
Sportgetränke mit Schüssler Salzen

Sport-Basisdrink

Das Basisgetränk eignet sich für Breitensportler, die ein- bis zweimal pro Woche trainieren, sowie für Neueinsteiger und Neueinsteigerinnen.

Zutaten: 1 Liter Wasser oder Tee
 Je 10 Tabletten der Schüssler Salze Nummer 3, 5, 7

Tabletten im Wasser/Tee auflösen, in eine Bidonflasche geben und vor, während und nach dem Sport regelmässig davon trinken. Reicht für eine Sporteinheit von 1 bis 2 Stunden und hilft gegen Muskelkater sowie Seitenstechen und verkürzt die Regenerationszeit.

Um weitere Bedürfnisse zu berücksichtigen, können Athletinnen und Athleten den Sport-Basisdrink mit maximal einem zusätzlichen Funktionsmittel ergänzen oder ein zusätzliches Funktionsmittel dazu einnehmen:

- _ Nr. 1: Zur Stärkung der Bänder, Sehnen und Gelenke, wichtig bei Sportarten wie Tennis oder Kunstturnen.
- _ Nr. 2: Muskelaufbau, extrem muskelaktive Sportarten wie etwa Gewichtheben oder Kampfsportarten wie Kung-Fu.
- _ Nr. 6: Sportarten mit hohem Sauerstoffbedarf, wie zum Beispiel Bergsteigen oder Skitouren. Die Nr. 6 ist eine gute Ergänzung für Asthmatiker, die Sport treiben wollen.
- _ Nr. 8: Bei allen schnellen Sportarten, bei denen man stark ins Schwitzen kommt, wie Fussball, Volleyball, Basketball.
- _ Nr. 9: Hilft gegen Übersäuerung. Eine Übersäuerung muss man im Auge behalten bei allen Langzeitsportarten. Die Nr. 9 hilft generell für die Regeneration bei allen Sportarten.
- _ Nach einer Krankheit oder einem Unfall muss man beim sportlichen Wiedereinstieg auf die Bänder, Sehnen und Gelenke achten. Hilfreich ist da das Bindegewebstrio der Schüssler Salze Nr. 1, Nr. 2 und Nr. 11.



Spezifische Trainingsziele

Für Leistungssportler, die viermal oder häufiger in der Woche trainieren, gelten folgende Empfehlungen:
Je 10-15 Tabletten gemäss der Tabelle in einem Liter Wasser auflösen.

Sportliches Ziel	Schüssler Salze
Kondition, Aufbauphase, Muskelaufbau	Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 7 Magnesium phosphoricum <i>Energieschaukel: morgens Nr. 2, mittags Nr. 5 und abends Nr. 7</i>
Wettkampf Sportler-Drink	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 7 Magnesium phosphoricum
Gelenkigkeit und Flexibilität	Nr. 1 Calcium fluoratum Nr. 7 Magnesium phosphoricum Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 11 Silicea Nr. 12 Calcium sulfuricum
Kraft	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 6 Kalium sulfuricum
Schnelligkeit	Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 7 Magnesium phosphoricum
Ausdauer, Aktionsphase	Basisdrink (Nr. 3, 5, 7) + Nr. 9
Trainingsphase, Vorwettkampfphase	Basisdrink (Nr. 3, 5, 7) + Nr. 2
Regeneration und Ruhephasen	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 6 Kalium sulfuricum Nr. 7 Magnesium phosphoricum Nr. 9 Natrium phosphoricum



Beschwerden nach dem Sport

Schüssler Salze können Sportlerinnen und Sportlern bei Beschwerden nach dem Training Linderung verschaffen. Nehmen Sie die Kombinationen gemäss folgender Dosierung ein:

Dosierung:

- Akut: Alle fünf Minuten je 1 Tablette
- Chronisch: 3 × täglich je 2 Tabletten
- Vorbeugend: 3 × täglich je 2 Tabletten

Beschwerden	Schüssler Salze
Verstauchung, Quetschung, Prellung, Zerrung	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 8 Natrium chloratum
Knochenbrüche, Verletzungen	Nr. 1 Calcium fluoratum Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 3 Ferrum phosphoricum
Lampenfieber, Wettkampfangst, Nervosität beim Sport	Nr. 7 Magnesium phosphoricum
Konzentrationsmangel, innere Anspannung, schnelle Erschöpfung	Nr. 5 Kalium phosphoricum
Muskelkrämpfe, Wadenkrämpfe	Nr. 7 Magnesium phosphoricum evtl. zusätzlich: Nr. 2 Calcium phosphoricum
Seitenstechen	Nr. 7 Magnesium phosphoricum
Muskelkater	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 7 Magnesium phosphoricum Nr. 9 Natrium phosphoricum

Quelle: Drogistenstern