

# Hinter den Kulissen

Die TV-Moderatorin **Birgit Schrowange** ist mit ihren 61 Jahren ein Vorbild für viele Frauen. Seit über 25 Jahren moderiert sie das wöchentliche Magazin EXTRA bei RTL. Jetzt präsentiert sie als Markenbotschafterin die Marke Basica®.



**W**er Birgit Schrowange begegnet, trifft auf eine echte Powerfrau, die strahlt und lacht – ein absolutes Energiebündel. Sie genießt das Leben und schöpft dabei Kraft aus einer rundum positiven Lebenseinstellung. „Mir geht es gut, ich habe einen Beruf, der mir Spaß macht, einen Sohn, auf den ich stolz sein kann. Und ich habe eine neue Liebe gefunden, als ich nicht mehr damit gerechnet hatte. Was will man mehr?“ Älter zu werden, ist für Birgit Schrowange noch lange kein Grund zu hadern. Dass man der 61-Jährigen ihr Alter nicht ansieht, liegt sicher auch an ihrer inneren Balance. Sie selbst bringt das so auf den Punkt: „Man sollte sich locker machen. In meinem Alter spielt das Aussehen nicht mehr die wichtigste Rolle. Man hat als Frau über 50 so viele andere positive Werte aufzuweisen. Wie etwa eine reifere emotionale und geistige Intelligenz.“

Birgit Schrowange wirkt tatsächlich sehr ausgeglichen, ganz bei sich angekommen. Wie schafft sie das? „Ach, dabei hilft mir schon mal mein Lebensmotto“, lacht sie. „Et kütt wie et kütt. Et hätt noch immer jot jejang“. (Es kommt wie es kommt. Es ist noch immer gut gegangen). „Ich lebe im Hier und Jetzt, schaue nach vorne. Ich möchte nicht auf Teufel komm raus der Jugend nachlaufen. Es ist doch viel wichtiger, gesund, attraktiv und authentisch zu sein.“ Und Birgit Schrowange verrät auch gerne, wie sie dieses

© Basica – Nadine Dilly



Ziel erreicht. „Man muss mit sich und seinen Ressourcen achtsam umgehen. Natürlich stecke ich mein hektisches Leben – ich bin ja sehr viel unterwegs – nicht mehr so schnell weg wie mit 20.“ Deshalb sorgt sie für entsprechenden Ausgleich, damit der Stress sie nicht überfordert.

Achtsamkeit bedeutet für die Wahlkölnerin auch, ihren Körper in Balance zu halten. „Ein wichtiges Ritual ist für mich deshalb seit Langem, regelmäßig zu entsäuern und damit den Stoffwechsel zu unterstützen. Ich setze dabei auf die basischen Mineralstoffe von Basica®. Das hat bereits meine Mutter so gemacht. Und sie ist immer noch bewundernswert fit. Ich vertraue der Marke. Denn schließlich stecken in den Produkten von Basica® mehr als 80 Jahre Erfahrung in der Naturheilkunde. Und dieses Wissen ist mir wichtig.“ Bereits in den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts hatte der schwedische Ernährungswissenschaftler Ragnar Berg die Bedeutung eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts für die Gesundheit des Menschen erkannt. Seine Forschungen und sein Wissen mündeten 1926 in die Entwicklung von Basica®. Bergs grundlegende Untersuchungen führten zur Verwendung von basischen Mineralstoffmischungen als Begleittherapie

Priorität!“ Sie hat gelernt, auch mal deutlich Nein zu sagen – für ihr eigenes Wohl. „In der Woche kann ich ruhig Gas geben. Doch am Wochenende muss ich auftanken, neue Kräfte sammeln, auch mal zur Ruhe

Als neue sympathische Markenbotschafterin präsentiert Birgit Schrowange nun seit kurzem die Marke Basica® mit einer großen Werbekampagne. „Ich habe im Leben einen Grundsatz: Wer an



© Basica – Nadine Dilly

## »Man muss achtsam mit sich umgehen!«

bei einer Vielzahl von Beschwerden. Seither gehört die Harmonisierung des Säure-Basen-Haushalts zur Grundtherapie in der Naturheilkunde.

„Ich achte aber auch auf ausgleichende Ruhephasen in meinem Leben“, sagt Birgit Schrowange. „Wochenenden sind mir heilig, die nehme ich mir grundsätzlich frei. Da hat mein Privatleben absolute

kommen.“ An freien Tagen geht sie gerne Wandern und mit guten Freunden aus. Sie kann aber auch einfach mal genüsslich faulenz: „Ich liebe es, mich in einem Park, am Rheinufer oder auf meiner Lieblingsinsel Mallorca irgendwo hinzusetzen und in die Natur zu schauen. Für mich sind solche ruhigen Naturerlebnisse echte Energiespender!“

sich glaubt, kann alles schaffen. Das Ding ist allerdings: Sich zu verwickeln braucht neben dem Glauben auch Ausdauer, Kraft und Energie. Mein persönliches Energie-Geheimnis ist die regelmäßige Entsäuerung mit Basica®.“ ■