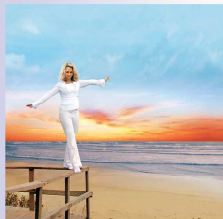




Nie mehr sauer und ausgelaugt!



Genussvoll im Gleichgewicht
leben.....
Einfach, schnell, wirksam,
dauerhaft!



Referentin: Monika Brunner, Apothekerin

Gesund ist nicht gleich basisch!



Ernährungspyramide „klassisch“



Was macht den Unterschied?



Die Säure-Basen Pyramide



Warum ist es besser sich basisch zu ernähren?



.....weil es die Natur so vorgesehen hat!

- Unser Körper besteht zu 80 % aus Basen
- Nur 20 % sind Säuren z.B. die Magensäure, Gallensäure

Was versteht man unter Basen und wo befinden sie sich im Körper?



Kleine Mengen – große Wirkung

Spurenelemente
<50mg/kg Körpergewicht

- Eisen
- Zink
- Jodid
- Kupfer
- Fluorid
- Selen
- Kobalt

Mengenelemente
>50mg/kg Körpergewicht

- Natrium
- Kalium
- Chlorid
- Calcium
- Phosphor
- Magnesium

Welche Mineralstoffdepots leiden bei Übersäuerung?

- 1 Haare, Haarboden, Haut
- 2 Knochen, Zähne, Nägel
- 3 Gefäße, Adern
- 4 Knorpel, Kapseln, Sehnen
- 5 Blut

Ursachen der Übersäuerung



Die möglichen Folgen....



Nie mehr sauer und ausgelaugt.....

Eine Hand voll Maßnahmen für den Erfolg:

1. Ernährung
2. Flüssigkeitszufuhr
3. Mineralstoffzufuhr
4. Haut- und Körperpflege
5. Atmung und Bewegung, Entspannung



Welche Lebensmittel sind Basenbildner?

- Kartoffel, die basische Knolle
- Die meisten Obst- und Gemüsesorten, besonders Bananen, Melonen, Feigen, Papaya, reife Äpfel und Birnen, getrocknete Aprikosen
- Alle Blattsalate, Sprossen, Keimlinge, Kresse, Algen, Kräuter, Pilze
- Trockenfrüchte ungeschwefelt
- Mandeln, Walnüsse, Paranuss, Cashewkerne, Sesam, Erdmandelflocken, Chia-Samen
- Bestimmte Mineralwässer ohne Kohlensäure

Welche Lebensmittel sind Säurebildner?

- Alle Fleisch- und Wurstsorten
- Fisch und Schalentiere
- **Milch und Milchprodukte, fettarme!!!!**
- Getrocknete Hülsenfrüchte
- Bestimmtes Obst und Gemüse wie Spargel, Spinat oder Rhabarber
- **Getreideprodukte, auch Weizen, Reis, Mais!!!**
- Die meisten Fertigprodukte
- Zucker, Süßigkeiten
- Kaffee, Fruchtee, Limonaden, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
- Alkohol

Welche Lebensmittel sind neutral?

- hochwertige kalt gepresste Pflanzenöle: Leinöl, Olivenöl, Rapsöl
- Buttermilch, Kefir, Sahne, Butter
- Haferflocken und Urgetreide wie Dinkel und Hirse

80 / 20 Regel:



- 80 % der täglichen Nahrung sollte aus Basenlieferanten bestehen, nur 20 % aus Säurebildnern!
- Das ist in der Praxis leicht durchführbar, wenn Sie wirklich zu jeder Mahlzeit reichlich Basenbildner einplanen
- Verzehren Sie zum **Frühstück** täglich **Obst**
- Lassen Sie kein **Mittagessen** ohne knackigen **Salat** vergehen
- Essen Sie **abends Gemüse**

2. Flüssigkeitszufuhr



- Wie viel Flüssigkeit benötigt unser Körper, um unseren Stoffwechsel aufrecht zu erhalten?
 - 10 ml / kg Körpergewicht
 - 35 ml / kg Körpergewicht
 - 50 ml / kg Körpergewicht
- Was bedeutet Durst?
 - Unser Körper hat bereits 2 % an Flüssigkeit verloren. 1 % Wasserverlust bedeutet 10 % Leistungseinbuße!
- Wichtige „Wässerungszeiten“
 - Morgens nüchtern ein Glas lauwarmes Wasser, die „Dusche von innen“
 - Zwischen 17 und 19 Uhr.....

3. Mineralstoffzufuhr



- Zu Beginn Ihrer Nahrungsumstellung ist es sinnvoll, Mineralstoffe in Form von Basenpulvern zu sich zu nehmen. Empfehlenswerte Basenpulver enthalten keine Lactose und haben eine gute Säurebindungskapazität.
- Empfehlenswert sind auch pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel aus natürlich wachsenden Pflanzen, Früchten, Keimen, Kräutern, Spirulina Algen und Schüssler Salze.
- Nach einer gewissen Zeit, 1-2 Monate, je nachdem wie „sauer“ sie sind, können die Mineralstoffe, die Sie über Ihre gesunde Ernährung zu sich nehmen, genügen.

4. Haut- und Körperpflege



- Unsere Haut ist ein sehr wichtiges Ausscheidungsorgan. Sie besitzt einen Säureschutzmantel, der sie schützt und gesund erhält.
- Die basische Hautpflege neutralisiert den Säuremantel und regt den Körper an, Säuren aus dem Zellinneren auszuscheiden, die natürliche Rückfettung der Haut wird gleichzeitig angeregt.
- Dadurch kommt es zu weniger Hautirritationen, weniger Mikroverletzungen durch Trockenheit, die das Eindringen von Pilzen, Viren und Bakterien erleichtern.

5. Atmung, Bewegung, Entspannung

