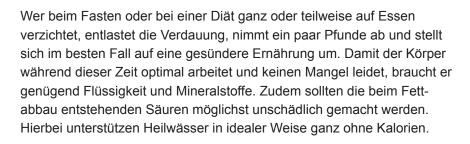
Infoblatt Fasten und Diäten



Mit Heilwässern Säuren puffern, Flüssigkeit und Mineralstoffe tanken



Was passiert im Körper bei Diäten und Fasten?

Bekommt der Körper weniger Energie als er benötigt, geht er an seine Reserven. Zunächst werden die in der Leber gespeicherten Kohlenhydrate aufgebraucht. Diese Vorräte sind nach einem Tag Fasten bereits erschöpft. Dann werden auch körpereigene Eiweiße herangezogen, um Energie zu gewinnen. Und schließlich werden die Fettspeicher mobilisiert und Fettpölsterchen abgebaut.

Beim Fettabbau werden im Körper Säuren gebildet

Beim Abbau von Fett wird ein Teil der Fettsäuren zu so genannten Ketonkörpern umgebaut, die den Muskelzellen schneller Energie liefern. Diese Ketone entstehen übrigens auch bei Diabetikern. Sie sind für den typischen Aceton-Geruch des Atems von Diabetikern und Fastenden verantwortlich. Zugleich wirken die Ketone im Körper als Säuren.

Risiken einer Übersäuerung

Ein Zuviel an Säuren bereitet dem Körper auf Dauer Probleme. Stoffwechselprozesse laufen nicht optimal, was zu Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit führen kann. Die Nieren werden durch das Ausscheiden von Säuren belastet. Zudem wird der Harn dadurch saurer, womit sich das Risiko für Harnsteine erhöht. Auch die Knochen werden langfristig in Mitleidenschaft gezogen. Denn der Körper löst Calcium aus den Knochen, um aus den Säuren neutrale Calciumsalze zu bilden. Das schwächt die Knochen und leistet einer Osteoporose Vorschub.

Wirksam gegen Übersäuerung: Basische Wässer, Obst und Gemüse

Was kann man tun, um die Säurebelastung zu verringern? Bei Diäten sorgen ausreichend Kohlenhydrate dafür, dass weniger Ketonkörper entstehen. Insofern ist eine fettreduzierte Diät besser als eine kohlenhydratarme Diät (low-carb). Auch Obst und Gemüse helfen gegen Über-



Heilwässer liefern wichtige Mineralstoffe und neutralisieren Säuren, die bei Fasten und Diäten entstehen.

Säurebelastung bei Fasten/Diäten

Beim Abbau von Fett bilden sich Säuren, die den Körper belasten. Sie können durch basische Heilwässer abgepuffert werden.

säuerung. Sie sind nicht nur kalorienarm, sondern liefern Kohlenhydrate und wirken zugleich basisch im Körper. Das gilt übrigens auch für sauer schmeckende Obstsorten. Das ideale Getränk für alle, die fasten oder Diät halten, sind basische Heilwässer mit viel Hydrogencarbonat. Die basische Wirkung des Hydrogencarbonats nutzt auch der Körper selbst, um Säuren zu neutralisieren.

Vor allem beim Fasten, aber auch bei Diäten ist es wichtig, genug zu

trinken. Denn nur mit ausreichend Flüssigkeit kann der Stoffwechsel gut

funktionieren und Abbauprodukte wie auch Säuren ausscheiden. Schon

ein Flüssigkeitsmangel von 2 Prozent des Körpergewichts kann die Kon-

zentration und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und Kopfschmerzen verursachen. Da über die Nahrung weniger Flüssigkeit aufgenommen wird, muss dies durch zusätzliche Getränke ersetzt werden. Fastende

Gut verfügbare Mineralstoffe

Im Wasser liegen die Mineralstoffe gelöst als ungebundene lonen vor, der einzigen Form, die der Körper aufnehmen kann.

Trinktipp: über den Tag verteilen

Am besten wirkt Heilwasser, wenn man es über den Tag verteilt trinkt. So werden die Mineralstoffe optimal aufgenommen.

sollten täglich 2 bis 3 Liter kalorienfreie Getränke trinken.

Mit Heilwässern kalorienfrei Mineralstoffe tanken

Ausreichend trinken erhält die Leistungsfähigkeit

Während einer Diät oder Fastenkur benötigt der Körper auch Vitamine und Mineralstoffe, bekommt diese jedoch nur eingeschränkt über die Nahrung. Um dennoch Mineralstoffe aufzunehmen, empfehlen sich mineralstoffreiche Getränke. Heilwässer sind in der Regel sehr hoch mineralisiert und versorgen den Körper mit Calcium, Magnesium, Natrium und vielen Spurenelementen – ganz ohne Kalorien. Da die Mineralstoffe im Wasser bereits gelöst vorliegen, kann der Körper sie besonders gut aufnehmen.

Passende Heilwässer für Diäten und Fastenkuren

Wählen Sie beim Fasten oder bei Diäten am besten ein Heilwasser mit viel Hydrogencarbonat (ab etwa 1.300 mg/Liter) und reichlich Mineralstoffen, wie z. B. Calcium (ab etwa 250 mg/Liter) und Magnesium (ab etwa 100 mg/Liter). Passende Heilwässer finden Sie im Heilwasser verzeichnis auf www.heilwasser.com.

Weitere Informationen und Studien z. B. zum Säure-Basen-Gleichgewicht finden Sie auf www.heilwasser.com unter

Aus Forschung & Wissenschaft \rightarrow Studien + Übersichtsarbeiten \rightarrow Hydrogencarbonat

Kennedyallee 28 53175 Bonn

Telefon: 0228/959 90 19 www.heilwasser.com