

# Fit mit basischer Ernährung

Der Säure-Basen-Haushalt macht schön, gesund und leistungsstark



Gemäß dem Motto: „Du bist, was Du isst“ spielt die Ernährung eine bedeutende Rolle für dich, deine persönliche Fitness und deine Figur. Die heutige „normale“ Ernährung ist leider oft reich an leeren Kalorien und Säuren, die durch zu viel Fleisch, Fisch, Wurst, Käse, Eier, Weißmehlprodukte, Fast Food, Süßwaren, salzige Knabbereien, Alkohol usw. entstehen. Oft kommen dann noch zu wenig oder zu viel Bewegung, Schlafmangel sowie Stress, Rauchen und Umweltgifte hinzu. Das kann ganz schön belastend für den Stoffwechsel sein und stört die wichtige Säure-Basen-Balance.

Gleichzeitig kommt durch eine säurebetonte Ernährungs- und Lebensweise zu wenig Gemüse, Salat und Obst auf den Teller und dein Körper wird nicht ausreichend mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen versorgt. Gelingt

es deinem Körper nicht, das Zuviel an Säuren auszuscheiden, so können viele Stoffwechselfvorgänge gestört werden. Das macht sich dann auch rasch bemerkbar: Du bist schneller müde und energielos. Weitere Symptome sind Kopfschmerzen, Muskelkater, Hautprobleme, Übergewicht, ständige Erkältungen, Magen-Darm-Beschwerden uvm. Fehlt dann noch die tägliche Wassermenge von 1,5-2 Litern so haben es etwa die Nieren noch schwerer, saure Stoffwechselprodukte wieder auszuscheiden.

## Vorbeugen ist wichtig!

Um fit und leistungsfähig zu bleiben, sollten täglich 80% basenüberschüssige und neutrale sowie 20% säureüberschüssige Lebensmittel gegessen werden. Gute Getränke sind Wasser und Kräutertee sowie maximal 1-2 Tassen Kaffee oder schwarzer Tee.

## Clever austauschen, einige Beispiele

- Fertigmüsli mit Zucker und Crunch gegen ein selbst gemixtes Müsli oder einen Brei (z.B. aus Hirse- und Buchweizenflocken)
- Wurst oder Schinken gegen vegetarischen Brotaufstrich oder Avocado aufs Brot
- helles Brötchen, Toast, Croissant gegen Vollkornbrötchen (am besten aus Dinkel)
- Schokoriegel gegen Obst deiner Wahl oder Trockenobst/ Studentenfutter/ grüner Smoothie
- fertig gekaufte Salatsoße gegen selbstgemachtes Dressing
- Pommes, Krokette gegen Pellkartoffeln, Hirse, Quinoa
- Schweinefleisch gegen Pute (auf gute Qualität achten)

## Das muss man wissen

### Was ist basenüberschüssig?

Gemüse, Salate, Obst, frische Kräuter, Kartoffeln, Sprossen, Nüsse, Mandeln, Gemüse- und Obstsaften, Mandel- und Reismilch

### Was ist neutral?

Hochwertige Pflanzenöle, z.B. Lein-, Raps- und Olivenöl, Kokosfett, Butter und Sahne

### Was ist säureüberschüssig?

stark säurehaltig: Fleisch, besonders vom Schwein, Fisch, Eier, Käse, Quark

leicht säurehaltig: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, glutenfreie Pflanzen wie Hirse,

Quinoa, Amarant, Buchweizen

### Was sollte generell nur selten auf den Tisch:

Wurstwaren, Zucker- und Süßigkeiten, Süßstoffe, Fast Food, Fertigprodukte, Weißmehlprodukte, Knabbereien, Soft- und Energydrinks, Alkohol

### Merke:

Saurer Geschmack bedeutet nicht automatisch säurebildend, denn z.B. die Zitrone wird im gesunden Körper basenbildend verstoffwechselt.

## Eine Ernährung – pflanzenbetont und basisch – bringt viele Vorteile

Es mehren sich Studienergebnisse, die Zusammenhänge zwischen einem hohen Konsum von tierischem Eiweiß und deutlich vermehrtem Auftreten von Übergewicht, Diabetes Typ 2, Osteoporose und Bluthochdruck belegen. Klarer Sieger ist die möglichst bunte, abwechslungsreiche und überwiegend pflanzliche Ernährung, die das Risiko für chronische Erkrankungen deutlich senkt. Nach nur wenigen Wochen Ernährungsumstellung verbessern sich, laut mehrerer Studien, Gewicht, Bluthochdruck und Blutfette.

## Wichtig für den Sportler

Je hochintensiver der Sport betrieben wird, desto mehr Säuren entstehen in der Muskulatur, insbesondere wenn

man völlig außer Atem gerät. Dann muss die nötige Energie in den Muskelzellen durch die Bildung von Milchsäure bereitgestellt werden. So können lokal Muskelschmerzen oder Krämpfe entstehen. Außerdem erhöht die Übersäuerung des Bindegewebes das Verletzungsrisiko. Zur Entlastung und besseren Regeneration hat sich neben der basenbetonten Ernährung gerade nach einem härteren Training ein basisches Bad bestens bewährt.

## Basisch leichter abnehmen

Bei einer Diät werden weniger Kalorien zugeführt, sodass vermehrt Fettsäuren abgebaut werden. Dabei entstehen saure Stoffwechselprodukte, sogenannte Ketosäuren, die eine zusätzliche Säurebelastung darstellen. Ein Säureüberschuss im Körper macht das Abnehmen schwieriger, da der Fettabbau im sauren



Der Ernährungskreis nach Jentschura



Milieu gebremst wird. Daher fällt die Gewichtsabnahme bei einer ausreichenden Basenzufuhr erheblich leichter.

## Tipps für deine Fitness

1. mehr Gemüse, Salat, frische Kräuter und Obst essen. möglichst frisch, reif und saisonale Lebensmittel bevorzugen
2. Vollkornprodukte bevorzugen, am besten aus Dinkel
3. nur zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch oder Fisch essen, auch pflanzliche Eiweißquellen wie Tofu, Lupine, Hülsenfrüchte, Blütenpollen, Mandeln, Amarant, Quinoa, Leinsamen, Gerstengras, Hanfprotein) nutzen
4. verändere die Mengen auf dem Teller: eine große Portion Gemüse, eine Beilage wie Kartoffeln oder Hirse und ein kleines Stück Fleisch oder Fisch
5. hochwertige Pflanzenöle wie Oliven-, Lein-, Hanf- und Rapsöl einsetzen
6. schonende Zubereitung im Dünstieb oder Dampfgarer bevorzugen
7. drei Hauptmahlzeiten und evtl. noch ein bis zwei Zwischenmahlzeiten anstatt ständig zu snacken
8. gut kauen und in Ruhe essen
9. darmverträglich essen, z.B. abends keine Rohkost
10. täglich ausreichend Wasser trinken

## Kontakt



Jentschura International GmbH  
Otto-Hahn-Str. 22-26  
D-48161 Münster

Tel: +49 (0)2534 / 9744 - 133/134  
www.p-jentschura.com  
www.facebook.com/jentschuraINT  
www.youtube.com/pjentschura