

# Basisch besser fühlen

Überschüssige Säuren im Körper loswerden, sich fitter fühlen: Basische Kost und Basenfasten liegen im Trend. Spezielle Basenpräparate aus der Apotheke sollen beim **Entsäuern** und Entschlacken helfen.

**S**chwungvoll in den nahenden Frühling starten, die eigene Leistungsfähigkeit steigern, Müdigkeit und Antriebslosigkeit vertreiben: Viele Menschen haben den Wunsch, ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen, um ihrer Gesundheit Gutes zu tun. Kein Wunder, denn nach naturheilkundlicher und alternativmedizinischer Auffassung ist häufig eine chronische Übersäuerung des Körpers der Grund für Müdigkeit, Antriebslosigkeit und anhaltende Erschöpfung. Auch andere Befindlichkeitsstörungen und überwiegend unspezifische Beschwerden sol-

len auf das Konto des Säureüberschusses gehen: Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen, Sodbrennen, brüchige Nägel, Haarausfall und Hautprobleme gehören dazu. Wer nicht gegensteuert, kann womöglich schwerwiegende systemische Erkrankungen riskieren. Ein langanhaltender latenter Säureüberschuss im Körper wird unter anderem mit Osteoporose, Arteriosklerose, rheumatischen Erkrankungen und chronischen Schmerzen in Verbindung gebracht.

**Ernährung steht im Zentrum** Mit Basenkuren, Basenbädern, Basenpulvern und Co.

geht es den Säuren, die sich unter anderem dauerhaft im Bindegewebe ablagern, gezielt an den Kragen. Die Hauptrolle im Kampf gegen Übersäuerung spielt die richtige Ernährung: Weniger säurebildende und mehr basische Lebensmittel auf den Tisch zu bringen, heißt der wichtigste Grundsatz. Als säurebildend gilt eiweißreiche Kost – vor allem tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Wurst, Käse und Milchprodukte können eine chronische Übersäuerung begünstigen. Der Grund: Eiweiß besteht aus schwefel- und phosphathaltigen Aminosäuren. Werden sie im Körper ab-

gebaut, entstehen Säuren. Neben Lebensmitteln tierischen Ursprungs gehören allerdings auch Getreideprodukte zu den säurebildenden Lebensmitteln, die zurückhaltend gegessen beziehungsweise im Rahmen einer basischen Fastenkur vorübergehend eventuell ganz vom Speisezettel gestrichen werden. Reichlich auf den Tisch kommen sollten basische Lebensmittel. Dazu gehören die meisten Gemüsesorten, Obst und Salate, Gewürze, Kräuter und Sprossen. Auch Durstlöscher wie Gemüsesäfte und Kräutertees sind basisch. Interessant zu wissen ist in diesem Zusammenhang, dass



© LoveTheWind / iStock / Getty Images

Lebensmittel, die von Natur aus sauer schmecken, durchaus basisch wirken können. Das gilt nicht nur für die super-saure Zitrone, sondern auch für andere säuerliche Leckerbissen wie Grapefruit und Stachelbeere. Spezielle Säure-Basen-Tabellen geben Aufschluss darüber, welche Nahrungsmittel welche Eigenschaften haben.

**Fasten in den Ferien** Viele Menschen, die ihren Säure-Basen-Haushalt gezielt stabilisieren und die körpereigenen Akkus mal wieder aufladen möchten, schätzen spezielle Basenkuren oder Basenfasten-Wochen. Mittlerweile haben sich viele Wellness-Hotels auf basenfastende Gäste eingestellt. Kulinarisch verwöhnt wird die gesundheitsbewusste Klientel vor Ort mit raffiniert zubereiteten Gemüsegerichten, frischen Salatvariationen und Obstspezialitäten; häufig kommt vor allem saisonale Kost in Bioqualität auf den Tisch. Basische Wellness-Anwendungen wie „entschlackende“ Massagen, Bäder und Packungen ergänzen das Basenfasten vielerorts. Auf dem Programm steht zudem Bewegung: Angebote wie geführte Fastenwanderungen, Radtouren, Yoga und Tanzen werden von Freunden des Basenfastens meist gerne in Anspruch genommen.

**Basenkur daheim** Auch zu Hause soll eine Basenkur für ein Plus an Energie und Wohlbefinden sorgen. Insbesondere im Frühjahr haben viele Menschen den Wunsch, ihren Körper von Ballast zu befreien und dabei auch Säureabbau zu betreiben. Obst, Gemüse und Salate sind natürlich auch in den eigenen vier Wänden die Hauptakteure auf dem basenbetonten Speiseplan. Um den Säureabbau im Körper voranzutreiben und den

Säure-Basen-Haushalt wieder ins Lot zu bringen, können zusätzlich basische Nahrungsergänzungen eingesetzt werden. Entsprechende Pulver, Granulate und Tabletten, die insbesondere basische Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Calcium enthalten, kennen Sie als PTA aus dem Apothekensortiment. Als besonders geeignet gelten basische Präparate mit hohem Anteil an organischen Mineralstoffverbindungen wie Citraten. Apothekenkunden, die ihrer Gesundheit in diesen Wochen mit einer Basenkur auf die Sprünge helfen möchten, sollten Sie nicht nur zu geeigneten Basenpräparaten, sondern auch zu einem Plus an Bewegung raten. Ob Schwimmen, Gymnastik oder Joggen: Bewegung und Sport regen den Stoffwechsel auf ganz natürliche Weise an.

**Fastenkrise** Wer einfach Gewicht verlieren möchte, kann ebenfalls von einer Basenkur profitieren – egal ob zu Hause oder im Urlaub. Reduktionsdiäten beeinflussen den Säure-Basen-Haushalt und können eine Übersäuerung verursachen, da sich beim Fettabbau zahlreiche Ketosäuren bilden. Deren Anwesenheit ruft nach einigen Tagen eine sogenannte Fastenkrise hervor, die auf die eingeschränkte Stoffwechselaktivität zurückzuführen ist. Die Pfunde purzeln nicht weiter. Um dem entgegen zu wirken, ist eine basische Ernährung oder die Supplementierung mit basischen Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll. ■

Sabine Breuer,  
Apothekerin/Chefredaktion



# WELEDA

Seit  1921

## DIE GRÜNE LÖSUNG BEI ROTEN AUGEN.

### Euphrasia D3

#### DIE SCHNELLE HILFE AUS DER NATUR

- ✓ Frei von Konservierungsstoffen
- ✓ Gut verträglich und leicht dosierbar
- ✓ Flasche ab dem Säuglingsalter, Einzeldosen ab 4 Jahren

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

[www.weleda.de](http://www.weleda.de)

**Euphrasia D3 Augentropfen Zusammensetzung:** 10,1 g (= 10ml) enth.: Euphrasia 3c Dil. D3 10 g. Sonstige Bestandteile: Borsäure, Natriumtetraborat. Mit Kaliumnitrat isotonisiert. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Katarrhalische Entzündungen am Auge, die mit vermehrter Tränenabsonderung einhergehen; Lidödeme, vor allem auf allergischer Grundlage. **Gegenanzeigen:** Keine bekannt. **Nebenwirkungen:** Es können Reizungen der Augen auftreten wie z. B. Brennen, Rötung, Juckreiz, Schwellung oder vermehrter Tränenfluss (Häufigkeit unbekannt).

**Euphrasia D3 Einzeldosen-Augentropfen Wirkstoff:** Euphrasia 3c Dil. D3 0,4 ml. Sonstige Bestandteile: Natriumchlorid, Natriumcitrat, Citronensäuremonohydrat. **Anwendungsgebiete:** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Katarrhalische Entzündungen am Auge, die mit vermehrter Tränenabsonderung einhergehen; Lidödeme, vor allem auf allergischer Grundlage. **Gegenanzeigen:** Allergie gegen Euphrasia (Augentrost) oder einen der sonstigen Bestandteile; Kinder unter 4 Jahren. **Nebenwirkungen:** Es können Reizungen der Augen auftreten wie z. B. Brennen, Rötung, Juckreiz, Schwellung oder vermehrter Tränenfluss (Häufigkeit unbekannt).  
Weleda AG, Schwäbisch Gmünd