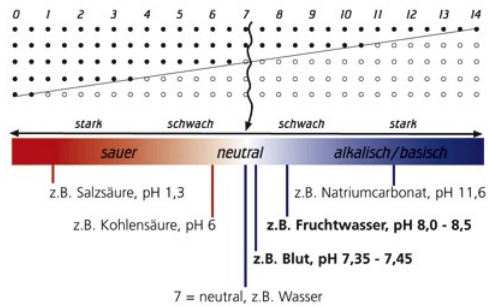


Der Säure-Basen-Haushalt

H⁺-Ionen/OH⁻-Ionen

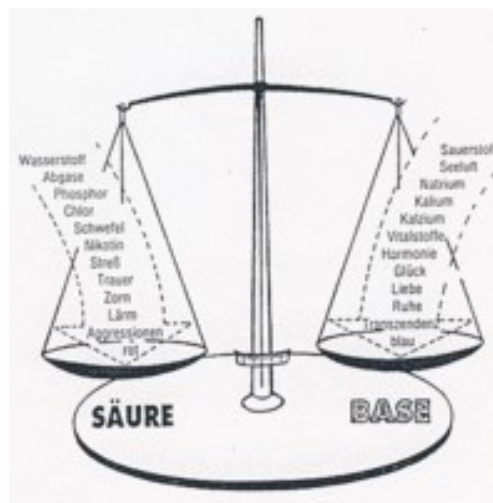


Nahrungsmittel, die „sauer“ wirken:

- Wurst, Fleisch, Fisch und Eier: Tierische Produkte bitte nur in Maßen essen!
- Zucker: durch Zucker wird das Darmmilieu ungünstig beeinflusst, so dass zusätzliche Säuren entstehen.
- Weißmehlprodukte wie Kuchen, Teigwaren aus Weizenmehl (die Mineralstoffe aus den Getreide-schalen fehlen).
- Quark und Käse
- Kaffee, schwarzer Tee, Cola, Limonaden, süße Sprudel.
- Konserven, da bei Konservierung Mineralstoffe verloren gehen

Weitere Ursachen der Übersäuerung

- Zahngifte wie Quecksilber, Palladium etc.
- übertriebener Sport
- Stress, Angst, negative Gedanken
- Fehlender Schlaf, Ruhe, Ausgeglichenheit und fehlende positiven Gedanken
- Keine oder kaum Bewegung



Herstellung der Säure Basen Balance

- Zufuhr der Säuren verringern
- Bildung von Säuren im Stoffwechsel drosseln
- Ausscheidung von Säuren fördern
- Stoffwechsel normalisieren
- Vermehrt Basen zuführen
- Nahrung in 80% basisch und 20% saure Lebensmittel aufteilen

Nahrungsmittel, die „basisch“ wirken:

- Gemüse enthält viele basische Mineralstoffe. Besonders günstig sind Kartoffeln,
- Karotten, Tomaten, Sauerkraut, Spinat, Zwiebeln, Blattsalate, Oliven, Kichererbsen, Essen Sie bitte so oft wie möglich Gemüse!
- Vollkornprodukte, d.h. Vollkornbrot, Haferflocken. Teigwaren aus Vollkorn gelten eher als neutral, da sie neben Stärke auch basische Mineralstoffe enthalten.
- Papayas, Ananas, Aprikosen, Äpfel, Feigen, Zitronen, Grapefruit, Erdbeeren
- Kuhmilch und Sahne

Übersäuerung neutralisieren

- Immer in Ruhe essen und in Ruhe kauen
- Jede Intensivdiät vermeiden
- Pflegen des halbvollen Bauches - jedes zuviel übersäuert (bei Hungergefühl essen)
- Sinnvolle Speisekombinationen
- Reichliches Trinken, Heilpflanzentee und basisches Mineralwasser
- Morgens und Mittags ist die Verdauungskraft am größten, abends leichte Kost
- Mehr Bewegung an frischer Luft, mehr Kohlendioxidatmung: Sauna, Bäder und Entspannung sind wichtige Faktoren
- Bewusst positive Lebenseinstellung

Gesunde Alternativen

Statt zu...	Greifen Sie zu ...
Mischbrot	Vollkornbrot
Cornflakes	Haferflocken
Fertigmüsli	Müsli mit frischem Obst
Weißem Reis	Vollkornreis
Mayonaise	Magerjoghurt, Joghurtsoße
Hart- oder Weichkäse	Frischkäse, Quark
Raffinierter Zucker	Honig, Rohrzucker
Chips	Salzstangen
Bonbon, Schokolade	Trockenfrüchte

Der optimale Nahrungsplan

- Gut frühstücken
- Gesund Mittag essen
- Ruhiger Abend
- Entlastungstage

Nahrungsergänzung

- Bullrichs Vital
- 7x7 Kräutertee (P. Jentschura)
- Wurzelkraft (P. Jentschura)

Wellness

- Meine Base (P. Jentschura)

Säure Basen Haushalt

Der Säure-Basen-Haushalt ist eine allgemeine Bezeichnung für verschiedene physiologische Regelmechanismen und Stoffwechselfvorgänge. Als Messgröße wird hierfür der pH-Wert genutzt, der angibt, wie sauer oder basisch (alkalisch) ein wässriges Milieu ist. Je mehr freie, positiv geladene Wasserstoffteilchen (H⁺-Ionen) eine Lösung enthält, desto saurer ist sie.

Wie Säuren entstehen

Säuren sind Stoffwechselprodukte, die im Zellinneren beim Abbau von Kohlenhydraten (Zucker, Stärke), bei der Fettverbrennung und im Eiweißstoffwechsel entstehen. Vor allem der Abbau von tierischem Eiweiß (Verzehr von reichlich Wurst Käse und Eiern) führt zu einem Säureüberschuss. Getränke, die Phosphorsäure enthalten - wie Limonaden, süße Sprudel und Colagetränke - tragen Schluck für Schluck zur Säurebelastung bei. Auch Diäten und Fastenkuren erhöhen die Säurebelastung. Nimmt der Körper weniger Energie durch Nahrung auf, versorgt er sich durch Depotfett. Dabei entstehende Abbauprodukte sind belastende Ketonsäuren. Erhöhte Säurebildung kann ebenso durch einen Mangel an Vitaminen, Spurenelementen und körperlicher Bewegung ausgelöst werden.

pH-Wert Messung

Für einen ersten Überblick messen Sie morgens nüchtern den Mittelstrahlurin mit einem Teststäbchen. Ist der pH-Wert unter 6,8 sollten Sie Maßnahmen ergreifen. Für eine genauere Messung testen Sie den Mittelstrahlurin eine Woche lang jeweils morgens, mittags und abends. Notieren Sie sich alle Werte. Am Ende der Messperiode zählen Sie alle Werte zusammen und teilen die Summe durch die Anzahl der Messungen. Ist das Resultat unter 7, sind Sie übersäuert. Sie sollten dringend eine Basenkur durchführen.

Abnehmen ist ein ständiger Kampf
zwischen Kopf und Bauch!!
Meist siegt der Bauch und der Kopf
leidet unter einem schlechten
Gewissen!!



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin



Turnverein

Bremen-Walle 1875 e.V.

mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Säure Basen Haushalt



Aufgabe:

Achten Sie bei Ihrer Ernährung auf die Säure
Basen Balance!!