

SABINE WACKER

# BASENFASTEN

Sanft entlasten  
und dauerhaft abnehmen

RATGEBER GESUNDHEIT

**G|U**



produziert die dazu notwendigen Enzyme, die dann im Zwölffingerdarm ihre Wirkung entfalten. Voraussetzung ist, dass der dafür notwendige pH-Wert bei etwa 8 liegt, also basisch ist. Man bezeichnet die Bauchspeicheldrüse daher auch als basophiles (basenfreundliches) Organ. In seiner Intelligenz baut der Körper vor und lässt die Bauchspeicheldrüse das basische Bikarbonat produzieren, wodurch die Umgebung basisch gehalten wird, damit die Enzyme richtig arbeiten können.

Bauchspeicheldrüse und Knochen als Basenreserven des Körpers  
Fallen im Körper, und damit auch im

Blut, plötzlich oder über einen gewissen Zeitraum so viele Säuren an, dass die Puffersysteme nicht mehr ausreichen, um das Blut stabil zu halten, dann geht der Körper an seine Basenreserven. Die beiden wichtigsten davon befinden sich zum einen in der Bauchspeicheldrüse - wie eben erläutert -, zum anderen in den Knochen. Unser Skelett besteht zu 85 Prozent aus Kalziumphosphat. Auch Phosphate sind wichtige Puffer für das Blut. Damit ist Kalziumphosphat eine enorm wichtige Substanz für den Organismus - für das Blut und die Knochen. Zu einem Engpass in der Kalziumphosphat-Versorgung kann es kommen, wenn das Blut zu viele Säuren abpuffern muss, weil Sie über längere

Zeit zu viele Säurebildner gegessen haben, sich zu wenig bewegen oder zu viel Stress haben. Für den Körper ist klar: Das Blut wird immer bevorzugt behandelt, da es aus körperlicher Sicht lebensnotwendiger ist als das Knochensystem. Daher werden bei Bedarf den Knochen die Phosphate entzogen. Wozu das führt, wissen Sie: zu Knochenschwund. Tatsächlich gab es in den vergangenen Jahren mehrere Untersuchungen, die den Zusammenhang zwischen säureüberschüssiger Ernährung, Mangel an Bewegung und Knochenschwund belegt haben. Knochenschwund gilt als eine der gefürchtetsten Krankheiten, was ihre rasante Zunahme und die damit

verbundenen Kosten betrifft. Die beste Vorbeugung gegen Osteoporose ist daher Bewegung ab  $\geq$  und eine Ernährung, die jede Menge Basenbildner enthält.

## TIPP

### BASEN FÖRDERN DIE VERDAUUNG

Wenn Sie an Blähungen, Durchfall oder Verstopfung leiden, kann eine Umstellung auf basische Kost sehr hilfreich sein. Denn die Verdauungsorgane können nur dann optimal arbeiten, wenn ausreichend Basen vorhanden sind.

# INFO

## WUSSTEN SIE, ...

... dass das Schüßler-Salz Nr. 2, Calcium phosphoricum, ein homöopathisch hergestelltes Kalziumphosphat ist? Zusammen mit basenreicher Ernährung und Bewegung bietet es daher einen sehr guten Schutz vor Osteoporose. Schüßler-Salze sind in der Apotheke erhältlich, siehe Tipp >. Ihr Apotheker kann Sie bezüglich der Dosierung beraten.

## Säuren können krank