Aber das ist nicht süß, wie man jetzt denken könnte, sondern „alkalisch“. Und was das ist, erklärt Euch bestimmt gerne Euer Lehrer, denn das würde hier ziemlich lange dauern.

Wichtig ist, dass diese Säuren und Basen im Gleichgewicht sein sollten, damit es uns gut geht. Jetzt stellt Euch vor, ihr macht Sport und dabei ganz viele Dinge, die ungewohnt sind. Meistens kann man das gar nicht so lange durchhalten. Der Grund ist, dass die Muskeln dabei „sauer“ werden. Nicht weil sie schlecht gelaunt sind, sondern überanstrengt oder anders gesagt: übersäuert. *Um das wieder auszugleichen, kann man z. B. Mineralwasser mit viel Hydrogencarbonat trinken.*



Hydrogencarbonat

ist eigentlich kein Mineralstoff, sondern ein Bestandteil der Kohlensäure, dem Blubber im Wasser. Um zu wissen wie viel in Deinem Wasser ist, brauchst Du nur auf das Flaschenetikett zu schauen: Alles über 1300 mg, nennt man „reich an Hydrogencarbonat“.