

## Detaillierte pH-Wert-Liste

### Auswahl basischer Nahrungsmittel

Trauben	+++	Broccoli	++
Johannisbeeren	+++	Chiccore	++
Spinat	+++	Rucola	++
Feigen	+++	Zwiebel	+
Datteln	+++	Pilze	+
Bananen	++	Fenchel	+
Aprikosen	++	Mineralwasser	+
Kiwi	++	Kräutertee	+
Karotten	++	Rotwein	+
Zucchini	++	Honig	+
Blumenkohl	++	Olivenöl	Neutral

### Auswahl saurer Nahrungsmittel

Rind	●●●	Topfen	●●●
Kalb	●●●	Cornflakes	●●
Schwein	●●●	Vollkornbrot	●●
Geflügel	●●●	Erdnüsse	●●
Salami	●●●	Walnüsse	●●
Vollreis	●●●	Mandeln	●●
Haferflocken	●●●	Weizenbrot	●
Vollkornmehl	●●●	Past. Milch	●
Vollkornnudeln	●●●	Fruchtjoghurt	●
Weißmehl	●●●	Butter	●
Hartkäse	●●●	Bier	●
Gouda	●●●	Coca Cola	●
Camembert	●●●	Milchschokolade	●



## Ernährung bei Übersäuerung

Zahlreiche Studien belegen den Einfluss der Nahrung auf den Säure-Basen-Haushalt des Menschen. Hier eine Liste mit Lebensmitteln zur Förderung des inneren Gleichgewichts.

Nahrungsmittel	Sauer	Basisch
<b>Getränke</b>	Bier	Rotwein
	Cola	Kräutertee
	Milch	Mineralwasser
<b>Fett</b>	Butter	Olivenöl
		Kokosöl
<b>Getreide</b>	Hafer	
	Dinkel	
	Weizen	
	Roggen	
	Teigwaren	
<b>Gemüse</b>	Bohnen	Spinat
	Linsen	Kartoffeln
	Gurke	Karotten
		Blumenkohl
		Kohlrabi
		Zucchini
	Zwiebeln	
	Pilze	
	Broccoli	
<b>Früchte, Nüsse</b>	Pistazie	Datteln
	Erdnüsse	Trauben
	Walnüsse	Feigen
	Mandeln	Bananen
		Kiwi
	Ananas	



# Gesundheit durch Ernährung

Sich mit „richtigen“ Lebensmitteln gesund und leistungsfähig erhalten



**Fit durch Ernährung**



## Der Darm als Sitz der Gesundheit

Fast alle chronischen Erkrankungen werden durch unser eigenes Immunsystem verursacht. Unsere modernen Lebensumstände führen dazu, dass dieses immer mehr aus der Balance kommt. Dem Darm und seinen Bewohnern kommt deshalb eine Schlüsselrolle zu.

Mit einer Fläche von circa 200 m<sup>2</sup> bildet der Darm die größte Kontaktfläche zur Außenwelt. Wie ein Schutzwall verwehrt er dem Nahrungsbrei und den darin enthaltenen Mikroorganismen den Zutritt zu unserem Blutkreislauf und den lebenswichtigen Organen.

Sollte es dennoch zum Eintritt von Erregern kommen, ist sofort unser körpereigenes Militär – das Immunsystem – zur Stelle. 75 Prozent aller Immunzellen patrouillieren entlang des Darms. Es ist also nachvollziehbar, dass eine Schädigung der Darmwand schnell zur Aktivierung einer großen Anzahl von Immunzellen führt. Wie stark das Immunsystem durch so eine Schädigung aus dem Gleichgewicht gebracht wird, hängt zum größten Teil von der Darmflora ab.

## Die Darmbakterien – unsere wertvollsten Verbündeten

In unserem Darm „wohnen“ 10 Mal mehr Bakterien als wir Zellen in unserem Körper haben. Die Mitglieder dieser bakteriellen Wohngemeinschaft haben einen unglaublichen Einfluss auf unser Immunsystem und unsere Gesundheit.

Für fast jede chronische Erkrankung konnte mittlerweile gezeigt werden, dass eine gestörte Darmflora wesentlich an deren Entstehung beteiligt ist. Selbst Übergewicht wird von den Bakterien in unserem Darm mitverursacht.

Neue wissenschaftliche Ergebnisse zeigen nun deutlich, welche Nahrungsmittel unsere Darmwand und unsere Darmflora schädigen, und welche sie nachhaltig verbessern.



## Fördert einen gesunden Darm

- **Gemüse** (0,5 – 1 kg/Tag)
  - Karotten, Gelbe Rüben, Pastinaken, Peterwurz
  - Knoblauch, Schnittlauch, Bärlauch, Zwiebel
  - Spinat, Mangold, Ruccula
  - Kürbis, Süßkartoffel
  - Zucchini, Tomaten
  - Brokkoli, Karfiol, Weißkraut, Rotkraut, Kohl (gekocht)
- **Sauergemüse**
  - Sauerkraut (kalt, nicht pasteurisiert)
  - traditionell eingemachte Gurken uvm.
- **Pilze**
- **Obst**
  - Beeren, Aprikosen, Birnen, Äpfel, Quittengelee
- **Probiotisches Joghurt** (natur)
- **Nur 1 Mahlzeit täglich** (1 – 2x pro Woche)

## Verursacht einen kranken Darm

- **Fertigprodukte**
- **Zucker und zuckerhaltige Getränke**
  - Limonaden, Energy Drinks, Eistee, konzentrierte Fruchtsäfte
- **Alkohol**
- **Süßstoff**
- **Gluten aus Getreide**
  - Weizen, Dinkel, Roggen
- **Hülsenfrüchte**
  - Bohnen, Linsen, Erdnüsse

## Der Säure-Basen-Haushalt

*„Von allen Zusammensetzungen unserer Körpersäfte wirkt sich die Säure zweifellos am schädlichsten aus.“*  
Hippokrates

Eine Übersäuerung ist fast immer an der Entstehung von Erkrankungen beteiligt. Da unser Organismus eine Übersäuerung lange Zeit kompensieren kann, bleibt diese aber meist unbemerkt. Die Folgen reichen von Energielosigkeit bis hin zu Krankheit. Darum ist es wichtig, den Ursachen einer Übersäuerung frühzeitig entgegenzuwirken.

## Was ist eine Übersäuerung?

Bei einer Übersäuerung gibt es, wie der Name sagt, zu viel Säure in unserem Körper. Stress, emotionale Belastung, mangelnde Bewegung und allen voran die Ernährung können Ursachen dafür sein. Ist das Verhältnis von säurebildenden zu basenbildenden Faktoren ausgewogen, so ist der Körper im Gleichgewicht und gesund. Organe wie Lunge, Leber, Nieren und Darm regulieren dieses Gleichgewicht. Sie sind stets bemüht, den Körper in Balance zu halten.

## Wenn die Säuren gewinnen? Der pH-Wert als erste Hilfe.

Überwiegen die Säuren über lange Zeit, so ändert sich der pH-Wert. Dieser zeigt an, wie basisch bzw. wie sauer eine Flüssigkeit ist.

