



Bei Diäten und Fasten vor Übersäuerung schützen

Von *mediportal-online*

Erstellt am 2 Nov 2017 - 13:18

Mit basischem Ausgleich der Übersäuerung entgegenwirken. Checkliste für Basenmittel will helfen.

Lindenberg, 02. November 2017. Eine Gewichtsreduktion kann zur Übersäuerung des Körpers führen. Es gilt, sich mit basischen Maßnahmen zu schützen.

Die Gefahr der Übersäuerung bei Diäten und beim Fasten

Bei Diäten und beim Fasten wird Fett verbrannt. Das ist das gewünschte Ziel. Die Kehrseite: wenn Fett verstärkt verbrannt wird, entstehen mehr Säuren. Das kann zu unangenehmen Nebenwirkungen führen, wie beispielsweise zu Schmerzen in Muskeln und Kopf. Gelingt es dem Körper nicht, diese überschüssigen Säuerungen auszuleiten, werden sie in den Muskeln und Gelenken eingelagert. Auf Dauer die Grundlage für Rheumatismus und Gicht. Außerdem rauben Säuren das Calcium aus den Knochen. Ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt.

Schutz vor Übersäuerung bei Diäten und Fasten

Wichtig ist es deshalb, sich mit basischen Maßnahmen vor Übersäuerung zu schützen. Üblicherweise helfen dabei basische Lebensmittel, wie reichliches Obst und Gemüse. Experten empfehlen deshalb das Basenfasten als sanftere Alternative zum klassischen Fasten. Auch ein hydrogencarbonatreiches Heilwasser kann dabei helfen, einen Ausgleich im Säure-Basen-Haushalt zu schaffen. Oder man nimmt ein Basenmittel. Dabei kommt es aber auf die Qualität und die richtige Auswahl an. Worauf man dabei achten sollte, erläutert die Checkliste Basenpulver kaufen (<http://basenpulver.mediportal-online.eu/> [1]), mit den wichtigsten Tipps.

Wichtig: wer beim Fasten oder bei einer Diät richtige Probleme beobachtet, sollte sich bewusst machen, dass er möglicherweise chronische Störungen im Säure-Basen-Haushalt hat. Mit dem Risiko zahlreicher Folgeerkrankungen, wie Rheuma, Gicht, Osteoporose und vieles mehr. In diesen Fällen kann nur der Rat sein, sich einen erfahrenen Therapeuten zu suchen, möglichst aus dem ganzheitlich naturheilkundlichen Bereich, um den Ursachen nachzugehen.

Das Spezialportal gesundheits-ratgeber-buecher.de bietet regelmäßig Besprechungen zu Gesundheits-, Persönlichkeits- und Ernährungs-Ratgebern, zu Neuerscheinungen und Neuauflagen. Rezensiert werden Bücher, E-Books und Portale.

Die Redaktion mediportal-online veröffentlicht regelmäßig Meldungen zu Themen der Gesundheit und Medizin im Internet. Hintergrundinformationen, Gesundheitstipps, Informationen aus Forschung und Wissenschaft, ergänzt um hilfreiche Links.

Kontakt

mediportal-online, M+V Medien-und Verlagsservice Germany Unternehmergeellschaft(haftungsbeschränkt)

Michael Petersen

Ried 1e

88161 Lindenberg



Bei Diäten und Fasten vor Übersäuerung schützen

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

01714752083

kontakt@mediportal-online.eu [2]

<http://www.gesundheit-ratgeber-buecher.de> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:13): <http://www.medkom24.eu/node/22728>

Links:

[1] <http://basenpulver.mediportal-online.eu/>

[2] <mailto:kontakt@mediportal-online.eu>

[3] <http://www.gesundheit-ratgeber-buecher.de>