



# **Ernährung in der Säure-Basen-Balance**

Ute und Roland Jentschura



Verlag Peter Jentschura





Dipl. oec. troph. & Heilpraktikerin Ute Jentschura und  
Dipl. oec. troph. Roland Jentschura

## Impressum

**Verlag Peter Jentschura**  
Otto-Hahn-Str. 22  
D-48161 Münster

Tel.: +49 (0)2534-973350  
Fax: +49 (0)2534-97335199

info@verlag-jentschura.de  
www.verlag-jentschura.de



# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung: Der Mensch ist, was er isst!</b>	<b>3</b>
<b>Wie ernähre ich mich richtig?</b>	<b>4 – 17</b>
<b>Basenüberschüssige Lebensmittel</b>	<b>4 – 6</b>
Gemüse und Obst	4
Mikrowelle – nein danke!	5
Schonendes Garen – ja bitte!	5
Selbst gemixte Smoothies	5
Kräuter, Keimlinge und Sprossen	5
Kartoffeln	6
Avocado	6
Kräuter und Gewürze statt Salz	6
<b>Neutrale Lebensmittel</b>	<b>7 – 8</b>
Fette und Öle	7
Welches Öl für welches Gericht?	8
<b>Säureüberschüssige Nahrungsmittel</b>	<b>9 – 17</b>
Fleisch und Wurst	9
Fisch	10
Eier	10
Milch und Milchprodukte	10
Getreideprodukte	12
Frühstück ohne Gluten	14
Glutenfreie Pflanzen	14
Exkurs: Statt Brot und Nudeln: Hirse und Quinoa	15
Genussmittel	16
Light-Produkte = Leid-Produkte	16
Fertiggerichte und Zusatzstoffe	16
Säurefallen des Alltags	17
<b>Ergänzung der Ernährung, aber wie?</b>	<b>18</b>
<b>Tagesplan für eine basenüberschüssige Ernährung</b>	<b>18</b>
Frühstück	18
Mittagessen	19
Abendessen	20
<b>Der Darm – die „Wurzel der Pflanze Mensch“, Intervallfasten</b>	<b>21</b>
Basisch Intervallfasten	21
<b>Richtiges Trinken hält fit</b>	<b>23</b>
<b>Tipps zur Ernährungsumstellung</b>	<b>24</b>
<b>Lebensmitteleinteilung nach der 80:20-Regel</b>	<b>25</b>
<b>Die Richtung muss stimmen!</b>	<b>26</b>
<b>Bestseller der Gesundheitsliteratur</b>	<b>27</b>



## Der Mensch ist, was er isst!

Diese bekannte Redewendung stellt für viele Menschen unserer Wohlstandsgesellschaft ein Problem dar. Denn unsere Ernährungsgewohnheiten haben sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert.

Über Jahrtausende haben sich die Menschen hauptsächlich von pflanzlichen Lebensmitteln wie Wildgemüse, Nüssen, Wurzeln, Samen, Beeren und Obst ernährt. Dazu kam in Maßen tierisches Eiweiß in Form von meist Fleisch oder Fisch. Auf der Suche

nach Essbarem bewegten sich unsere Vorfahren oftmals 20 bis 30 Kilometer täglich. Auf der Grundlage dieser Ernährung und Bewegung haben sich Stoffwechsel, Herz-Kreislauf-System, Körperbau und Verdauungstrakt des Menschen entwickelt.

### Ernährung heute

Heute essen wir große Mengen tierisches Eiweiß und Fett, Transfettsäuren, Salz und Süßigkeiten sowie Weißmehlprodukte. Säureüberschüssige Nahrungsmittel wie Wurstbrötchen, Salamipizza mit einer Exportportion Käse, Soft- und Energydrinks und Schokoriegel stehen bei vielen Menschen täglich auf dem Speiseplan. Ein Überangebot an Nahrungsmitteln mit vielen leeren Kalorien\* führt auf Dauer jedoch nicht nur zu Übergewicht sowie ernährungs- und übersäuerungsbedingten Zivilisationskrankheiten. Es führt auch zu einem Mangel an gesundheitsförderlichen und lebensnotwendigen Vitalstoffen. Wir verhungern sozusagen mit vollem Bauch.

Gerade Übergewicht stellt heute in allen Altersgruppen ein ernstzunehmendes Problem dar. Etwa jedes siebte Kind in Deutschland ist zu dick oder sogar fettleibig. Das Robert-Koch-Institut stellte in einer aktuellen Studie fest, dass 15,4 % der Mädchen und Jungen im Alter zwischen drei und siebzehn Jahren übergewichtig sind. 6 % davon sind sogar fettleibig, sprich adipös! Bei den Erwachsenen

sind es sogar 53 % der Frauen und 67 % der Männer. Ein Viertel der Erwachsenen (23 % der Männer und 24 % der Frauen) ist stark übergewichtig (adipös).

Aus Mangel an Zeit, wegen fehlender Kochpraxis sowie verführt durch geschickte Strategien der Werbeindustrie greifen wir schnell zu Fertiggerichten oder kehren in den Schnellimbiss ein. Ernährungsunterricht für werdende Eltern und für Kinder und Jugendliche findet nicht statt. So bleibt eine gesunde basenüberschüssige Ernährung für viele Menschen ein Geheimnis, mit weitreichenden Folgen für ihre Gesundheit.

### Wann ist das „Fass Mensch“ voll?

Zu den ungesunden Ernährungsgewohnheiten gesellen sich oft entweder Bewegungsmangel oder extremer Sport. Bewegung ist ein wichtiger Faktor für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt, solange sie in einem gesunden Maß betrieben wird. Durch aerobe Bewegung wird über die verstärkte Atmung Säure abgebaut. Zum anderen unterstützt die verstärkte Sauerstoffaufnahme wichtige Stoffwechselprozesse.

Auch Stress und seelische Belastungen, Lärm, Schadstoffe aus der Umwelt, Handystrahlen und sonstige energetische Belastungen bringen das „Fass Mensch“ oftmals zum Überlaufen. Alle diese Einflüsse fördern die Entstehung einer Übersäuerung des Organismus und daraus resultierende Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Gicht und Rheuma u. a.

Vielen dieser Faktoren, die unsere Gesundheit gefährden, können wir entgegenwirken. Wir müssen jedoch selbst aktiv werden und uns über gesunde Ernährung informieren. Diese Broschüre liefert wichtige Informationen zu basen- und säureüberschüssigen Lebensmitteln. Sie möchte Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Ernährung einfach, gesund und vitalstoffreich gestalten können.

Was wollen und können Sie ändern? Auch kleine Verbesserungen können Großes bewirken. Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand. Denn die Entscheidung, was Sie täglich essen und trinken, treffen Sie selbst.

\*Nahrungsmittel, die sehr kalorienreich sind, aber wenige oder keine Vitalstoffe enthalten.



# Wie ernähre ich mich richtig?



## Lebensmittelauswahl

Wählen Sie Ihre Lebensmittel so aus, dass sie möglichst natürlich und unverarbeitet sind. Mit einer überwiegend vollwertigen, vegetarischen Ernährung versorgen Sie Ihren Körper mit allen notwendigen Nähr- und Vitalstoffen und unterstützen die Eigenregulation Ihres Säure-Basen-Haushaltes. Ein Zuviel an säureüberschüssiger Kost stört dieses Gleichgewicht in Ihrem Organismus.

Besonders im Alter kann der Körper Ernährungssünden schlechter kompensieren als in jungen Jahren. Die Gefahr einer Übersäuerung wird mit zunehmendem Lebensalter größer, da die Leistungsfähigkeit, z. B. der Leber und der Nieren, nachlässt. Gleichzeitig sinken die Reserven der Basenpuffer im Organismus. Eine wesentliche Rolle spielt bei älteren Menschen auch die verminderte körperliche Aktivität.

80 % der täglichen Ernährung sollten sich aus basenüberschüssigen und neutralen Lebensmitteln zusammensetzen.

## Basenüberschüssige Lebensmittel

Basenüberschüssige Lebensmittel sind in erster Linie pflanzlichen Ursprungs. Pflanzen enthalten neben den Hauptnährstoffen Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett zahlreiche gesundheitsfördernde Vitalstoffe. Dazu gehören basenbildende Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium, Magnesium, Zink, Kupfer und Eisen sowie unzählige Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Enzyme. Diese zahlreichen Vitalstoffe haben in unserem Organismus vielfältige Aufgaben. Magnesium beispielsweise wird zum einen in den Knochen eingebaut. Zum anderen ist der Mineralstoff auch an über 300 enzymatischen Reaktionen beteiligt.

Basenüberschüssige Lebensmittel enthalten mehr basisch wirkende Bestandteile als sauer wirkende. Die „basische Wirkung“ der pflanzlichen Vitalstoffe entfaltet sich in unserem Organismus erst mit deren Verdauung. Unser Stoffwechsel reguliert mithilfe der Vitalstoffe seinen Säure-Basen-Haushalt, puffert Säuren und scheidet sie aus. Sämtliche Organe, z. B. die Verdauungsorgane, werden durch Vitalstoffe in ihrer Funktion unterstützt.

Unser Organismus benötigt Vitalstoffe in ihrer ganzen Vielfalt, um reibungslos funktionieren zu können. Bauen Sie deshalb täglich basenüberschüssige Pflanzen wie Gemüse, glutenfreie Pflanzen, Kartoffeln, Salate und Obst in Ihren Speiseplan ein.

### Gemüse und Obst

An erster Stelle der basenüberschüssigen Lebensmittel stehen Gemüse,

Kräuter und Salat. Am besten werden pro Tag 5 Portionen, verteilt auf 3 Portionen Gemüse und Salat und 2 Portionen Obst gegessen.

Obst wirkt ebenfalls basenüberschüssig. Allerdings gilt dies nur für den intakten Stoffwechsel und sofern Obst gut vertragen wird. Gemüse steht also in der Verzehrmenge immer an erster Stelle. Diese Erfahrung teilen viele Therapeuten, u. a. der bekannte Mediziner Dr. Erich Rauch (F.-X.-Mayr-Arzt).

Regional, saisonal und reif! Beachten Sie bei Ihrem Einkauf diese Schlagworte! Saisonale Pflanzen sind oftmals nährstoffreicher, denn sie werden reif geerntet und haben keine langen Transportwege hinter sich.

Das wirkt sich auch sehr auf den Geschmack aus. Deswegen lohnt es sich, beim Einkauf genauer hinzuschauen, woher die Ware kommt. Kaufen Sie bei Bedarf lieber Tiefkühlkost anstatt Konserven.

## Wichtige Nähr- und Pflanzenstoffe für den Organismus

**Mineralstoffe** → werden in Mengen- und Spurenelemente unterteilt und sind für unseren Organismus lebensnotwendig.  
**Mengenelemente** wie Kalium, Natrium, Kalzium, Phosphor und Magnesium sind Bau- und Reglerstoffe des Organismus.  
**Spurenelemente** wie Eisen, Jod, Kupfer, Zink, Chrom, Selen u. a. sind z. B. Bestandteile von Enzymen und Hormonen.

**Vitamine** → wie die B-Vitamine, Vitamin C, E und K stärken das Immunsystem und sind unverzichtbar für den Energiestoffwechsel und den Aufbau von Zellen und Geweben.

**Essentielle Fettsäuren** → sind Bausubstanzen für Zellmembranen. Sie optimieren unter anderem die Blutfettwerte.

**Essentielle Aminosäuren** → sind für die Biosynthese körpereigener Eiweiße erforderlich.

**Ballaststoffe** → sind unverdauliche Pflanzenbestandteile. Sie bewirken ein gutes Sättigungsgefühl, regen die Darmtätigkeit an, beugen Verstopfung vor, binden Schadstoffe und sind cholesterinsenkend.

**Sekundäre Pflanzenstoffe** → sind vitaminähnliche Substanzen wie Betacarotinoide, Flavonoide und Chlorophyll. Sie sind unter anderem bekannt für ihre stoffwechsoptimierende sowie verdauungsfördernde Wirkung, und sie unterstützen das Immunsystem. Zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören auch die Bitterstoffe. Diese regen die Verdauung an und haben einen sättigenden Effekt.





### Mikrowelle – nein danke!

Speisen sollten generell nicht in der Mikrowelle zubereitet werden. Die Mikrowelle gart Speisen nicht gleichmäßig. Eine Untersuchung hat zudem ergeben, dass Brokkoli bei einer Zubereitung in der Mikrowelle etwa 85 % seiner Antioxidantien verliert. Besonders die Erwärmung von Muttermilch in der Mikrowelle sollte völlig unterlassen werden. Dabei werden auch Stoffe zerstört, die der Immunabwehr des Kindes dienen.

### Schonendes Garen – ja bitte!

Gemüse und Obst sollten erst kurz vor der Zubereitung gewaschen und zerkleinert werden, damit wertvolle wasserlösliche Mineralstoffe und Vitamine nicht in den Abfluss wandern.

Gemüse wird am besten nur kurz gedünstet und nicht zerkocht, um lebenswichtige Vitamine und Enzyme zu erhalten. Viele Vitalstoffe gehen schnell in Lösung und sammeln sich somit im Kochwasser an. Deshalb sollte auch immer in möglichst wenig Wasser gedünstet werden. Es ist optimal, das Kochwasser, z. B. für eine Soße, mit zu verwerten.

Besonders das Garen im Dampfgarer oder Dünstsieb ist eine vitalstoffschonende Methode für die Zubereitung von Gemüse. Ein Dünstsieb ist zudem auch sehr preiswert in der Anschaffung. Dabei umschließt der heiße Wasserdampf das Essen von allen Seiten und gart es besonders schonend. Die Speisen verwässern nicht. Ihr natürliches Aroma und Aussehen bleiben erhalten.

### Selbst gemixte Smoothies

Smoothies können auch zwischendurch den Speiseplan bereichern. Sie sind einfach und schnell zubereitet und meist auch abends verträglich. Die gehaltvolle Vitalstoffportion aus dem Mixer kann nach eigenem Belieben mit vielen Salaten, Gemüse- und Obstsorten hergestellt werden. Wichtig ist es, die Zutaten frisch und reif zu verwenden, TK-Ware kann bei Bedarf auch eingesetzt werden. Die gesündere Variante ist der grüne Smoothie. Dabei sollte mindestens die Hälfte der Zutaten aus grünem Gemüse, Kräutern oder Salat bestehen.

### Kräuter, Keimlinge und Sprossen

Auch frische Kräuter, Keimlinge und Sprossen sind Bestandteile einer gesunden Ernährung. Die meisten Kräuter können als ganze Pflanze im Topf gekauft und bei Bedarf frisch abgeschnitten werden. Geschnittene Kräuterbündchen schlägt man am besten in ein feuchtes Tuch ein und legt sie ins Gemüsefach des Kühlschranks.

Besonders vitamin- und mineralstoffreich sind frische Kräuter wie Melisse, Basilikum, Petersilie, Schnittlauch oder Dill. Stellen Sie einmal ein Pesto aus frischen, in Öl eingelegten Kräutern her. Gesundes Essen kann so lecker sein!

Keimlinge und Sprossen sind eine hochwertige vitalstoffgeladene Frischkost, die je nach Sorte zart oder knackig, mild oder pikant schmeckt. Sie können besonders gut Salaten, Gemüsegerichten, Suppen und Dips zugegeben werden. Die Herstellung zu Hause ist ganz einfach in einem Sprossenglas möglich.

### Tipp

Denken Sie auch an den regelmäßigen Verzehr einer Handvoll naturbelassener Nüsse!





### Kartoffeln

Die Kartoffel enthält neben Kohlenhydraten, Mineralstoffen und Vitaminen viel hochwertiges Eiweiß. Deshalb ist sie besonders für Vegetarier und Veganer eine wertvolle Alternative zu tierischen Lebensmitteln. Durch ihren hohen Wassergehalt ist die Kartoffel ein sehr kalorien und fettarmes Lebensmittel. Außerdem ist sie, zubereitet als Pellkartoffel, sehr ballaststoffreich.

### Avocado

Die Avocado ist eine gesunde Powerfrucht. Sie besteht zu etwa 30 % aus Fett und gehört zusammen mit der Olive zu den fettreichsten Früchten. Das Fett der Avocado besteht hauptsächlich aus gesunden ungesättigten Fettsäuren, die sich positiv auf den Fettstoffwechsel auswirken. Avocados besitzen viele verschiedene Vitamine, z. B. Vitamin C und einige B-Vitamine, und Mineralstoffe wie Kalium. In Avocados

sind außerdem zahlreiche wertvolle Bitterstoffe nachgewiesen worden.

### Kräuter und Gewürze statt Salz

Verwenden Sie zum Würzen statt isoliertem, jodiertem oder fluoridiertem Kochsalz besser Meersalz oder Kräutersalz aus dem Reformhaus oder dem Naturkostladen.

Der durchschnittliche Salzkonsum, aus allen Quellen zusammengerechnet, sollte bei einem Erwachsenen laut World Cancer Research Fund\* nicht mehr als fünf Gramm pro Tag betragen. Die Realität sieht leider anders aus. Pro Tag werden sechs bis zehn Gramm Kochsalz verzehrt. Das meiste stammt nicht aus dem Salzstreuer, sondern aus industriell hergestellter Nahrung.

Unsere Nieren können pro Tag aber nur eine begrenzte Menge an Kochsalz ausscheiden. Der Rest lagert sich im Körper ab. Diese ausscheidbare Menge hängt sowohl von der Kapazität der Nieren, als auch von deren Mineralstoff- und Vitaminversorgung sowie von der Trinkmenge der betreffenden Person ab.

Salzen Sie gerade deshalb bitte nur in Maßen. Speisen erhalten auch durch frische Kräuter oder Gewürze wie Pfeffer, Muskatnuss, Paprika, Zwiebel oder Knoblauch einen aromatischen Geschmack.

\* Der World Cancer Research Fund ist ein seit 1982 bestehendes globales Netzwerk, welches sich intensiv der Krebsprävention widmet.

## Wussten Sie eigentlich ...

..., dass Sie auch diese wertvollen Lebensmittel Ihren Speiseplan bereichern können:

### Blütenpollen

Blütenpollen enthalten viele hochwertige Inhaltsstoffe, z. B. ein breites Spektrum an Vitaminen, Enzymen und Mineralstoffen. Sie werden von gesundheitsbewussten Menschen zur Stärkung der Abwehrkräfte des Körpers verzehrt.

### Erdmandeln

Erdmandeln werden auch Chufanüsse genannt. Sie haben einen mandelähnlichen süßen Geschmack. Daher rührt auch ihr Name. Hervorzuheben ist ihr bemerkenswerter Ballaststoffanteil von circa 30 %. Das hochwertige Eiweiß der Erdmandeln ist leicht verdaulich.

### Bitterstoffe

Bitterstoffe gehören zu den sogenannten sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Sie weisen, wie der Name vermuten lässt,

einen bitteren Geschmack auf. Bitterstoffe regen den Speichelfluss und die Ausschüttung der Verdauungssäfte an. Sie werden zudem gerne bei Blähungen eingesetzt.

Die Intensität des bitteren Geschmacks sorgt für eine Begrenzung des Hungers und führt zu einer schnelleren Sättigung. Gemüse, welches heute angebaut wird, enthält nicht mehr viele Bitterstoffe. Da ein Großteil der Verbraucher einen süßeren Geschmack bevorzugt, hat die herkömmliche Agrar-

industrie die Bitterstoffe aus unseren Lebensmitteln fast weggezüchtet.

Versuchen Sie einmal, frische Kräuter und bittere Gemüse aus biologischer Herkunft, z. B. Chicoree und Rosenkohl, in Ihren Speiseplan aufzunehmen. Bitterstoffe sind auch in vielen Pflanzen eines Pflanzengranulates enthalten. Dazu gehören unter anderem Tausendgüldenkraut, Löwenzahn, Rosmarin, Thymian, Dill, Rucola und Artischocke.





## Neutrale Lebensmittel

Neutrale Lebensmittel sind weder säure- noch basenüberschüssig. Sie enthalten säure- und basenbildende Bestandteile etwa in gleichen Mengen. Neutrale Lebensmittel können optimal mit basenüberschüssigen Lebensmitteln kombiniert werden.

Fette und Öle zählen zu den neutralen Lebensmitteln, sind sehr reich an lebenswichtigen Inhaltsstoffen und sollten regelmäßig verzehrt werden.

### Wofür Omega-3-Fettsäuren?

- für den Aufbau von Gewebshormonen
- für den Zellstoffwechsel
- für schöne Haut und Haare
- regen die Fettverbrennung an
- wirken entzündungshemmend
- helfen bei der Entgiftung fettlöslicher Toxine (z. B. Pestizide)

## Fette und Öle

Fett war lange Zeit in unserer Gesellschaft als Dickmacher verschrien. Die „richtigen“ Fette sind jedoch lebenswichtige Bausteine für unseren Organismus.

Kalt gepresste native Speiseöle versorgen unseren Organismus mit Vitamin E und lebenswichtigen ungesättigten Fettsäuren. Diese haben zahlreiche positive Wirkungen auf das Gefäßsystem, auf die Gelenke, die Blutfette, den Blutdruck und auf die Haut.

Bei der Zubereitung von Nahrungsmitteln sorgt Fett für Konsistenz und Stabilität. Es ist ein wichtiger Geschmacksträger und sorgt für ein lange anhaltendes Sättigungsgefühl.

Die mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren kann unser Körper nicht selbst herstellen. Deshalb müssen sie über die Nahrung zugeführt werden. Besonders wertvoll sind dabei die Omega-3-Fettsäuren, die durch die heutige zunehmende industrielle Verarbeitung der Nahrungsmittel in zu geringen Mengen aufgenommen werden. Diese Fettsäuren sind in nennenswerten Mengen in fettreichen Fischarten wie Lachs, Hering, Makrele, hochwertigen Fischölen sowie in Lein- und Hanföl enthalten.



### Herstellung von Ölen

Beim industriellen Filtern von Pflanzenölen können wertvolle Pflanzeninhaltsstoffe verloren gehen. Vitamin E und Linolensäure werden z. B. durch hohe Temperaturen bei der Heipressung von Ölen zerstört. Durch schonende Herstellungsverfahren wie die Kaltpressung bleiben diese Inhaltsstoffe jedoch erhalten. Das kalt gepresste Öl schmeckt außerdem besser als heiß gepresstes.

Achten Sie deshalb beim Kauf von Öl darauf, dass es sich dabei um „natives, kalt gepresstes Öl“ handelt und dass es in dunklen Flaschen angeboten wird. Dieses wird beim Herstellungsprozess nicht erhitzt. Nur bei dieser Bezeichnung können Sie sicher sein, dass die wertvollen Inhaltsstoffe der Pflanzen bei der Herstellung erhalten bleiben.

### Transfettsäuren

Werden ungesättigte Fettsäuren erhitzt oder chemisch gehärtet, entstehen Transfettsäuren.

Für die Herstellung von herkömmlichen Margarinen werden flüssige Fette mittels Fetthärtung streichfähig gemacht. Besonders Backmargarinen und daraus hergestelltes Gebäck, Snacks, Blätterteig, aber auch Pommes, Chips, Schokoriegel und Fertig-Cappuccino enthalten Transfettsäuren. Damit nehmen gerade Menschen, die einen hohen Anteil industrieller Nahrungsmittel verzehren, hohe Mengen an Transfettsäuren auf.

Transfettsäuren erhöhen den Anteil an „schlechtem“ LDL-Cholesterin im Blut und damit das Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Im Zusammenhang mit einem reichlichen Verzehr von Transfettsäuren wird außerdem ein erhöhtes Diabetes-, Allergie- und Krebsrisiko diskutiert.

Der Gehalt an Transfettsäuren muss auf der Zutatenliste nicht angegeben werden. Findet man auf der Zutatenliste jedoch die Bezeichnung „pflanzliche Öle, (teilweise) gehärtet“, kann man davon ausgehen, dass viele Transfettsäuren in dem Produkt zu finden sind.

### Snacks

Chips, Flips, geröstete Nüsse usw. enthalten große Mengen an unerwünschten gesättigten Fettsäuren und damit auch Transfettsäuren. Daneben sind meist auch Geschmacksverstärker, ein großer Salzanteil und viele Kalorien enthalten.

Möchten Sie sich einen Snack gönnen, dann greifen Sie statt zu Chips lieber zu leckeren, gesunden ungesalzenen und ungerösteten Nüssen oder zu Trockenfrüchten.





**Zum Dünsten** von Gemüse kann Olivenöl verwendet werden. Zum anschließenden Verfeinern von Gemüse sind kleine Mengen Sahne sowie Butter empfehlenswert. Ist das Gericht auf Esstemperatur abgekühlt, können auch native kalt gepresste Öle (z. B. Leinöl) zugegeben werden.

Dies sollte besonders bei der selbst gekochten Babybeikost beachtet werden. Werden doch einmal fertige Gläschen gekauft, so kann dieser Kost noch etwas hochwertiges Pflanzenöl zugegeben werden.

### Tipp

Leinöl enthält besonders viele ungesättigte Fettsäuren und oxidiert leicht. Daher sollte es in dunklen Flaschen angeboten und danach vor Licht und Sauerstoff geschützt und gekühlt gelagert werden.

**Zum Braten** bei heißen Temperaturen können Avocadoöl, Kokosfett, Kokosöl und z. B. Bratöl-Olive aus biologischer Herkunft verwendet werden.

Nehmen Sie zum Braten keine kalt gepresste Pflanzenöle! Denn je mehr ungesättigte Fettsäuren ein Öl enthält, desto hitzeempfindlicher ist es, und desto schlechter eignet es sich zum Braten. Bei einer bestimmten Temperatur beginnen Öle zu brennen (Rauchpunkt) und verändern sich in ihrer Struktur. Dadurch entstehen krebserregende Stoffe, z. B. Transfettsäuren.

**Zum Backen** empfehlen sich Kokosfett oder Butter. Beide bestehen natürlicherweise aus gesättigten Fettsäuren, die erhitzt werden können.

**Als Streichfette** eignen sich Butter, vegetarische Brotaufstriche, Nussmus, sowie hochwertige Margarine aus dem Reformhaus oder Naturkostladen.

Variieren Sie mit Ölen ähnlich wie mit Gemüse und Obst. Denn kein Öl ist von seiner Zusammensetzung her gleich.

Jedes Öl besitzt unterschiedliche Inhaltsstoffe, die unser Organismus in seiner Vielfalt braucht, um optimal zu funktionieren.

## Welches Öl für welches Gericht?

Nicht jedes Öl eignet sich für jede Zubereitungsart. Einige Öle können Sie erhitzen, andere eignen sich nur für kalte Zubereitungen.

**Für Salate** empfehlen sich native kalt gepresste Öle. Besonders die omega-3-reichen Öle wie Lein- und Hanföl. Aber auch ein gutes Olivenöl sollte in keiner Küche fehlen.

Verwenden Sie für Dressings Öl mit wenig Essig oder mit etwas Zitronensaft. Eine Salatsoße ist, z. B. auch mit pflanzlichem kalt gepresstem Öl, frischen Kräutern und Gewürzen ein Genuss.

Für Salatdressings sind auch spezielle Öle, z. B. mit eingelegten Chilischoten, besonders schmackhaft. Testen Sie auch einmal ein Dressing aus gemixten Hanfsamen, einem Schuss Essig, Olivenöl und Gewürzen.



## Weniger Omega-6-Fettsäuren!

Heutzutage essen wir zu viele Omega-6-Fettsäuren (z. B. Arachidonsäure, Linolsäure), die in Fleisch, Wurst, Soja-, Sonnenblumen-, Distel-, und Maiskeimöl

stecken. Der hohe Anteil an Omega-6 fördert Entzündungen im Körper und damit viele Zivilisationserkrankungen. Neben den soeben genannten Omega-6-Quellen sollten Sie

auch bei Fertigprodukten wie Salatsoßen, Gemüseaufstrichen, Chips usw. auf die Anteile von Omega-6 achten!



## Säureüberschüssige Lebensmittel

Unsere tägliche Ernährung sollte sich überwiegend aus basenüberschüssigen sowie aus neutralen Lebensmitteln zusammensetzen. Der Verzehr von Säurebildnern sollte reduziert werden und nur 20 % der täglichen Ernährung ausmachen.

Säureüberschüssige Lebensmittel enthalten mehr sauer als basisch wirkende Bestandteile. Für deren Verstoffwechselung benötigt der Organismus basenbildende Vitalstoffe. Nehmen wir diese nicht in ausreichender Menge mit der täglichen Ernährung auf, ist unser Körper gezwungen, Mineralstoffe aus seinen eigenen Depots zu mobilisieren.

### Fleisch und Wurst

In 2020 lag der Fleischkonsum in Deutschland pro Kopf bei 57,3 kg. Immer noch viel, aber Tendenz weiter abnehmend.

Ein reichlicher Verzehr von tierischen Produkten übersäuert durch den hohen Gehalt an schwefelhaltigen Aminosäuren und an Purinen den Organismus etwa mit Schwefel- und Harnsäure und erhöht auch die Cholesterin- und Triglyzeridwerte. Der Konsum von tierischem Eiweiß trägt zudem erheblich zur Aufnahme von unerwünschten gesättigten Fettsäuren bei. Zivilisationskrankheiten wie Rheuma und Gicht werden dadurch gefördert.

Besonders der reichliche Verzehr von rotem Fleisch, z. B. Schwein, Rind, Lamm und Wild, erhöht nachweislich die Gefahr für die Entstehung von Krebs und



#### ACHTUNG:

Schauen Sie besonders bei den Wurstsorten auf die Zutatenliste.  
Hier verstecken sich viele ungesunde Zutaten.

von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das Darmkrebsrisiko steigt sogar pro 100 g zusätzlichem Fleischverzehr am Tag um fast 50 %.

Konkret wird vom World Cancer Research Fund\* empfohlen, nicht mehr als 500 g Fleisch pro Woche zu verzehren, davon nicht mehr als 300 g rotes Fleisch.

Die Vollwerternährung geht noch einen Schritt weiter. Einen mäßigen Verzehr von 150 g Fleisch pro Woche lehnt sie nicht ab, empfiehlt ihn aber auch nicht ausdrücklich.

Stellen Sie Ihre Mahlzeiten so zusammen, dass Sie eine große Gemüseportion, eine Beilage aus Kartoffeln, Hirse o. ä. und eine kleine Fleisch- oder Fischportion in Bioqualität verzehren und nicht umgekehrt.

Fleisch sollte am besten ein- bis dreimal pro Woche, so wie früher der Sonntagsbraten, ein wirklicher Genuss sein. Nutzen Sie an den übrigen Tag auch gern pflanzliche Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte, Tofu etc.

### Sodbrennen – zu viel oder zu wenig Säure?

#### Zu viel Säure

Die Belegzellen des Magens produzieren sowohl Säure, die Magensalzsäure, als auch Base, das Natriumbicarbonat. Beide Substanzen sind für die Verdauung unbedingt notwendig. Während die Salzsäure direkt im Magen gebraucht wird, z. B. für die Eiweißverdauung, geht das basische Natriumbicarbonat in das Blut, um zu den Organen Galle, Pankreas und anderen zu gelangen. Benötigen diese Organe bei einer stark säureüberschüssigen Ernährung größere Mengen an Basen für die Verdauung, muss der Magen mehr Bicarbonat produzieren. Gleichzeitig

entsteht aber auch eine übermäßige Salzsäureproduktion. Diese macht sich mit dem Symptom „Sodbrennen“ bemerkbar. Für die Akutbehandlung empfiehlt sich Heilerde oder Kartoffelsaft. Für die langfristige Behandlung ist es notwendig, die Ursachen auszuschalten. Dazu gehört eine Umstellung auf eine basenüberschüssige Ernährungs- und Lebensweise.

#### Zu wenig Säure

Bei Sodbrennen werden leider schnell Säureblocker gegeben, welche bei akuten Magenproblemen, kurzfristig eingesetzt, sicherlich ein Segen sind. Bei längerem Gebrauch können sie sich jedoch gerade dann nachteilig

auswirken, wenn man nicht beachtet, dass Sodbrennen auch aufgrund von zu wenig Säure entstehen kann. Zu bedenken ist außerdem, dass die Salzsäureproduktion mit steigendem Alter nachlässt. Bei einem längeren Einsatz von Säureblockern wird die wichtige Salzsäurebildung im Magen und damit gleichzeitig auch die Produktion von Bicarbonat vermindert. Das hat Folgen für die Verdauung, das Immunsystem, die Eisen- und Vitamin B<sub>12</sub>-Aufnahme sowie die Knochendichte. Nach längerer Einnahme eines Säureblockers oder bei einem Säuremangel steht die Säureanregung, z. B. durch Bitterstoffe, im Vordergrund.

\* Der World Cancer Research Fund ist ein seit 1982 bestehendes globales Netzwerk, welches sich intensiv der Krebsprävention widmet.

### Nitrite

Viele verarbeitete, z. B. gepökelte Fleisch-erzeugnisse enthalten gesundheitsschädigende Nitrite. Diese Salze sollen das Fleisch haltbar machen, indem sie Bakterien abtöten. Wie sieht es dabei aber mit den im Darm lebenden Bakterien aus?

Nitrite stehen im Verdacht, Krebs im Verdauungstrakt auszulösen. Bitte achten Sie deshalb beim Einkauf von Fleisch-erzeugnissen auf die Zutatenliste und meiden Sie Produkte, denen Nitrite zugesetzt sind.

Essen Sie Fleisch und Wurstwaren generell in hochwertiger Qualität und aus artgerechter Tierhaltung. Das Angebot von immer mehr und immer billigerem Fleisch, das auch noch Antibiotika und Wachstumshormone enthalten kann, ist weder für den Verbraucher, noch für die Tiere und für die Landwirtschaft gesund.

### Salzkonsum zu hoch

Die Nahrungsmittelindustrie verwendet Kochsalz gern in Fertigprodukten zur Wasserbindung, Verlängerung der Haltbarkeit und zur Geschmacksverbesserung. Der Salzverzehr liegt in Deutschland weit über den Empfehlungen der WHO von weniger als 5 g pro Tag. Damit steigt das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### Fisch

Fisch gehört zwar zu den säureüberschüssigen Lebensmitteln. Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist Fisch, ein- bis zweimal pro Woche gegessen, ein wertvolles Lebensmittel. Fisch kann zur natürlichen Jodversorgung beitragen und liefert hochwertiges Eiweiß sowie wichtige Omega-3-Fettsäuren, z. B. in Hering, Lachs und Makrele. Achten Sie beim Einkauf von Fisch und Fischölen auf gute Qualität und Herkunft.

Alternativ oder zusätzlich sind auch pflanzliche Lebensmittel wie Lein-, Hanf- und Algenöl wertvolle Lieferanten von Omega-3-Fettsäuren.

### Eier

Eier sind säureüberschüssige Lebensmittel. Knapp 220 Eier verspeist der Durchschnittsdeutsche pro Jahr. Neben großen Mengen an Schwefelsäure enthalten Eier auch viel Cholesterin.

Wenn Eier verzehrt werden, dann sollte auf ihre Herkunft geachtet werden. Bioeier haben viele Vorteile, z. B. enthalten sie weniger antibiotikaresistente Keime als konventionelle Eier. Außerdem werden sie von „glücklichen“ freilaufenden Hühnern gelegt.

### Wussten Sie eigentlich, dass auch pflanzliche Lebensmittel hochwertiges Eiweiß liefern?

In vielen Köpfen ist verankert, dass täglich tierische Produkte für die Deckung des Eiweißbedarfes gegessen werden müssen. Der Gorilla z. B., Vorbild vieler Sportler, ist ein Vegetarier! Auch der Elefant gehört zu den stärksten Tieren der Welt und ernährt sich rein pflanzlich.

Pflanzliche Lebensmittel sind hervorragende Lieferanten für hochwertiges Eiweiß. Dazu gehören Amarant, Hirse, Quinoa, Lupinen, Hülsenfrüchte, Leinsamen, Nüsse, Süße Mandeln, Blütenpollen, Buchweizen, Sojaprodukte, Hanfsamen oder -proteine, Reisprotein, Nussmus oder auch Algen.



### Tipp

#### Ei-Alternativen zum Kochen und Backen (Mengen ersetzen 1 Ei):

- 1 EL Kichererbsenmehl oder Pfeilwurzelmehl und 2 EL Wasser\*
- ½ reife Banane oder 3 EL Apfelmus
- 2 EL gemahlene Leinsamen und 3 EL Wasser\*
- 1 EL Sojamehl (Stärkemehl) und 1 – 2 EL Wasser\*

\* am besten mit Sprudelwasser anrühren



### Milch und Milchprodukte

Milchprodukte wirken je nach Höhe ihres Eiweißanteils neutral oder säurebildend. Sahne und Joghurt sind nur leicht säureüberschüssig, Quark dagegen stark. Besonders Hartkäse hat einen großen Säureüberschuss. Molke ist als einziges Milchprodukt leicht basenüberschüssig.

Milch von Kühen ist auf die optimale Entwicklung des Kalbes abgestimmt. Kuhmilch enthält viel Eiweiß und Kalzium, denn das Kalb verdoppelt sein Geburtsgewicht in 47 Tagen. In der Kuhmilch ist jedoch ein vergleichsweise hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren zu finden, was in unserer Ernährung nicht von Vorteil ist.

Muttermilch hingegen ist für die Entwicklung des Säuglings ideal. Der Mensch verdoppelt sein Geburtsgewicht erst innerhalb von 180 Tagen. Dement-



sprechend enthält Muttermilch weniger Eiweiß und Kalzium. Beim Menschen steht die Entwicklung des Gehirns im Vordergrund. Deshalb enthält Muttermilch neben wichtigen Antikörpern, Enzymen und zahlreichen Vitaminen einen hohen Anteil an wertvollem Milchzucker und hochwertigen Fettsäuren. Außerdem fördert Muttermilch die Besiedelung des Darms mit nützlichen Bakterien.

### **Milch – die industrielle Verarbeitung nimmt zu**

Heute kaufen die wenigsten Verbraucher ihre Milch noch frisch vom Bauern nebenan, sondern im Supermarkt. Bevor die weiße Flüssigkeit abgefüllt wird, durchläuft sie eine ganze Reihe von Verarbeitungsschritten. Der Verarbeitungsgrad ist sehr unterschiedlich. Es gibt Rohmilch, frische Milch, die sogenannte ESL-Milch und H-Milch.

Die kaum noch bekannte Rohmilch kommt sozusagen direkt vom Euter in die Milchkanne. Wegen ihrer sehr begrenzten Haltbarkeit ist sie fast vom Markt verschwunden.

Frische Milch aus dem Kühlregal im Supermarkt wird eine halbe Minute bei etwa 75 °C erhitzt. Durch diese sogenannte Pasteurisierung werden die meisten Mikroorganismen, z. B. Schimmelpilze, abgetötet. Zusätzlich wird die frische Milch homogenisiert. Das heißt, die Milch wird mit hohem Druck durch feine Düsen gepresst. Dadurch werden die unterschiedlich großen Fettkügelchen zu gleichmäßig kleinen Kügelchen zerstäubt. Diese verteilen sich dann gleichmäßig und ergeben eine homogene Flüssigkeit. Ungeöffnete Frischmilch bleibt im Kühlschrank etwa zehn Tage haltbar.

ESL-Milch („extended shelf life“ = verlängertes Leben) findet man im Kühlregal mit der Aufschrift „länger haltbar“, „maxi frisch“ o. ä. ESL-Milch wird auf etwa 120 °C erhitzt oder besonders fein gefiltert. Sie ist damit stärker behandelt als frische Milch und bis zu drei Wochen haltbar.

H-Milch wird zur Haltbarkeitsverlängerung auf bis zu 150 °C erhitzt und zusätzlich homogenisiert. Ungekühlt ist sie bis zu drei Monaten haltbar.

Eine lange Haltbarkeit ist zu einem sehr wichtigen Kriterium für den Kauf von Milch geworden, was sich leider negativ auf die Qualität des Produktes auswirkt.

Bevorzugen Sie Milch, die so natürlich wie möglich angeboten wird. Dazu gehört Milch direkt vom Bauernhof oder pasteurisierte, nicht homogenisierte Milch aus dem Naturkostladen. Diese ist



oft besser verträglich. Gerade der Darm wird durch stark verarbeitete Lebensmittel, wie homogenisierte Milch, belastet.

### **Milch bei Osteoporose?**

Oftmals wird Milch bei Mineralstoffmangelkrankheiten wie Osteoporose zur Kalziumversorgung empfohlen. Inzwischen weiß man aber, dass die Ursache dieser Krankheit nicht in einer zu geringen Kalziumaufnahme und schon gar nicht in einem zu geringen Milchkonsum liegt, sondern in einer stark säureüberschüssigen Ernährungs- und Lebensweise. Denn diese raubt dem Organismus Mineralstoffe und entkalkt die Knochen.

Wäre Milch tatsächlich so unentbehrlich für unsere Knochengesundheit, würden genau die Länder mit dem niedrigsten Milchkonsum, z. B. Länder in Asien und Afrika, die höchsten Osteoporoseraten haben. Das ist aber nicht der Fall. Menschen aus Naturvölkern, die keine Milch verzehren, haben eine hervorragende Knochendichte.

Speziell die großen Mengen an Milcheiweiß, die heute verzehrt werden, sind problematisch für unseren Organismus. Das „körperfremde“ Milcheiweiß wird zwar vom Darm ins Blut resorbiert, aber es wird oft nicht von den Zellen aufgenommen. Somit wird das Blut mit Milcheiweiß überfrachtet. Das wird in den Blutbildern unter dem Dunkelfeldmikroskop sichtbar. Zudem verschleimt und verstopft unser Reinigungssystem, die Lymphe.

### **Milch und Unverträglichkeiten**

Bei den Lebensmittelunverträglichkeiten unterscheidet man zwischen Allergien und Intoleranzen. Bei einer Lebensmittelallergie reagiert das Immunsystem des Betroffenen auf ein Lebensmittel oder auf bestimmte Inhaltsstoffe mit einer sogenannten Antigen-Antikörper-Reaktion. Symptome treten erst nach wiederholtem Kontakt mit dem Allergen auf.

Eine solche Lebensmittelallergie ist die Kuhmilcheiweiß-Allergie. Die Auslöser sind allergene Kuhmilcheiweiße, z. B. Kaseine oder Molkenproteine.

Symptome einer Kuhmilcheiweiß-Allergie sind Durchfall und Erbrechen, aber auch Probleme der Haut und der Atemwege, z. B. Asthma. Betroffene müssen die Allergene, also die entsprechenden Milchprodukte, unbedingt meiden.

Bei einer Intoleranz hingegen wird die Reaktion direkt durch die Lebensmittelinhaltsstoffe ausgelöst. Es gibt keine Antigen-Antikörper-Reaktion.

Die Symptome treten häufig einige Stunden nach dem ersten Kontakt mit der entsprechenden intolerablen Substanz auf. Ein Beispiel dafür ist die Laktoseintoleranz.

Büßt das Enzym Laktase seine milchzuckerspaltende Aktivität ein, gelangt Milchzucker unverdaut in die unteren Darmabschnitte.



Dieser Vorgang kann u. a. zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall führen.

Rund 15 % der Deutschen erwerben diese Unverträglichkeit auf Milchzucker im Laufe ihres Lebens. In anderen Völkern, z. B. in Asien und Afrika, ist die Laktoseintoleranz noch wesentlich weiter verbreitet.

In der Regel werden Sauermilchprodukte wie Joghurt, Kefir und Buttermilch von Menschen mit einer Laktoseintoleranz zumindest in kleinen Mengen vertragen. Denn um Joghurt herzustellen, werden der Milch bestimmte Milchsäurebakterien zugesetzt. Diese Bakterien leisten Vorarbeit und wandeln den in der Milch vorhandenen Milchzucker, die Laktose, in Milchsäure um.

Im Säuglings- und Kleinkindalter zählen Kuhmilch und daraus hergestellte Produkte zu den häufigsten Auslösern von Unverträglichkeiten. Symptome äußern sich mit Durchfall und Milchschorf oder auch mit Neurodermitis.

Gerade bei Neurodermitis oder bei ständig wiederkehrenden Infekten lohnt es sich, einmal auf Kuhmilch und Milchprodukte zu verzichten. Oft bessern sich die Beschwerden schnell. Kleinkinder sollten frühestens nach dem ersten Lebensjahr Kuhmilchprodukte verzehren.

#### Alternativen zu Kuhmilchprodukten

Kuhmilch kann durch Erbsenprotein-, Hafer-, Mandel-, Soja- oder Reisdrinks ersetzt werden. Anstatt Butter können pflanzliche Aufstriche ein leckerer Ersatz

auf einem Brot sein. Sie können aber auch hervorragend zum Verfeinern von Soßen oder als Dip zu Kartoffeln und Gemüse genutzt werden. Mandel-, Erdnuss- oder Cashewmus eignen sich besonders gut für die Zubereitung von Soßen oder einfach pur auf Brot sowie in einem Brei.

Möchten Sie Milch und Milchprodukte nicht von Ihrem Speiseplan streichen, dann ist es empfehlenswert, diese aus ökologischer Tierhaltung zu verwenden. Achten Sie darauf, dass diese nur pasteurisiert und nicht homogenisiert wurden. Auch diese Produkte sollten nur in Maßen verzehrt werden.

Bevorzugen Sie Naturjoghurt und verfeinern Sie diesen mit frischen Früchten. Bei gekauften Fruchtjoghurts ist der Zuckeranteil sehr hoch.

#### Milch und Kalzium

„Milch ist gesund und schützt die Knochen“, so lautet eine weit verbreitete Meinung. Doch Studien zeigen, dass dies überdacht werden sollte. Einer Langzeitstudie der Universität Harvard zufolge verbesserte sich die Widerstandsfähigkeit der Knochen nicht durch einen hohen Milchkonsum. Das Risiko für Knochenbrüche erhöhte sich sogar. Dagegen nahm die Knochendichte durch die Aufnahme kalziumreicher Gemüsesorten zu. Das spricht für die Pflanzenkost! Die besten pflanzlichen Kalziumquellen sind Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Lauch, Rucola, frische Kräuter, Trockenobst, Sesam, Amarant, Quinoa, Leinsamen, Hülsenfrüchte, Mandeln, Nüsse, Gomasio und

Chiasamen. Achten Sie auch auf eine gute Magnesium- und Vitamin D-Zufuhr.

#### Käse

Neben dem Fleisch enthält auch Käse schwefelhaltige Aminosäuren und ist damit säureüberschüssig. Deshalb sollte auch der Vegetarier Käse nur in Maßen verzehren. Besonders Hartkäse wie Edamer, Gouda, Emmentaler, Parmesan und auch Schmelzkäse enthalten viel Kochsalz und sind daher säurelastig. Bevorzugen Sie generell Käsesorten aus Rohmilch, besonders Ziegen- und Schafskäse, die im Naturkostladen oder Reformhaus am Stück erhältlich sind.

#### Getreideprodukte

Getreide gehört zu den leicht säureüberschüssigen Lebensmitteln. Dabei ist Vollkornmehl durch seinen hohen Gehalt an Vitalstoffen im Vergleich zu Weißmehl vorzuziehen.

#### Volles Korn bevorzugen

Die Mineralstoffe im Vollkorngetreide weisen eine säurepuffernde Wirkung auf. Die Randschichten und der Keim des Getreidekorns, die beim Weißmehl nicht verwendet werden, enthalten besonders viele Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine. Bei Auszugsmehlen sind ein Vitaminverlust von circa 88 % und ein Mineralstoffverlust von 99 % festzustellen.

Bevorzugen Sie beim Kauf von Getreideprodukten solche aus Vollkorngetreide, am besten Dinkelprodukte. Diese Empfehlung gilt auch für Nudeln, Reis und Backwaren.



Nehmen Sie auch beim Kuchenbacken Vollkornmehl und natürliche Süßungsmittel wie Apfel- oder Birnendicksaft, Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig. Anstelle von Nudeln oder Brot können auch sehr gut glutenfreie Pflanzen (wie Quinoa und Hirse, siehe Seite 14f.) oder Kartoffeln als Sättigungsbeilage gegessen werden.

### BlutZUCKER Spiegel

Beim Verzehr von Weißmehlprodukten wie Kuchen und Brötchen mit Marmelade oder Schokoaufstrich schießt durch den hohen Anteil an Zucker und an einfachen Kohlenhydraten sowie durch die fehlenden Ballaststoffe der Blutzuckerspiegel rasant in die Höhe.

Das ist ein starker Reiz für die Bauchspeicheldrüse, Insulin auszuschütten. Der Insulinspiegel erhöht sich schlagartig, wodurch Zucker in die Zellen geleitet werden. Folglich fällt der Blutzuckerspiegel schon nach kurzer Zeit wieder ab. Das Gehirn, welches auf Zucker als Energielieferant angewiesen ist, signalisiert Heißhunger. Werden nun wieder Weißmehl und Zucker konsumiert, wiederholt sich der Vorgang. Der Blutzuckerspiegel, die Bauchspeicheldrüse und damit Insulinproduktion und -spiegel fahren tagein tagaus Achterbahn. Gleichzeitig wird bei einem hohen Blutzuckerspiegel die Fettverbrennung gebremst – keine gute Voraussetzung beim Wunsch nach Gewichtsabnahme.

Wen wundert es da, wenn sich das Auftreten von Diabetes mellitus Typ II, der „Zuckerkrankheit“, Übergewicht und der nicht-alkoholischen Fettleber schon bei Kindern häufen?

Und wer ist bei so einer Ernährung erstaunt, wenn die Kleinen in der Schule in der Überzuckerung unkonzentriert, zappelig und hyperaktiv sowie in der Unterzuckerung lethargisch und müde sind?

### Weizenallergie

Die Getreideart, die in einem Land die größte Rolle in der Ernährung spielt, zählt dort auch meist zu den häufigsten Allergieauslösern. In Deutschland ist das der Weizen, der auch aufgrund von wirtschaftlichen Interessen stark überzüchtet ist. Immer mehr Betroffene reagieren allergisch auf verschiedene Proteine des Weizenkornes und müssen darauf verzichten.

### Zöliakie

Heute werden von vielen Menschen große Mengen an glutenhaltigem Getreide verzehrt, wie sie unsere Vorfahren bei weitem nicht zu sich genommen haben. Im Mittelalter und zu Beginn der Neu-

zeit wurde kaum Getreide, sondern viel glutenfreier Hirsebrei und glutenarmer Gerstenbrei gegessen.

Laut Dr. med. Axel Bolland leidet mittlerweile einer von 200 Deutschen an Zöliakie.

### Info

Zöliakie ist eine Unverträglichkeit des Dünndarms gegenüber dem Klebereiweiß Gluten. Gluten kommt in vielen Getreidesorten wie Weizen, Hafer, Roggen, Dinkel, Grünkern und Gerste vor.

Untersuchungen zeigen bei Betroffenen Entzündungsreaktionen und eine Zerstörung der Zotten des Dünndarmes. Dadurch können Nährstoffe nur schlecht aufgenommen werden und verbleiben unverdaut im Darm.

Zu den Symptomen der Zöliakie zählen Gewichtsverlust, Minderwuchs, Durchfall, Erbrechen, Appetitlosigkeit und Müdigkeit. Betroffene müssen ein Leben lang auf glutenhaltige Speisen verzichten.

### Leichtere Formen der Unverträglichkeit

Es wird vermutet, dass noch mehr Menschen an einer leichteren Form der Unverträglichkeit gegenüber Gluten leiden. Von der sogenannten Nicht-Zöliakie bedingten Glutensensitivität sind Schätzungen zufolge schon etwa 0,5 – 7 % der deutschen Bevölkerung betroffen. Die Symptome nach dem Verzehr von Gluten ähneln dabei einer Zöliakie. Reaktionen wie chronische Müdigkeit, Kopfschmerzen, Bauchkrämpfe oder Übelkeit treten oftmals Stunden oder gar erst Tage später auf.

### Hochzuchtweizen als Verursacher?

Fraglich ist, warum die Glutenthematik immer weiter in den Vordergrund rückt. Liegt es daran, dass der Glutengehalt in den letzten Jahrzehnten im Weizen erheblich gestiegen ist? Oder spielt es eine Rolle, dass Gluten zahlreichen Fertiggerichten, Süßigkeiten und Desserts zugesetzt wird, da es lebensmitteltechnologische Vorteile bietet und beispielsweise zur Stabilisierung oder als Trägerstoff für Aromen dient?

Fakt ist, dass der Weizen gezielt hochgezüchtet wird, da die Nachfrage immer mehr steigt. Die modernen Zuchtformen sind ertragsreicher und resistenter als die ursprünglichen Sorten und verfügen über bessere Backeigenschaften. Demzufolge nimmt der Verbraucher automatisch mehr Gluten zu sich.

Doch nicht nur Gluten steht im Fokus der Diskussionen. Wissenschaftler wurden auf ein Protein namens Amylase-Trypsin-Inhibitor (ATI) aufmerksam, dessen Gehalt im Hochzuchtweizen zwei- bis dreimal höher ist als in den älteren Weizensorten. Denn der Gehalt an ATIs ist eng an den des Glutens gekoppelt.

Das Protein ATI aktiviert das Immunsystem, mobilisiert ungewollt die Abwehrzellen und kann leichte Entzündungsreaktionen im Darm hervorrufen. Bei einem geschwächten Organismus kann dies zu Beschwerden wie Durchfall oder Bauchkrämpfen führen. Auch eine mögliche Wirkung auf die Entwicklung von Autoimmunkrankheiten wurde diskutiert.

Versuchen Sie, Weizen durch Dinkel, Roggen oder Hafer zu ersetzen, und bevorzugen Sie generell Urformen der Getreidesorten, die Sie im Bioladen oder im Reformhaus bekommen.



Als Alternative zu glutenhaltigem Getreide gibt es die glutenfreien und vitalstoffreichen Pflanzen Hirse, Buchweizen, Amarant oder Quinoa, Reis und Mais.

## Frühstück ohne Gluten

Viele Menschen fühlen sich Tag für Tag schlecht, ohne zu wissen, dass sie mit einem für sie schlecht verträglichen Frühstück in den Tag gestartet sind. Es gibt vier Arten von Frühstücken, die bereits am Morgen die Verdauung und den Stoffwechsel des modernen Menschen belasten können.

### 1. Milchfrühstück

Das tägliche Milchfrühstück verschleimt durch seine hohen Mengen an Eiweiß unser Lymphsystem und unseren Dünndarm.

### 2. Salz-Eiweiß-Fett-Frühstück

Wurst, Käse und Rührei serviert mit gebratenem Speck und Würstchen. Dieses Frühstück überlastet zusammen mit dem zusätzlichen Salzkonsum unsere Nieren. Es führt deshalb, auch durch seinen hohen Anteil an unerwünschten gesättigten Fettsäuren, auf die Dauer zu Übergewicht und Darmproblemen.

### 3. Zuckerfrühstück

Es beinhaltet Konfitüren, Schoko-Nuss-Cremes, Kakaogetränke oder andere süße Kalorienbomben. Das Zuckerfrühstück kann zu Gärungen und Bauchschmerzen im Darm und auf die Dauer zu starken Schwankungen des Insulinspiegels führen. Außerdem sorgen durch den Zucker hervorgerufene alkoholische Gärungen zur Bildung von leberschädigendem Fuselalkohol im Dünndarm und fördern die Entstehung von Darmpilzen.



### 4. Glutenfrühstück

Auch das bereits beschriebene Glutenfrühstück, bestehend aus Brot, Brötchen und Getreidemüsli, ist für viele Menschen nicht verträglich.

Eine wertvolle Alternative zu diesen Frühstücken ist ein glutenfreier Hirse-Buchweizen-Brei. Er ist für jeden gut verträglich, auch für Kleinkinder oder Senioren. Der Brei kann, je nach Belieben und individueller Verträglichkeit, mit Nüssen, Kernen, Rosinen, Zimt, Obst, Leinsamen, Lein- oder Algenöl u. a. verfeinert werden.

Ein Hirse-Buchweizen-Brei zum Frühstück, nach Möglichkeit noch vitalstoffverstärkt mit ein bis zwei Esslöffeln eines pflanzlichen Fein-Granulates, regt Verdauung und Stoffwechsel an und sorgt

mit wenigen Kalorien für einen konzentration- und leistungsstarken Tag.

## Glutenfreie Pflanzen

Die getreideähnlichen Pflanzen sind ein gutes Beispiel dafür, dass ein Überschuss an Säuren oder Basen nicht alleine ausschlaggebend dafür ist, ob ein Lebensmittel gesund oder ungesund ist.

Auch wenn glutenfreie Pflanzen von vielen Autoren als neutral oder sogar als leicht säureüberschüssig eingestuft werden, sind sie sehr wertvolle Lebensmittel mit hohen Gehalten an Mineralstoffen, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen, essentiellen Aminosäuren, Fettsäuren u. v. m.

Glutenfreie Pflanzen enthalten größere Mengen an Vitalstoffen als Getreide wie Weizen und Roggen. Ein weiterer Vorteil ist die höhere biologische Wertigkeit des Eiweißes der glutenfreien Pflanzen gegenüber glutenhaltigem Getreide.

Gleichzeitig enthalten glutenfreie Pflanzen keine negativen Begleitstoffe wie Cholesterin, Purine o. ä. Daher sollten sie Bestandteil einer natürlichen und ausgewogenen vegetarischen Kost sein.

Die Kraftkörner sollten vor dem Kochen heiß abgespült werden. Dann sind sie vielseitig einsetzbar, z. B. für Brei, Bratlinge, Aufläufe, als Beilage zu Gemüse, in Suppen, oder sie können als Salat zubereitet werden.

Amarant oder Quinoa kann in gepoppter Form direkt und ohne Kochen für die Zubereitung von Brei, Süßspeisen und Brot verwendet werden.







Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten der vegetarischen Rezeptideen mit viel Gemüse und leckeren Beilagen!

## Statt Brot und Nudeln: Hirse und Quinoa!

### Hirse (1)

Hirse gehört zur Familie der Süßgräser. Sie punktet durch einen hohen Gehalt an hochwertigem Eiweiß, Silizium, Eisen und B-Vitaminen. Silizium wirkt sich äußerst positiv auf Haare und Fingernägel sowie das Hautbild aus.

Hirse ist aromatisch mild im Geschmack und passt gleichermaßen zu herzhaften und süßen Gerichten. Perfekt ist die Kombination mit Curry oder anderen herzhaften Gewürzen. Auch bei Kindern ist Hirse sehr beliebt.

### Buchweizen (2)

Buchweizen ist ein Knöterichgewächs. Er besitzt gut verwertbares Eiweiß, Eisen, Kalium, B-Vitamine und Rutin. Letzteres ist ein Wirkstoff, der sich positiv auf die Blutgefäße auswirkt. Besonders nährstoffreich sind Buchweizenkeimlinge.

Buchweizen schmeckt kräftig-würzig und eignet sich besonders gut für aromatische Pfannkuchen oder als Risotto mit Pilzen.

### Quinoa (3)

Quinoa kommt aus Südamerika und diente den Inkas in den Hochanden von Peru und Bolivien schon vor 6000 Jahren als Grundnahrungsmittel. Die Körner enthalten besonders viel hochwertiges Eiweiß (essentielle Aminosäure Lysin) und überdurchschnittlich viel Kalium, Magnesium und Eisen. Quinoa ist fein und nussig im Geschmack.

### Amarant (4)

Amarant, „das Gold der Azteken“, war schon vor über 5000 Jahren das Hauptnahrungsmittel in Mittel- und Südamerika. Es gehört zu den Fuchsschwanzgewächsen. Amarant ist leicht verdaulich und enthält hochwertige Aminosäuren (essentielle Aminosäure Lysin) und Fettsäuren sowie Mineralstoffe, besonders Kalzium, Magnesium und Eisen. Daher ist Amarant bei Vegetariern, Veganern sowie bei Sportlern sehr beliebt. Die kleinen Goldkörner sind würzig-nussig im Geschmack.

(1)



(2)



(3)



(4)



## Genussmittel

Süßigkeiten, Soft- und Energydrinks, Bubble-Tea, alkoholische Getränke, Zigaretten etc. sind stark säureüberschüssig. Mit ihrem Konsum sollte man sehr zurückhaltend sein.

### Colagetränke

Colagetränke enthalten neben großen Mengen an Zucker, der unsere Zähne schädigt, auch noch Kohlen- und Phosphorsäure sowie Koffein. Diese säuern die Limonaden und machen sie haltbarer. Die Phosphorsäure schadet unseren Knochen. Sie vermindert die Einlagerung von Kalzium in die Knochen, fördert sogar den Kalziumabbau und dadurch die Osteoporose.

Studien belegen, dass Colatrinken mit einer deutlich niedrigeren Knochendichte in den Hüften verbunden ist. Bei jungen, intensiv Sport treibenden Mädchen ist das Knochenbruchrisiko unter den Colatrinkerinnen fünfmal höher als bei Mädchen, die keine Cola trinken. Die Light-Variante mit Süßstoffen ist zwar kalorienärmer, aber auch nicht gesünder. Noch säurehaltiger und ungesünder als Softdrinks sind Energydrinks, die ebenfalls gemieden werden sollten.



*Es geht auch mit alternativen Süßungsmitteln wie Honig, Dicksäften oder Ahornsirup. Auch diese sollten sparsam verwendet werden.*

### Kaffee

Kaffee wird oftmals als stark säureüberschüssig beurteilt. Das scheint aber nicht ganz richtig zu sein. Möglicherweise ist die hohe Säureausscheidung nach dem Konsum von Kaffee auf eine vermehrte Produktion von Magensäure zurückzuführen.

Gleichzeitig mit der Magensäure produziert unser Organismus aber auch das basische Bicarbonat. Dieses gelangt ins Blut

und trägt hier dazu bei, Säuren abzutransportieren. Ein saurer Urin nach dem Kaffeegenuss kann also auch für eine funktionierende Säureausscheidung stehen.

Kaffee begünstigt durch die in ihm enthaltenen Röststoffe die Entstehung von Sodbrennen. Deshalb ist bei dem Konsum von Kaffee besonders in Kombination mit Zucker zur Zurückhaltung zu raten.

Zwei bis drei Tassen Kaffee täglich sind jedoch meist gut verträglich. Probieren Sie einmal, Bohnenkaffee ganz oder teilweise durch Getreidekaffee wie z. B. Lupinen-Kaffee oder Chi-Kaffee zu ersetzen.

### Volksdroge Zucker

Der Zuckerkonsum ist besonders durch Süßgetränke und Süßwaren rasant angestiegen und entspricht bei ca. 100 g pro Tag absolut nicht mehr den WHO-Empfehlungen, die max. 25 g reinen Zucker täglich empfehlen (WHO 2015). Parallel dazu gibt es mehr Übergewichtige sowie Personen, die an Diabetes Typ 2 und einer nicht-alkoholischen Fettleber erkrankt sind.

Bei der Verstoffwechselung von Zucker werden wichtige Vitalstoffe verbraucht. Damit ist Zucker ein Mineralstoffräuber.

Im Darm kommt es durch reichlichen Zuckerkonsum zu Gärungsvorgängen, ähnlich wie bei einer alkoholischen Gärung. Im Darm entstehen aufgrund einer häufig auftretenden Fehlbesiedlung mit pathogenen Keimen leberschädigende Fuselalkohole. Diese sind eine große Belastung für den Organismus. Außerdem bietet der Zucker reichlich Futter für die Bildung eines Darmpilzes.

Zudem nutzen Mikroorganismen der Mundhöhle Zucker zur Säurebildung. Damit hat Zucker ein sehr hohes kariogenes Potenzial.

### Vorsicht vor Fruktose

Süßwaren, Fertigprodukte und süße Getränke werden neuerdings mit Fruktose, Fruktose-Glukose-Sirup, Maissirup bzw. dem sog. High Fructose Corn Sirup (HFCS) gesüßt. Da bei der Fruktoseaufnahme das Sättigungssignal ausbleibt, werden Übergewicht und deren Folgeerkrankungen begünstigt. Auch das Risiko für Gicht und Leberprobleme steigt.

### Light-Produkte = Leid-Produkte

Mehr als zwei Drittel der Deutschen greifen zu Light-Varianten von Streich- und Hartkäse sowie von Joghurt. Sie gehen davon aus, sich damit gesund und fettarm zu ernähren.

Damit sich ein Produkt „light“ nennen darf, muss es mindestens 30 % weniger Fett oder Zucker enthalten als das Originalprodukt. Bei fettreduzierten Nahrungsmitteln heißt das aber noch lange nicht, dass eine Light-Kräuterbutter oder eine Light-Salami tatsächlich arm an Fett ist. Sie können noch erhebliche Mengen an Fett enthalten.

Um den Geschmack zu verbessern, werden Light-Produkten oft Kohlenhydrate und Schaumbildner als Zusatzstoffe beigelegt. Es kann also sein, dass ein Light-Produkt zwar weniger Fett, dafür aber mehr Zucker enthält.

### Macht Süßstoff dick?

Statt bei der Gewichtsabnahme zu helfen, bewirkt Süßstoff, ein „Kunstprodukt“, möglicherweise genau das Gegenteil. Süßstoffe werden in der Tierzucht als Masthilfsmittel via Appetitanregung eingesetzt. Die Zahl der Übergewichtigen hat seit dem Beginn der Diät-Ära jedenfalls keineswegs abgenommen.

### Fertiggerichte und Zusatzstoffe

Fertiggerichte sind Mahlzeiten, die meist kurz vor dem Verzehr noch schnell erhitzt werden müssen. Fertiggerichte wie Tiefkühlpizza, Lasagne oder Pommes enthalten durchschnittlich mehr Kalorien als frisch zubereitete Speisen. Sie fördern bei regelmäßigem Konsum die Entstehung von Übergewicht.

Aber nicht nur die Menge sondern auch die Qualität der zugesetzten Fette ist entscheidend. Besonders frittierte Speisen enthalten die gesundheitsschädlichen Transfettsäuren. Ein reichlicher Konsum davon verstärkt das Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Je länger haltbar und je stärker verarbeitet ein Fertiggericht ist, desto mehr Zusatzstoffe enthält es. Zusatzstoffe sind Stoffe, die Lebensmitteln absichtlich zugesetzt werden, um technologisch bestimmte Wirkungen, z. B. Konservieren oder Färben, zu erzielen. Zusatzstoffe sind zwar laut Gesetz „gesundheitlich unbedenklich“. Einige von ihnen geraten jedoch immer wieder in den Verdacht, gar nicht so harmlos zu sein.

### Konservierungsstoffe

Konservierungsstoffe sind dazu entwickelt worden, Mikroorganismen abzutöten. Da wir diese Stoffe bei dem Konsum jeder Art von Fertiggerichten regelmäßig verzehren, stellt sich die Frage, inwieweit unsere natürliche Darmflora bzw. unser Mikrobiom dadurch geschädigt wird.





### Zusatzstoff Glutamat

Der Geschmacksverstärker Glutamat wird u. a. verdächtigt, auf die Nerven- und Gehirnzellen wie ein Gift zu wirken. Manche Menschen reagieren auf Glutamat mit einer Überempfindlichkeit und verschiedenen Beschwerden bis zum Erbrechen.

### Deklaration von Zusatzstoffen

In der Zutatenliste eines Nahrungsmittels müssen alle verwendeten Zusatzstoffe genannt werden. Sie stehen in der Regel ganz am Ende der Zutatenliste. Zu ihrer Kennzeichnung wird zuerst der Klassenname genannt, der den Zweck des Zusatzstoffes angibt. Dann folgt die chemische Bezeichnung oder eine E-Nummer, z. B. „Farbstoff Carotin“ oder „Farbstoff E 160a“. E-Nummern sind Zahlen von E 100 bis E 1520. Sie gelten in allen EU-Ländern einheitlich.

### Säurefallen des Alltags

a. Eine besondere Belastung für unseren Organismus sind die ausscheidungspflichtigen Säuren. Da unser Stoffwechsel sie nicht abbauen kann, belasten sie in hohem Maße den Säure-Basen-Haushalt und die Ausscheidungsorgane.

Schwefelsäure	→ Fleisch- und Wurstwaren, Käse, Quark, Eier
Harnsäure*	→ tierische bzw. purinhaltige Lebensmittel und mit Fruktose gesüßte Getränke und Lebensmittel
Salpetersäure	→ gepökelte Fleisch- und Wurstwaren
Phosphorsäure	→ Soft- und Energydrinks, Schmelzkäse, Fisch, Eier
Acetylsalicylsäure	→ Schmerzmittel**
Ameisensäure	→ Süßstoffe

\* Zudem hemmt Fructose sowie auch Alkohol die Ausscheidung von Harnsäure.

\*\* Der übermäßige Gebrauch von Schmerzmitteln ist oft die Ursache für Nierenschwäche und Nierenschäden.

b. Die sog. nicht ausscheidungspflichtigen Säuren können von unserem Organismus zwar abgebaut werden. Jedoch sind die Kapazitäten für diese Abbauvorgänge begrenzt. Insb. die großen Mengen dieser Säuren belasten unseren Säure-Basen-Haushalt.

Essigsäure	→ Essig, Weißmehl, Zucker, Süßwaren
Kohlensäure	→ Getränke, flache Atmung, Bewegungsmangel
Kohlen-, Milch-, Essig- und Harnsäure	→ übertriebener Sport
Milch-, Harn- und Salzsäure	→ Stress
Salzsäure	→ Kochsalz, salzige Knabbereien, Fertiggerichte

Zusätzliche Belastungen entstehen aus Darmgärung (zu viel Einfachzucker), Fäulnisprozessen (zu viel tierisches Eiweiß) und Pilzbelastung.

# Ergänzung der Ernährung, aber wie?

Statt sich natürlich, ausgewogen und vitalstoffreich zu ernähren, versuchen viele Menschen, ein Vitalstoffdefizit durch synthetische Nahrungsergänzungsmittel mit einer unnatürlich hohen Konzentration an einzelnen Nährstoffen auszugleichen.

Natürliche Nahrung kann unser Organismus optimal verdauen. Die Inhaltsstoffe synthetischer Produkte können oft nicht gut resorbiert werden.

Auch die Vielfalt der natürlichen Vitalstoffe kann im Labor nicht nachgebaut werden. Die chemische Struktur der natürlich vorkommenden Vitalstoffe unterscheidet sich häufig von dem synthetischen Nachbau. Natürlich vorkommendes Vitamin E besteht z. B. aus mehreren Varianten von Tocopherol-Molekülen. Supplemente enthalten aber meist nur alpha-Tocopherol. Seit Jahrtausenden ist der Mensch an eine vielseitige pflanzliche Ernährung und nicht an isolierte Stoffe aus dem Reagenzglas gewöhnt.

Daher empfiehlt es sich als „gesundes Plus“, natürliche pflanzliche Vitalstoffe in

Form der ganzen Pflanze zu verzehren. In einem natürlichen Pflanzengranulat, in dem die ganzen Pflanzen schonend getrocknet und zerkleinert enthalten sind, sind zwar geringere Gehalte der einzelnen Vitalstoffe als beispielsweise in einer hochdosierten Brausetablette. Wichtig ist aber nicht die Menge des einzelnen Vitalstoffes, d. h. die bloße Zahl, die man in einer Analyse findet.

Entscheidend sind vielmehr die Vielfalt und die Synergie-Effekte von verschiedenen Vitalstoffen. Die Wirkung der einzelnen Vitalstoffe multipliziert sich nämlich im Verbund. Das gilt besonders auch für ihre Bioverfügbarkeit!

Fakt ist, dass die Bioverfügbarkeit von pflanzlichen Lebensmitteln um ein Vielfaches höher ist als diejenigen von hochdosierten Synthetikprodukten. Und wenn mehr als 90 % der geschluckten Vitalstoffe in der Toilette landen, bringt die synthetische Variante dem Stoffwechsel wenig.

Jede Pflanze für sich alleine ist gut, aber trotzdem auch einseitig. Je mehr Pflan-

zen ein pflanzliches Lebensmittel, z. B. in Granulatform, hat, desto vielseitiger ist es. Der Organismus sucht sich aus dem umfangreichen Vitalstoffangebot die Vitalstoffe heraus, die er in dem Moment gerade benötigt.

Eine Überdosierung ist bei solchen natürlichen Lebensmitteln nicht möglich. Sie stellen mit ihren zahlreichen Vitalstoffen vielmehr eine hochwertige Basisversorgung der natürlichen täglichen Ernährung dar.

Es gibt selbstverständlich auch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel, die bei einem speziellen Bedarf, z. B. bei einem durch eine Blutuntersuchung festgestellten Mangel, eingesetzt werden können.

Generell dürfen Nahrungsergänzungsmittel jedoch nicht als Ersatz für eine gesunde Ernährung betrachtet werden, sondern wie der Name schon sagt, als „Ergänzung“. Lassen Sie sich darüber von qualifizierten Fachleuten beraten.

## Tagesplan für eine basenüberschüssige Ernährung

### Frühstück

Ein hochwertiges und vitalstoffreiches Frühstück ist der beste Start in den Tag. Sehr empfehlenswert und gut verdaulich ist ein warmer Hirse-Buchweizen-Brei. Er wird entweder aufgekocht oder, wenn es besonders schnell gehen muss, einfach

mit heißem Wasser übergossen. Der Brei wird je nach Geschmack und individueller Bekömmlichkeit verfeinert. Er kann auch optimal in einer Dose zur Arbeit, in die Schule oder in den Kindergarten mitgenommen werden. Haben Sie morgens wenig Hunger, dann essen Sie etwas frisches Obst.

Natürlich können Sie es sich bei Ihrem Sonntagsfrühstück auch einmal mit frischen Vollkornbrötchen, am besten aus Dinkel-Vollkornmehl, und einem Frühstücksei gut gehen lassen.

#### **Tipp** Kräuteröl selbst gemacht

Legen Sie nach Belieben Kräuter und/oder Gewürze wie Rosmarin, Lorbeer, Pfeffer, Chilischoten, Knoblauch etc. in ein gutes kalt gepresstes Öl ein. Nach ca. 20 Tagen erhalten Sie ein aromatisch würziges Öl.







## Mittagessen

Wer seinen Beruf vorwiegend am Schreibtisch ausübt, braucht mittags eine leichte Mahlzeit. Nach Pizza, Pommes und anderen Kalorienbomben fühlen sich viele Menschen schwer und müde und sind am Nachmittag nicht mehr leistungsfähig.

Mittags kann der Körper Salate und Rohkost am besten verdauen. Wenn auch eine warme Speise gegessen wird, sollten Salate und Rohkost immer vor den gekochten Gerichten verzehrt werden, da sie die Verdauung anregen und wichtige Enzyme aktivieren.

Haben Sie bei der Arbeit keine Möglichkeit, sich ein Mittagessen zu kochen, dann nehmen Sie sich von zu Hause ein Lunchpaket mit, z. B. einen knackigen gemischten Salat in einer Dose oder im Glas. Auch Gemüse oder Hülsenfrüchte mit Kartoffeln sowie Reis oder andere glutenfreie Pflanzen sind empfehlenswert.

Risotto, Hirsotto, Polenta, Gemüse-, Quinoa- oder Kartoffelaufläufe oder auch Gemüsepfannen lassen sich ohne Probleme aufwärmen. Bratlinge aus Gemüse, Hirse o. ä. können auch kalt genossen werden.

In fast jeder Kantine gibt es heute ein Salatbüfett und eine große Auswahl an anderen gesunden Speisen. Oft werden auch vegetarische Gerichte angeboten. Lassen Sie die Finger von großen Fleischportionen und fettigen Soßen. Nehmen Sie sich stattdessen eine große Portion an Beilagen wie Gemüse und/oder Salat und eine Beilage wie Hirse oder Kartoffeln.

Der nur langsame Anstieg des Blutzuckerspiegels nach dem Genuss dieser ballaststoffreichen Lebensmittel führt zu lange anhaltender Sättigung und Leistungsfähigkeit.



## Salat mit warmer Senfvinaigrette für 4 Personen

**Zutaten:** ½ Endiviensalat  
100 g Rucola  
1 reife Avocado  
4 TL Olivenöl  
2 TL Sesamkörner  
1 EL Zitronensaft  
2 TL körniger Senf

Den Salat waschen, zerkleinern und in eine Schüssel geben. Die Avocado schälen, in dünne Scheiben schneiden und dazugeben. 2 TL Öl in die Pfanne geben und darin die Sesamkörner kurz anrösten. Nach dem Abkühlen Zitronensaft, restliches Öl und Senf in die Pfanne geben und verrühren. Das Dressing wird warm über den Salat gegeben. Dazu passen Pellkartoffeln.



## Quinoasalat mit Tomaten, Rucola, Schafskäse und Pesto für 4 Personen

**Zutaten:** 250 g Quinoa  
750 ml Gemüsebrühe  
1 kleine Zwiebel, gewürfelt  
4 TL Olivenöl  
3 Tomaten  
1 Packung Rucola  
getrocknete, eingelegte Tomaten  
150 g Schafskäse  
2 – 3 TL Pesto rosso  
frischer Pfeffer, Kräutersalz  
ggf. etwas Balsamico-Essig

1. Den Quinoa in einem Sieb heiß abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Quinoa in einem Topf mit 2 TL Öl andünsten, mit der Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Bei geringer Hitze 15 – 20 Minuten bei mäßiger Hitze zugedeckt köcheln und danach abkühlen lassen.

2. Den Rucola waschen und klein schneiden. Die Tomaten in Stücke schneiden. Die getrockneten Tomaten und den Schafskäse zerkleinern.

3. Nun die Schafskäsewürfel, die frischen und die getrockneten Tomaten, Pesto, Gewürze und den Rucola vorsichtig unterheben. Den Salat würzen und 2 TL Olivenöl und eventuell etwas Balsamico-Essig zugeben.

## Abendessen

Wenn Magen-Darm-Probleme nach dem Abendessen auftreten, versuchen Sie, abends nach 18 Uhr wenig oder kein Brotgetreide, kein Obst, kein rohes Gemüse und keinen Salat mehr zu essen. Leber und Verdauungstrakt befinden sich zu dieser Zeit schon in der Ruhephase. Aus diesem Grund können diese Lebensmittel zu dieser Zeit von vielen Personen nicht mehr optimal aufgeschlossen werden und gären über Nacht im Darm. Dadurch können giftige Stoffwechselprodukte entstehen, die den Darm und die Leber belasten.

### Steht bei Ihnen eine Gewichtsreduktion im Vordergrund?

Dann versuchen Sie, abends kohlenhydratreiche Lebensmittel zu reduzieren. Dadurch kurbeln Sie die nächtliche Fettverbrennung an. Essen Sie statt Brot und Brötchen abends lieber eine große Portion gedünstetes Gemüse. Als kleine Sättigungsbeilage eignen sich z. B. Hülsenfrüchte dazu.

Eine große Gemüseportion können Sie zwei- bis dreimal pro Woche mit einer kleinen eiweißhaltigen Komponente, z. B. Fisch, Fleisch, Ei oder Tofu kombinieren.

Eine große Gemüseportion schmeckt auch sehr lecker mit einer kleinen Beilage wie Quinoa, Amarant, Buchweizen oder Hirse.

### Tipp

Ein gesundes und schnell zubereitetes Mittag- oder Abendessen ist eine Quinoa-Hirse-Mahlzeit mit Gemüse. Sie kann nach Lust und Laune mit Frischkäse, Pesto u. v. m. verfeinert werden.



### Gemüse-Hirse-Pfanne mit frischem Parmesan für 4 Personen

**Zutaten:** 200 g Hirse  
500 ml Gemüsebrühe  
1 Aubergine  
2 Zucchini  
4 Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
50 – 100 g Parmesan  
frischer Basilikum  
Meersalz  
frischer Pfeffer aus der Mühle  
4 TL Olivenöl

1. Die Hirse in einem Sieb heiß abspülen und abtropfen lassen. Die Hirse in 2 TL Öl in einem Topf andünsten, mit der Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Bei geringer Hitze 5 – 10 Minuten köcheln lassen, dann 15 – 20 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen.

2. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Aubergine halbieren und mit etwas Salz bestreuen. Nach 5 – 10 Minuten mit einem Küchentuch abtupfen und klein schneiden. Die Zucchini und die Tomaten waschen und klein schneiden. Die Basilikumblätter waschen und zerkleinern.

3. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten und den zerdrückten Knoblauch zugeben. Nun die Auberginen- und Zucchinistückchen mitdünsten. Dann die Tomaten und noch etwas Brühe zugeben und garen. Zum Schluss die Gemüsepfanne mit gehacktem Basilikum und geriebenem Parmesan verfeinern und mit Pfeffer und Salz würzen.



### Gemüse aus dem Backofen

**Zutaten:** nach Belieben Kürbis, Möhren, Auberginen, Zucchini, Paprika, Kartoffeln, Süßkartoffeln etc.  
Bratöl-Olive  
Pfeffer und Kräutersalz

**Als Dip:** pflanzlicher Brotaufstrich (z. B. Humus), Avocadodip oder Quarkdip mit Leinöl

Gemüse waschen, in Scheiben schneiden und mit Olivenöl einpinseln. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Gemüse mit der Schnittstelle nach oben auf das Blech legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C etwa 20 Minuten backen. Gemüse anschließend mit Pfeffer und Kräutersalz würzen. Dazu schmeckt ein beliebiger Dip.





# Der Darm, die „Wurzel der Pflanze Mensch“

70 – 80 % unseres Immunsystems befinden sich im Darm. Mehr als 1000 verschiedene Bakterienstämme besiedeln ihn. Damit besitzen wir 1,3-mal mehr Bakterien als unterschiedliche Körperzellen. Ohne diese winzigen kleinen Helfer sind wir nicht lebensfähig. Diese Darmkeime legen sich wie eine Schutzschicht über unsere größte Kontaktfläche mit der Umwelt, über die Darmschleimhaut. Diese ist für die Aufnahme von Nährstoffen äußerst wichtig.

Der Darm ist die „Wurzel der Pflanze Mensch“. In der Naturheilkunde gilt der Darm auch als Grundlage der Gesundheit. Viele Menschen leiden jahrelang unter Darmproblemen, Blähungen, verstärkter Infektneigung, unter Allergien und Autoimmunerkrankungen, und keiner kann ihnen helfen. Bei ständigen Heißhungerattacken auf Süßes kann z. B. ein Darmpilz vorliegen.

Ist die Gesundheit eines Neugeborenen schon bei der Geburt durch die Fehlbesiedelung des Darmes der Mutter und im weiteren Verlauf durch Fehlernährung, häufige Gaben von Antibiotika und anderen Medikamenten, durch Magen-Darm-Infekte, Schleimhautentzündungen usw. gestört, kommt es zu Gärungen und Fäulnisprozessen im Darm. Die wichtigen mit der Nahrung verzehrten Vitalstoffe können deshalb vom Darm nicht optimal verwertet werden.

Die Grundvoraussetzung für eine optimale Verdauung und damit für unsere Gesundheit ist, dass im Darm die erforderlichen Verdauungssäfte und eine gesunde vielfältige Bakterienflora vorhanden sind.



## Darmsanierung

Eine naturheilkundliche Darmsanierung bezieht nicht nur den Darm, sondern auch die Leber und die Verdauungsorgane Magen, Galle und Bauchspeicheldrüse mit ein. Denn sind diese nachhaltig gestört, kann der Darm nicht mehr richtig funktionieren.

Eine auf die Mikroflora ausgerichtete Stuhluntersuchung gibt Aufschluss über den Zustand der Darmflora. Eine Darmsanierung erfolgt mit Einläufen, speziellen Präparaten zum Aufbau der Darmflora und einer basenüberschüssigen Ernährung.

Eventuell kann begleitend dazu auch eine Colon-Hydro-Therapie vorteilhaft sein, um wieder eine gesunde Darmflora herzustellen. Genauere Informationen rund um das Thema „Darm“ erfahren Sie bei Ihrem Heilpraktiker oder bei Ihrem naturheilkundlich orientierten Arzt.

Auch eine Fastenkur oder das sogenannte Intervallfasten 16:8 kann bei einem verschlackten Darm ein guter Start für die Umstellung auf eine vitalstoffreiche Vollwertkost sein. Durch eine solche Kur wird er gründlich gereinigt. Unter dieser Voraussetzung wird der Darm wieder in die Lage versetzt, Rohkost überhaupt verwerten zu können.



*Eine natürliche Reinigungsmöglichkeit für den Darm: der Einlauf.*

## Probiotika – gut für den Darm?

Die Erfolgsaussichten, das Immunsystem zu stärken oder den Aufbau der Darmflora, z. B. nach einer Antibiotikaeinnahme, allein durch den Konsum von probiotischen Joghurts zu betreiben, sind sehr fraglich.

Naturheilkundliche Therapeuten arbeiten sehr erfolgreich mit sogenannten echten Probiotika zur Aufforstung der Darmflora. Sie enthalten eine Kombination aus verschiedenen Stämmen von Milchsäurebakterien. Diese sind in höchster Keimzahl in den Präparaten vorhanden und werden gut vertragen.

## Basisch Intervallfasten 16:8

Das Fasten liegt uns im Prinzip in den Genen, denn unser Körper ist evolutionsbedingt bestens auf Hungerphasen eingestellt. Die 16:8-Methode lässt sich besonders gut in den Alltag integrieren. Entweder wird das Frühstück oder das Abendessen weggelassen, so dass man in 8 Stunden essen kann und 16 Stunden am Stück eine Esspause einlegt. In diesen Fastenpausen beginnt der sogenannte Autophagie-Prozess (griechisch für „Selbstreinigung unserer Zellen“), der nur ablaufen kann, wenn die Insulinproduktion niedrig ist. Forscher bezeichnen ihn als „Allzweckwaffe gegen altersbedingte Erkrankungen“, wie z. B. Diabetes, Bluthochdruck oder Demenz.

Eine sehr effektive und leicht umzusetzende Methode mit den folg. positiven Effekten für unsere Gesundheit:

- mehr Energie und Wohlbefinden
- Verlangsamung von Alterungsprozessen
- positiver Einfluss auf Insulinspiegel, Blutfett- und Entzündungswerte, Blutdruck und Immunsystem
- konstante Stoffwechsellumstellung & Vorbeugung von u.a. Herzbeschwerden, Diabetes, Fettleber
- bessere Gewichtsregulierung & Vermeidung des Jo-Jo-Effekts
- Durchbrechen von ungesunden Ernährungsgewohnheiten

Bei Vorerkrankungen bitte vor Beginn des Intervallfastens den Arzt befragen. Nicht geeignet ist es in Schwangerschaft und Stillzeit, bei Essstörungen und bei Kindern.





### Erfolgreich abnehmen

Die Kombination aus Ernährungsumstellung, Entschlackung, reichlich moderater Bewegung mit täglich 10.000 Schritten, regelmäßigem Krafttraining und wenn nötig einer Darmsanierung kann enorme Abnehmerfolge bringen. Hingegen macht ein Säureüberschuss im Körper die Gewichtsabnahme schwierig, da Fette im sauren Milieu schlechter abgebaut werden. Da bei jeder Diät saure Ketonkörper entstehen, sollte in dieser Zeit sehr basenüberschüssig gegessen werden. Basische Bäder helfen zusätzlich, Säuren und Schadstoffe über die Haut auszuschleiden. Daher kann Gewicht besonders erfolgreich reduziert und die Figur geformt werden, wenn eine Diät mit einem Entsäuerungsprogramm kombiniert wird.

Auch eine Unterfunktion der Schilddrüse kann die Gewichtsabnahme erschweren. Ggf. sollten die Werte überprüft werden.

### Immer mehr Unverträglichkeiten

Lebensmittelunverträglichkeiten werden in Allergien und Intoleranzen unterteilt. Bei einer Lebensmittelallergie reagiert das Immunsystem schon auf kleinste Mengen Eiweiß aus pflanzlichen oder tierischen Lebensmitteln oder aus der Umwelt sehr heftig in Form einer Antigen-Antikörper-Reaktion.

Bei einer Intoleranz wird die Reaktion direkt durch Lebensmittelinhaltsstoffe, jedoch tagesform- und mengenabhängig, ausgelöst.

Unverträglichkeiten verursachen zahlreiche unangenehme Symptome. Treten diese auf, so sollte immer auch der Säure-

Basen-Haushalt betrachtet werden. Denn das Immunsystem arbeitet pH-Wert-abhängig.

Der größte Teil unseres Immunsystems befindet sich im Darm. Daher muss auch dieses wichtige Organ berücksichtigt und behandelt werden.

Viele Betroffene weisen eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut auf, ein sogenanntes Leaky-Gut-Syndrom

(= löchriger Darm). Ein unkontrollierter Übertritt von schädlichen Substanzen, z. B. von verschiedenen Eiweißen, Parasiten, Toxinen, Pilzen und Bakterien, in den Blutkreislauf wird so möglich.

Diese Schadstoffe verteilen sich dann im ganzen Körper und rufen verschiedene Reaktionen wie Verschlimmerung der Symptome oder Entzündungen hervor. Darmschleimhaut und -flora werden zusätzlich belastet.

### ***Treten Unverträglichkeiten auf, gibt es verschiedene Möglichkeiten der Abhilfe:***

- Bei einer Lebensmittel-Allergie eine darauf spezialisierte Ernährungsfachkraft aufsuchen.
- Bei einer Intoleranz mit einer qualifizierten Ernährungsfachkraft herausfinden, welche Intoleranz vorliegt. Es können z. B. H<sub>2</sub>-Atemtests auf Fruktose, Sorbit und Laktose durchgeführt werden. Auf die Spur einer Histaminunverträglichkeit kommt man mithilfe eines Ernährungsprotokolls.
- Zusammenstellung eines Ernährungsplans zur optimalen Versorgung mit allen wichtigen Nähr- und Vitalstoffen mit einer Ernährungsfachkraft.
- Auch eine Darmsanierung kann hilfreich sein.
- Basische Bäder unterstützen den Organismus bei der Ausleitung von Säuren und Schadstoffen und regenerieren die Haut.
- Oftmals sind Intoleranzen in den Lebensmitteln oder Getränken begründet, die der/die Betroffene am häufigsten und am liebsten verzehrt. Ebenso oft genügt es zu deren Überwindung, die gegessenen oder getrunkenen Mengen dieser Ernährungsfavoriten um 10% oder besser 25% zu kürzen. Treten durch diese Reduktion Besserungen ein, dann sollte zur gänzlichen Überwindung der oder die Betroffene noch einmal um weitere 10% zurückschalten.



# Richtiges Trinken hält fit



Fühlen Sie sich müde, ausgelaugt und schlapp? Haben Sie oft Ringe unter den Augen und eine trockene Gesichtshaut? Dann kann es sein, dass Ihr Organismus einfach nur durstig ist.

Der menschliche Organismus besteht zu etwa 70 % aus Wasser. Alle Stoffwechselvorgänge im Körper funktionieren mit diesem Medium. Fehlt es an Wasser, dann verlangsamen sich die Transportvorgänge im Organismus. Viele Organe, z. B. der Darm und die Nieren, können nicht mehr optimal arbeiten.

## Trinkmenge

Trinken Sie etwa 1 ½ – 2 Liter Flüssigkeit pro Tag. Neben den jeweiligen Bedürfnissen hängt die täglich benötigte Wassermenge von Ihrer individuellen Kostzusammenstellung ab. Gemüse und Obst enthalten oft mehr als 90 % Wasser. Daher benötigen Vegetarier und Veganer weniger zusätzliche Flüssigkeit als Personen, die sich von einer Zivilisationskost mit viel Fleisch, Fett, Zucker und Kochsalz ernähren. Auch Faktoren wie hochintensives Muskeltraining und schwere körperliche Arbeit haben Einfluss auf die täglich benötigte Wassermenge.

Im Alter lässt das Durstgefühl meist nach. Trotzdem ist gerade bei älteren Menschen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.

## Welche Getränke?

Neben Quellwasser eignen sich verschiedene in Flaschen angebotene Stille Wässer zur Deckung des täglichen Flüssigkeitsbedarfes.

Peppen Sie Ihr Wasser mit Zitronenmelisse oder frischer Minze oder mit einigen Tropfen Limettensaft auf. Dann macht das Trinken gleich doppelt Spaß.

Neben Wasser eignen sich Kräutertees und verdünnte Gemüsesäfte sowie ab und zu ein Glas Obstsaft pro Tag, am besten als Schorle im Verhältnis von einem Teil Saft und drei Teilen Wasser.

Trinken Sie nicht zu viel Obstsaft, da es sonst zu Gärungen im Darm kommen kann. Besonders bei Kindern kann ein reichlicher Konsum von Obstsaft eine Ursache für Bauchschmerzen sein. Beim Kauf von Säften sollte generell darauf geachtet werden, dass es sich um hundertprozentige Direktsäfte ohne Zuckerzusatz handelt.

Konzentrierte Säfte oder zuckerhaltige Limonaden sind hochkalorische und abgesättigte Flüssigkeiten. Sie können daher nicht mehr die natürliche Funktion des Wassers wahrnehmen, nämlich Stoffwechselprodukte aufzunehmen, zu verdünnen oder diese auszuschwemmen. Daher sollte diese nur ab und zu getrunken werden.

## Wann trinken?

Zu viel Flüssigkeit zu den Mahlzeiten verdünnt die Magensalzsäure und die sonstigen Verdauungssäfte. Dieser Verdünnungseffekt bewirkt, dass die Nahrung nur unvollständig aufgespalten wird, sodass Darmprobleme entstehen können. Trinken Sie daher größere Flüssigkeitsmengen mindestens eine halbe Stunde vor oder nach einer Mahlzeit.

## Alkoholische Getränke

Alkoholische Getränke zählen nicht zu den Flüssigkeitsspendern. Im Gegenteil

entziehen Sie dem Körper Wasser. Zu einem Glas Wein sollte deshalb immer auch die gleiche Menge an Wasser getrunken werden.

Problematisch ist, dass alkoholische Getränke zu häufig und in zu großen Mengen getrunken werden. Die Leber als zentrales Entgiftungsorgan und zuständig für den Abbau des Alkohols wird dadurch stark belastet. Außerdem kann regelmäßiger Alkoholkonsum Übergewicht begünstigen. Mit 7 Kalorien pro Gramm hat Alkohol fast so viele Kalorien wie ein Gramm Fett (9 kcal).

Alkohol verlangsamt den Fettstoffwechsel des Körpers. Da Alkohol für den Körper ein Gift ist, wird er mit Priorität abgebaut. Während dieser Zeit baut der Körper kein Fett ab. Dieses Fett wird stattdessen ins Gewebe eingelagert.



*Eine schöne Ergänzung zur täglichen Deckung des Flüssigkeitsbedarfs: Die Welt der Kräutertees entdecken, erleben und genießen.*

# Tipps zur Ernährungsumstellung

1. Eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten ist gar nicht so schwierig. Lassen Sie sich Zeit bei der Umstellung auf eine vitalstoffreiche Vollwertkost. Der Körper muss sich unter Umständen erst langsam an natürliche Lebensmittel gewöhnen. Je länger eine zivilisatorische Mangelkost mit einem Übermaß an säurelastigen Lebensmitteln gegessen wurde, desto mehr Zeit muss für die Ernährungsumstellung eingeplant werden.

Wird z. B. grobes Vollkornbrot nicht vertragen, sollte Brot aus fein ausgemahlenem Dinkelvollkorn bevorzugt werden. Bei einer Unverträglichkeit von Rohkost empfiehlt sich Übergangsweise der Verzehr von gedünstem Gemüse.

Um schnell eine positive Vitalstoffbilanz zu erreichen, kann zur Ernährung ein pflanzliches Lebensmittelgranulat gegessen werden.

2. Essen Sie nur, wenn und solange Sie wirklich hungrig sind! So lernen Sie, wieder besser auf Ihre Körpersignale von Hunger und Sättigung zu achten.

Die meisten Menschen essen aus Gewohnheit über ihren Hunger hinaus. Beim schnellen Essen setzt das Sättigungsgefühl viel zu spät ein.

3. Der Verzehr von drei Hauptmahlzeiten ist für unsere Verdauung am sinnvollsten. Wird ständig zwischendurch gegessen, kommen immer neue Speisen im Körper an, obwohl die vorangegangene noch nicht verdaut ist.

4. Essen Sie langsam in entspannter Atmosphäre. Kauen Sie gründlich. Denn wer gut kaut, isst weniger!

Gut gekaut, ist halb verdaut! Die Verdauung beginnt bereits im Mund. Schnell hinuntergeschlungenes Essen, z. B. vor dem Fernseher oder am Steuer, gelangt nur unzureichend zerkleinert in den Magen. Beim intensiven Kauen entsteht außerdem basischer Speichel, der direkt bei der Verstoffwechselung der Nahrung hilft. Auch das sehr späte Essen am Abend sollte gemieden werden.

5. Es bringt nichts, sich einige Lebensmittel komplett zu verbieten, denn

Verbotenes reizt ganz besonders. Es führt dazu, dass Sie gerade auf diese Lebensmittel einen Heißhunger entwickeln. Sie müssen nicht „sauer“ werden und ständig verzichten. Genießen Sie lieber kompensativ!

Gönnen Sie sich z. B. einige Stücke dunkle Schokolade. Es muss ja nicht gleich die ganze Tafel sein. Kompensieren Sie Ihre kleinen Sünden mit pflanzlichen Vitalstoffen und mit basischer Körperpflege.

6. Versuchen Sie, einige säureüberschüssige Lebensmittel durch basenüberschüssige zu ersetzen. Statt Salami schmeckt ein vegetarischer Brotaufstrich auf einer Scheibe Vollkornbrot sehr gut. Statt Fruchtgummis als süßer Snack greifen Sie lieber zu vitalstoffreichen Trockenfrüchten wie Aprikosen, Feigen oder Nüssen.

7. Ein guter Einstieg zur Ernährungsumstellung ist das Fasten. Dies empfiehlt sich bestens einmal pro Jahr zur Entschlackung des Organismus und für die Erweckung neuer Lebensenergie.

## Begleitende Maßnahmen zur Ernährungsumstellung



- Basische Körperpflege in Form von Fuß- und Vollbädern, basischen Wickeln etc.
- Bürstenmassagen morgens nach dem Aufstehen regen den Kreislauf an.
- In regelmäßigen Abständen entschlacken oder auch fasten.



- Warm-kalte Wechselduschen.
- Basische Einläufe, ggf. Darmsanierung.
- Ausreichend Bewegung an der frischen Luft fördert die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an und steigert die Sauerstoff- und Nährstoffaufnahme.



- Regelmäßiges Training z. B. im Fitness-Studio.
- Ausreichend Schlaf, denn während des Schlafes finden wichtige Reinigungs- und Regenerationsprozesse statt.
- Entspannungstechniken wie Yoga, Autogenes Training, Muskelentspannung.





# Lebensmitteleinteilung nach der 80:20-Regel

- täglich 80 % basenüberschüssig und neutral sowie 20 % säureüberschüssig
- überwiegend vollwertig-vegetarisch
- vitamin- und mineralstoffreich

- hochwertiges pflanzliches Eiweiß
- tierisches Eiweiß in Maßen und wenn, dann in bester Qualität

► *Ideal auch als Dauerernährung*



## 80 % basenüberschüssig und neutral



basenüberschüssig		
Gemüse	Hirse, Quinoa	Trockenobst
Salat, Sprossen	MorgenStund'	Kräutertee
frische Kräuter	TischleinDeckDich	Gemüsesäfte
WurzelKraft	Kartoffeln	Obstsäfte (als Schorle)
Amarant, Buchweizen	Obst	
neutral		
hochwertige Pflanzenöle (Lein- und Olivenöl)	Butter, Sahne	Leinöl-Magerquark*
	Mandeln	natürliches Fischöl
Kokosfett, Ghee	Naturjoghurt	veganes Algenöl

\*nach Dr. Johanna Budwig



## 20 % säureüberschüssig



Fisch	Käse	Hülsenfrüchte
Fleisch	Quark	Vollkornprodukte
Eier	Sojaprodukte	Agavendicksaft, Honig, Reissirup



## in geringem Maße



Schweinefleisch	Fast Food, Fertigprodukte	Sonnenblumen-, Distel- und Maiskeimöl
Wurstwaren	Weißmehl	
Zucker und Süßwaren	Nudeln	Soft- und Energiedrinks
Süßstoffe	salzige Knabbereien	Alkohol



## Die Richtung muss stimmen!

Unsere Empfehlungen für eine Ernährung im Sinne eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes decken sich im Wesentlichen mit denen der Vollwert-Ernährung, in der auch eine vegetarisch betonte Kost empfohlen wird.

Wir möchten uns bei unseren Empfehlungen nicht an strikten Richtwerten orientieren. Viele Autoren und Firmen haben Säure-Basen-Tabellen entwickelt, die einzelne Lebensmittel anhand von Messwerten, auf der Basis von Urinmessungen in „sauer“ oder „basisch“ einstufen.

Diese sind nur bedingt aussagekräftig, denn darin erscheinen z. B. Zucker als neutral, Rotwein als basenüberschüssig und Vollkorngetreide als viel zu säurelastig. Danach wäre z. B. der helle Reis die bessere Wahl als der Vollkornreis.

Aus diesen Gründen möchten wir Ihnen mit diesem Ratgeber lediglich eine gesunde und basenüberschüssige Richtung angeben, die nicht an strikten und verwirrenden Tabellen festmacht. Bei der Einteilung von Lebensmitteln in „gesund“ und „ungesund“ sollten neben einem Säure- beziehungsweise Basenüberschuss noch weitere Aspekte zur Beurteilung herangezogen werden. Auch wenn Produkte wie Bohnenkaffee nicht säurelastig verstoffwechselt werden, können sie im Übermaß durch Koffein und Röststoffe u. a. belasten.

„So natürlich wie möglich“ heißt, auch bei der Lebensmittelauswahl Produkte zu bevorzugen, die ohne Gentechnik hergestellt wurden. Gentechnisch manipulierte Pflanzen sind mit vielen Risiken

behaftet, die zurzeit noch kaum greifbar sind. Es stellt sich dabei immer wieder die Frage, inwieweit der Mensch überhaupt das Recht hat, so massiv in die Natur einzugreifen.

Weitere Leitlinien für eine gesunde Ernährung sind Frische, Saisonalität, natürliche Zubereitung und reichlich Abwechslung in der Lebensmittelauswahl. Selbst kochen ist immer die beste Alternative und gar nicht so schwer.

Wer sich das nicht zutraut, wird vielleicht durch diese Broschüre motiviert, einen Kochkurs zu besuchen oder eine Auszeit für eine Vollwertreise oder für eine Fastenkur unter Gleichgesinnten zu nehmen.

Wir haben nur einen Körper, den wir leider, im Gegensatz zu manchen ersetzbaren Gütern, etwa dem Auto, viel zu wenig pflegen.

Jeder kann viel für seine Gesundheit und Lebensqualität tun. Erleben Sie am eigenen Körper, was eine Ernährungsumstellung für eine Bereicherung ist, und was es heißt, seine eigenen Körpersignale wieder zu spüren!

Dabei braucht Ihre Ernährung nicht extrem zu sein oder fanatisch betrieben zu werden. Ein säureüberschüssiger Tag, der ab und zu sicherlich vorkommt, kann durch einen basenüberschüssigen ausgeglichen werden. Was zählt, ist die Gesamtbilanz der Ernährung.

Wer sich überwiegend vegetarisch ernährt, viel Gemüse, Salate, kalt gepresste

Pflanzenöle, etwas Obst, glutenfreie Pflanzen wie Hirse, Buchweizen, Quinoa etc. verzehrt, wer bei Getreide eher zu Vollkornprodukten greift und ausreichend Wasser trinkt, ist mit seiner Ernährung im Sinne einer Säure-Basen-Balance auf der sicheren Seite.

### Empfehlungen

#### für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

##### Essen Sie:

- reichlich Salat und Gemüse, einen Teil schonend gegart, den anderen Teil als Frischkost
- Obst in Maßen; der Schwerpunkt liegt auf dem Gemüse
- Vollkornprodukte bevorzugen
- regelmäßig glutenfreie Pflanzen verzehren
- auch pflanzliche Brotaufstriche einsetzen
- Eier, Fisch und Fleisch in Maßen verzehren!
- Weißmehlprodukte, Süßwaren, süße Getränke und Chips lieber meiden

##### Trinken Sie:

- ausreichend Wasser, Kräutertees, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte
- keinen oder nur sehr wenig Alkohol

##### Bleiben Sie in Bewegung!



# Bestseller der Gesundheitsliteratur



## Gesundheit durch Entschlackung

Dr. h. c. Peter Jentschura  
und Josef Lohkämper

Eine saubere Zelle wird nicht krank! Seit mehr als 30 Jahren erforscht Dr. h. c. Peter Jentschura den menschlichen Stoffwechsel! Das von ihm entwickelte dreistufige Entschlackungssystem ist einfach und für jedermann zu Hause leicht durchzuführen: Schlackenlösung, Neutralisierung und Ausleitung der gelösten Säuren und Gifte aus dem Organismus über die Haut und über die Nieren. Unser Körper macht nichts falsch! Die Autoren betrachten die Entstehung von Krankheit aus einer ganz neuen Perspektive. Sie zeigen auf, wie wir die Sprache unseres Körpers besser verstehen, und ihm durch kluge Ernährung und richtige Körperpflege helfen, dauerhaft gesund zu bleiben.

352 Seiten, Taschenbuch  
ISBN: 978-3-933874-37-5

## Das Hörbuch Gesundheit durch Entschlackung

Gelesen von Dr. h. c. Peter Jentschura

9 CDs in Klapp-Box, ungekürzt,  
Gesamtspieldauer 616 Min.  
ISBN: 978-3-933874-03-0



## Zivilisatoselos

Dr. h. c. Peter Jentschura  
und Josef Lohkämper

Die modernen Zivilisationskrankheiten gelten z.Zt. als unheilbar. Nach den Autoren gibt es allerdings sehr wohl Möglichkeiten zu ihrer Vermeidung als auch zu ihrer Überwindung. Peter Jentschura und Josef Lohkämper empfehlen als erfolgversprechende Heilungsansätze die Reinhaltung, Reinigung und Regenerierung des Organismus auf der Basis der von ihnen erforschten drei Stoffwechselgruppen unserer menschlichen Spezies. Diese drei Gruppen sind der Ausscheider, der Ablagerer und der Strukturverzehr.

Die Ursachen und Heilungsmöglichkeiten werden für die 60 am häufigsten auftretenden Krankheiten erklärt.

380 Seiten, Fadenheftung, fester Einband  
ISBN: 978-3-933874-30-6



**Weitere Bestseller der Gesundheitsliteratur finden Sie im aktuellen Verlagsprogramm.**



## Power statt „sauer“

Roland Jentschura

Immer mehr Menschen sind aufgrund der heute üblichen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten „chronisch latent übersäuert“. Säuren wirken dann im Körper wie „Sand im Getriebe“. Selbst professionelles Training und bereits der gut gemeinte sportliche Ausgleich zum alltäglichen Sitzen und zu den kleinen Sünden fördern dann nur den Verschleiß, mit nachlassender Leistung und Regeneration, zunehmendem Muskelkater, Entzündungen, Infekten, Sehnen- sowie Gelenkproblemen und bis zu Ermüdungsbrüchen.

Dieses Buch gibt Antworten über die vermeidbaren Ursachen und Folgen einer Übersäuerung. Mit diesem Körperverständnis und der Beachtung der „drei Leitlinien gesunden, erfolgreichen Sports“ werden alle Aktiven, Trainer und Betreuer lange ihre Freude am Sport haben und Erfolge feiern können.


Zahlreiche (Spitzen)Sportler untermauern mit ihren Erfahrungs- und Erfolgsgeschichten den leicht verständlichen Inhalt und die anschaulichen Grafiken.

176 Seiten, Fachbuch  
ISBN: 978-3-933874-50-4

Alle Rechte, insbesondere das der Übersetzung in fremde Sprachen, der Verbreitung durch Presse, Rundfunk, Internet und Fernsehen, Fotokopie, Mikrokopie, der Aufnahme auf Tonband, Schallplatte oder andere Tonträger, auch auszugsweise, sowie der Veröffentlichung in Buchform sind ausschließlich dem Verlag Peter Jentschura vorbehalten. Für die Verwendung von Texten und Grafiken aus dem vorliegenden Schriftgut ist die Einwilligung des Verlags Voraussetzung. Zuwiderhandlungen im Sinne des Urheberrechtsgesetzes werden rechtlich verfolgt.

**Hinweis:** Die vorgelegten Ratschläge sind von den Autoren gewissenhaft recherchiert und sorgfältig geprüft worden. Eine Gewähr dafür kann jedoch nicht übernommen werden, und bei allen ernsthaften Erkrankungen gilt immer die ausdrückliche Empfehlung, den Rat eines Fachmannes oder einer Fachfrau einzuholen. Eine Haftung von den Autoren oder dem Verlag für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. © 2021 Verlag Peter Jentschura · 48161 Münster



Verlag Peter Jentschura · Literatur für Leben und Gesundheit  
D-48161 Münster · Tel.: +49 (0) 25 34 - 9 73 35-0 · Fax: +49 (0) 25 34 - 9 73 35-199  
[www.verlag-jentschura.de](http://www.verlag-jentschura.de) 

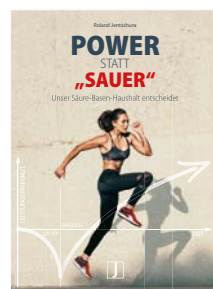
## Weitere Ratgeber und Bücher aus dem Verlag Peter Jentschura (alle auch online erhältlich)



Broschüre „Wie entslacke ich erfolgreich?“  
(DIN A4)



Broschüre „Bürsten in Ausscheidungsrichtung“  
(DIN A5)



Fachbuch  
„Power statt „sauer““  
19,50 €



Sachbuch „Die Pflanze  
unsere Lehrmeisterin“  
24,50 €



Sachbuch „Gesundheit  
durch Entschlackung“  
17,50 €



Sachbuch  
„zivilisatoselos“  
39,50 €

Besuchen Sie uns im Internet und  
nutzen Sie unsere Online-Vorteile:

[www.verlag-jentschura.de](http://www.verlag-jentschura.de)

Schutzgebühr 2,50 € / CHF 3.00

ISBN 978-3-933874-01-6



9 783933 874016