

07.02.2024



## ..., dass Basenkuren vor allem Geschäftemacherei sind?

Zum Start der Fastenzeit am Aschermittwoch wollen viele Menschen ihrem Körper etwas Gutes tun. In Drogerien und Apotheken finden sich zahlreiche Mittel, die versprechen, den Säure-Basen-Haushalt wieder einzupendeln, der durch falsches, einseitiges Essen, Alkohol und Stress angeblich übersäuert ist. Bei gesunden Menschen funktionieren die Puffersysteme des Körpers allerdings von selbst. Unser Körper wird gut mit den Säuremengen fertig, die sich durch Sport oder beim Fasten bilden. Auch der Säureüberschuss, der entsteht, wenn wir zu viel Fleisch, Eiweiß und Zucker und zu wenig Gemüse zu uns nehmen, reguliert sich bei Gesunden ganz ohne Pülverchen. Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln gegen Übersäuerung bewerben ihre Basenkuren gerne als Mittel gegen „Energielosigkeit“ oder „Störungen des inneren Gleichgewichts“. Dabei sind die Werbeversprechen für diese Granulate, Trinkpulver oder Tabletten größtenteils überzogen und fragwürdig. Die Verbraucherzentrale NRW betont: Der Nachweis der Wirksamkeit fehlt und die Produkte helfen nur den Herstellern. Wer seinem Körper in der Fastenzeit und darüber hinaus etwas Gutes tun möchte, der liegt mit einem Speiseplan aus überwiegend wenig verarbeiteten, pflanzlichen Lebensmitteln richtig. Mit etwas Ausdauer und Disziplin lassen sich neue Gewohnheiten für mehr Gesundheit und Wohlbefinden auch langfristig gut umsetzen.

❖ Mehr dazu unter: [www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/65760](http://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/65760)

### Für weitere Informationen

Pressestelle Verbraucherzentrale NRW

Tel. (0211) 91380-1101

[presse@verbaucherzentrale.nrw](mailto:presse@verbaucherzentrale.nrw)

### Pressestelle

Verbraucherzentrale  
Nordrhein-Westfalen e.V.

Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 91 380-1101

[presse@verbraucherzentrale.nrw](mailto:presse@verbraucherzentrale.nrw)  
[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)