

Übersäuert?

Dajana hat letztes Jahr ihre PTA-Prüfung abgelegt, Diana ist schon seit einigen Jahren im Beruf. Bei kniffligen Fragen in der **Beratung** besprechen sich die beiden gerne. Dieses Mal geht es um **Übersäuerung**.



Diana Walther
Apotheke zum Löwen Offenbach

Diana: Du Dajana, wir haben uns doch neulich schon mal ausführlich über das Thema **Übersäuerung** unterhalten. **Weißt du noch?**

Dajana: Aber sicher! Da hast du mir sehr weitergeholfen. An eine **Übersäuerung** hätte ich bei den Symptomen der Kundin von alleine gar nicht gedacht. Hast du noch ein paar Tipps für mich oder warum fragst du?

Das könnte sein. Ich habe gerade einen Kunden bedient, der müde und unkonzentriert ist und mir er-

zählt hat, dass er momentan auf der Arbeit und zuhause viel Stress hat.

Das geht ja vielen Menschen so. Du hast ihn dann bestimmt gefragt, ob er genug schläft und auch mal Zeit zum Abschalten hat, stimmt's? Und wie er sich ernährt.

Genau darüber wollte ich mit dir reden. Ich fand es nämlich gar nicht so einfach, die richtigen Fragen zu stellen. Und auch die Antworten waren nicht eindeutig. Als er mir gesagt hat, dass er sich niemals etwas selbst kocht, war ich mir schon ziemlich sicher, dass ich ihm mit einem Basenpräparat helfen könnte. Ich habe dann aber sicherheitshalber den **Basica®** Energie-Test mit ihm gemacht.

Ja, das ist gut und der Fragebogen ist viel genauer, als wenn man nur ein paar allgemeine Fragen stellt.

Stimmt. Erst wollte er nicht so recht, weil er Angst hatte, dass es zu lange dauert. Ich habe ihn freundlich gefragt, ob er sich denn nicht mal fünf Minuten Zeit für seine Gesundheit nehmen könnte. Und dann hat er mitgemacht. Ich hab den aus-

gefüllten Bogen hier. Wir können ihn uns ja mal anschauen. **Frage 1** lautet: „Sind Sie tagsüber müde?“ Da hat er: „Ja, manchmal“ angekreuzt. Wer ist das nicht? Auch **Frage 2**: „Fühlen Sie sich morgens ausgeschlafen?“ werden wohl die meisten Menschen eher mit „Nein“ beantworteten.

Jetzt weißt du, was ich meine. Die Fragen, die man dann üblicherweise stellt, sind nicht aussagekräftig genug. Das reicht nicht. Vielleicht schläft der Kunde ja einfach nur schlecht, weil er so unter Stress steht. Ich muss noch ein bisschen mehr wissen. Da ist der Fragebogen als Orientierung prima. Und der Kunde hat gemerkt, dass ich ihm wirklich helfen wollte.

Wie geht es weiter im Fragebogen?

„Können Sie sich schlecht konzentrieren und sind nervös? Da hat er „öfter“ gesagt. Und auf die Frage „Fühlen Sie sich von Kleinigkeiten gestresst?“ hat er „gelegentlich“ geantwortet. **Frage 5** finde ich auch wichtig: „Kommen Sie bei sportlichen Betätigungen schnell an Ihre Grenzen?“



Dajana Hamilton
Apotheke zum Löwen Offenbach

Ja, da wollte er erst „Nie“ ankreuzen, weil er gar keinen Sport macht. Aber dann haben wir uns auf „Ja, sehr schnell“ geeinigt.

Also wenn er niemals Sport macht, wird er bestimmt keine Ausdauer haben.

Ja, eben. Und jetzt kommt eine Frage, die noch mehr ins Detail geht: „Reichen ihre Energiereserven nach einem normalen Arbeitstag noch für Unternehmungen/Hobbies?“

Oh je, da hat er „Oft nicht mehr“ geantwortet. Man muss

ja nicht jeden Abend unterwegs sein, aber ein bisschen Ausgleich braucht man schon.

Bei den letzten vier Fragen geht es um die Ernährung. Die sind besonders wichtig. „Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung? Und „Wie oft essen Sie Obst?“, „Wie oft essen Sie Gemüse?“

von Müdigkeit, nachlassender Konzentration und fehlender Energie ein Überschuss an Säure. Achten Sie daher auf eine ausgewogene, basenreiche Ernährung. Wir empfehlen Ihnen die Basica® Energiekur, das heißt über ca. acht bis zwölf Wochen Basica einnehmen.“

Wie hat er darauf reagiert?

guten Basenpräparat erwartet.

Wie meinst du das?

Zum Beispiel die Verträglichkeit. Die Mineralstoffe auf Citratbasis werden gut vom Körper aufgenommen. Damit sie dort wirken, wo sie gebraucht werden – im Blut und in den übersäuerten Gewe-

Idee. Er hat gesagt, er legt sich zuhause einige der Sticks neben seine Kaffeemaschine, dann vergisst er es morgens nicht. Denn ohne Kaffee geht er nie aus dem Haus. Und die anderen nimmt er mit auf die Arbeit.

Das kann man auch mal anderen Kunden sagen.

Basica® sollte bei einer chronischen Übersäuerung acht bis zwölf Wochen regelmäßig eingenommen werden, um die Puffersysteme des Körpers zu regenerieren.

Und dann noch: „Wie viel Flüssigkeit trinken Sie pro Tag?“

Wobei da nichts Alkoholisches und Zuckerhaltiges mitgezählt werden darf.

Oh weh! Da schneidet er schlecht ab. Er gibt an, gar nicht auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, nie Obst zu essen, aber immerhin zwei bis dreimal pro Woche Gemüse. Und dafür täglich Fleisch oder Wurst. Das hört sich wirklich nicht sehr ausgewogen an.

Wir haben dann gemeinsam die Punkte addiert und kamen auf 16. Auf der Rückseite des Tests ist die Auswertung.

Oh, mit 16 Punkten ist er gerade noch in der ersten Gruppe. Es könnte also noch schlimmer sein.

Genau, da steht: „Ihre Antworten weisen darauf hin, dass Sie sich oft erschöpft fühlen oder schnell ermüden. Häufig ist die Ursache

Ihm war klar, dass er etwas ändern muss, auch an seiner Ernährung.

Was hast du ihm mitgegeben, Basica® Direkt? Das wäre für mich die erste Empfehlung. Die basischen Mikroperlen sind gut zur schnellen und direkten Einnahme geeignet, außerdem braucht er kein Wasser dazu trinken, wenn er unterwegs ist.

Ja, das Direktgranulat fand ich für ihn auch ziemlich praktisch. Er hat eine Probe getestet und fand den Geschmack nach erfrischender Zitrone ziemlich gut.

Gute Idee mit der Probe! Das kann man auch mal anderen Kunden anbieten. Und für die, die gern etwas trinken möchten, gibt's Basica® Instant oder Basica® Vital pur zum Auflösen. Im Basica®-Sortiment ist schon für jeden Kunden das passende Produkt dabei.

Noch dazu erfüllt Basica® alles, was man von einem

ben. Das bedeutet, dass der pH-Wert im Magen nicht beeinflusst wird, also stört es die Funktion des Magens auch nicht. Deshalb muss man auch nicht aufstoßen.

Ach so, das meinst du. Ja, das ist ein Argument! Ich finde es auch gut, dass man Basica® unabhängig von den Mahlzeiten einnehmen kann. Also sowohl zu einer Mahlzeit als auch zwischendurch.

Das ist wirklich praktisch. Deswegen gibt es ja geschmacksneutrale Darreichungsformen, die man in ein Getränk einrühren oder über das Essen streuen kann.

Und solche mit Orangen- oder Zitronengeschmack, die man direkt nehmen oder in Wasser geben kann. Die schmecken echt schön frisch. Hab ich auch schon probiert.

Mein Kunde hatte übrigens selbst noch eine gute

Ich hätte da noch einen Tipp: Auf der Basica®-Homepage gibt's den Test auch Online. Da können Kunden die keine Zeit haben, selbst schnell mit dem Handy oder Zuhause testen, ob Sie übersäuert sind oder nicht.

Das ist eine gute Idee, da muss ich bei der nächsten Beratung dran denken. ■

*Den Dialog begleitete
Sabine Breuer*