**Pressemitteilung**

**Aufgepasst! Müdigkeit im Sommer kann mit dem Elektrolythaushalt zusammenhängen**

Warum fühlen wir uns im Sommer manchmal so müde, obwohl die Sonne scheint und wir die warmen Temperaturen in vollen Zügen genießen könnten. Müdigkeit im Sommer könnte mit unserem Elektrolythaushalt zusammenhängen. Gerade auch bei sportlicher Betätigung in dieser Jahreszeit spielt er eine wichtige Rolle. Eines vorweg: Die Mineralstoffe Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium sind die wichtigsten Elektrolyte. Sie sind kleine geladene Teilchen, die unter anderem für die Signalübertragung an Herz-, Nerven und Muskeln entscheidend sind und an Körperwasser gebunden sind. Daher können hohe Temperaturen, auch in Verbindung mit Sport, verantwortlich für einen Verlust an Elektrolyten sein. Denn durch das Schwitzen verliert der Körper nicht nur Flüssigkeit, sondern über den Schweiß werden wichtige Mineralien ausgedünstet. Daher ist es besonders im Sommer wichtig für einen ausgeglichenen Elektrolythaushalt zu sorgen.

**Was kann man tun, um den Elektrolythaushalt in der Balance zu halten?**

Auf jeden Fall ausreichend trinken! Ohne Wasser können biochemische Reaktionen nicht richtig ablaufen und der Körper kann keine überschüssige Wärme in Form von Schweiß abgeben, um damit die Körpertemperatur zu regulieren. Genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, ist also eine Grundbedingung für die Gesundheit.

Nehmen wir mit dem Trinkwasser ausreichend Elektrolyte zu uns? Nein, die Elektrolytmengen im Trinkwasser sind nicht sehr hoch. Daher sollte man darauf achten, gesunde und vor allem nährstoffreiche Nahrung zu sich zu nehmen. Dabei ist zu erwähnen, dass besonders frisches Obst und Gemüse nicht nur große Mengen Wasser enthalten, sondern auch reich an Elektrolyten wie Natrium und Kalium sind. Sie sind wichtige Substanzen für unseren Köper. Um dem Körper Elektrolyten zuzuführen, kann man Trinkwasser zusätzlich mit einem Basenpulver anreichern. So ist der Körper nicht nur mit Flüssigkeit, sondern auch noch mit den wichtigen Elektrolyten versorgt! Nahrungsergänzungsmittel, wie Basenpulver pH-balance Pascoe® enthalten die wichtigen Mineralstoffe Calcium, Natrium und Magnesium – und das ohne zusätzlichen Zucker oder Zusatzstoffe. Vor allem Magnesium trägt zu einem Gleichgewicht im Elektrolyt-Haushalt bei und zur Verringerung von Müdigkeit\*. Ein weiterer Inhaltsstoff des Produktes ist das Multitalent Zink. Es trägt zu einem normalen Säure-Basen-Haushalt bei \*\*. auch im Sommer! [Basenpulver pH-balance Pascoe®](https://www.pascoe.de/produkte/detail/basenpulver-ph-balance-pascoe.html) ist in zwei verschiedenen Packungsgrößen erhältlich:

* Packung mit 260 g Pulver in einem Schlauchbeutel
* Packung mit 30 Portionsbeuteln á 4 g Pulver

Das Basenpulver ist geeignet ab 4 Jahren, vegan, glutenfrei, zuckerfrei und laktosefrei. Sie erhalten das Produkt in der Apotheke und auch online.

**Die wichtigsten Elektrolyte und ihre Funktionen gemäß EU-Health-Claims-Verordnung:**

**Calcium:**

* trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
* trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
* trägt zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen bei
* wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt

**\* Magnesium:**

* trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei
* trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
* trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
* trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
* trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei

**\*\*Zink:**

* trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei

**Bezeichnung: Basenpulver pH-balance Pascoe®**

Nahrungsergänzungsmittel mit basischen Mineralstoffen

Mit Zink zur Unterstützung des Säure-Basen-Haushalts

**Zutaten:** Calciumcarbonat, Natriumbicarbonat, Magnesiumcarbonat, Dinatriumphosphat,

Kaliumbicarbonat, Zinksulfat

**Nettofüllmenge:** 260 g Pulver

**Verzehrsempfehlung:** 1-mal täglich 1 Teelöffel Pulver zu oder nach einer Mahlzeit in ein Glas Wasser einrühren und trinken. Die angegebene, empfohlene tägliche Verzehrsmenge nicht überschreiten.

**Hinweis:** Nicht für Kinder unter 4 Jahren geeignet. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Das Produkt soll nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

**Aufbewahrung:** Bitte trocken und nach Anbruch verschlossen aufbewahren.