

Sauer macht nicht lustig

Viel Kaffee, viele Abendtermine, hastige Snacks zwischendurch. Ein Leben auf der Überholspur ist zwar spannend, dem Wohlbefinden aber nicht immer zuträglich. Weil Entsäuerung der Schlüssel zu mehr Lebensenergie ist, verrät die Ernährungsexpertin Ursula Vybiral ein paar Tipps, wie Sie zu innerer Balance und Traumgewicht kommen.

Warum ist es so wichtig, dass wir basisch werden? Weil bei Übersäuerung unser Stoffwechsel langsamer arbeitet! Wer übersäuert ist, fühlt sich unwohl, oft erschöpft und träge, nimmt nichts oder schwer ab. Denn in einem übersäuerten Stoffwechsel arbeiten die fettabbauenden Enzyme und Hormone zu langsam.

Säuren und Basen nehmen wir über die Nahrung auf. Sie neutralisieren sich gegenseitig. Fehlt es an Basen, können die Säuren nicht neutralisiert werden. Im Gewebe werden die Enzyme und Hormone durch die körpereigenen Mineralien unschädlich und so an den Gewebefasern festgemacht und zwischengelagert. Es entstehen sogenannte „Schlacken“, Abfallstoffe, die der Körper nicht ohne Weiteres ausscheiden kann. Diese blockieren den Stoffwechsel, besonders den Fettstoffwechsel. Der Säure-Basen-Haushalt verschiebt sich nach sauer, der Körper wird träge, die Fettverbrennung unzureichend. Die ersten körperlichen Anzeichen manifestieren sich in ständiger Müdigkeit, Gewichtszunahme, Antriebslosigkeit, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Haut- und Magenproblemen. Unser Körper signalisiert uns also,

dass er sich nicht wohlfühlt, und spätestens dann wird es allerhöchste Zeit für eine Basen-Fastenkur.

Was macht eigentlich ein Lebensmittel basisch?

Ein Lebensmittel, das über einen hohen Anteil an basischen Mineralstoffen, vor allem Kalium, Magnesium und Calcium, verfügt und nur einen geringen Eiweißanteil aufweist. Man unterscheidet im Wesentlichen zwischen vier Kategorien: basische Lebensmittel (Gemüse, Salate, Obst, Sprossen, Nüsse), neutrale Lebensmittel (Öle & pflanzliche Fette), gute Säurebildner (Hülsenfrüchte und Getreidesorten wie Couscous, Quinoa oder Buchweizen) und schlechte Säurebildner (Fleisch, Fisch, Käse, Milch, Eier, Zucker, Alkohol, Industrieweizen, aber auch Kohlensäure).

Statt Säurebildnern kommen nun diese Dinge auf unseren Speiseplan: Gemüse, Gemüse und nochmals Gemüse – roh, gegart, gekocht oder gegrillt. Allen voran: Kartoffeln und Süßkartoffeln, Obst (vor allem Zitronen), Nüsse, frische Kräuter, Samen, Rohkost und wunderbare Gewürze. Von all dem reichlich, sodass wir angenehm satt werden!

EINE KLEINE ÜBERSICHT DER DOS ...

≡ reichlich: Gemüse und Salate (fast alle Sorten, Ausnahme: Spargel) ≡ Kartoffeln & Süßkartoffeln ≡ frische Kräuter ≡ Samen & Sprossen ≡ Nüsse ≡ Pilze ≡ Obst ≡ Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Bohnen) ≡ Getreidesorten wie Couscous, Bulgur, Quinoa, Hirse und Buchweizen

... UND DON'TS:

≡ Kein Alkohol ≡ Kein Kaffee ≡ Kein Nikotin ≡ Kein Schwarz- oder Grüntee ≡ Kein Zucker ≡ Kein Weizen ≡ Kein Brot, kein Gebäck ≡ Keine Kohlenhydrate wie Reis und Nudeln ≡ Keine Milch und Milchprodukte ≡ Keine tierischen Lebensmittel ≡ Kein Essig und andere Säurebildner.



WARUM ICH ZITRONENWASSER EMPFEHLE (nicht nur beim Basen-Fasten)

≡ **Zitronenwasser entsäuert:** Zitronensaft schmeckt zwar sauer, wirkt aber basisch. Die sauer schmeckenden Fruchtsäuren werden im Organismus schnell zu Kohlendioxid und Wasser abgebaut, übrig bleiben die basischen Mineralien der Zitrone.

≡ **Zitronenwasser „entgiftet“:** Zitronenwasser wirkt leicht diuretisch (entwässernd) und beschleunigt daher die Ausscheidung von überflüssigem Wasser sowie von Schad- und Giftstoffen mit dem Urin.

≡ **Zitronenwasser hydriert:** Zitronenwasser hydriert sehr gut, das heißt, es versorgt den Organismus mit lebenswichtiger Flüssigkeit und gleichzeitig mit einer leichten, aber hochwertigen, weil gut bioverfügbaren Mineralisierung.

≡ **Zitronenwasser fördert und verbessert die Verdauung:** Zitronenwasser ist eine hervorragende Möglichkeit, die Gesundheit des Verdauungssystems zu verbessern. Die Säuren der Zitrone unterstützen den Magen bei der Proteinverdauung und fördern die Gallenproduktion in der Leber, was wiederum die Fettverdauung optimiert und Verdauungsproblemen inklusive Verstopfung vorbeugt.

≡ **Zitronenwasser reinigt die Nieren:** Zitronenwasser liefert von allen Fruchtsäften die größte Citratmenge. Citrate jedoch, so ist längst bekannt, lösen Nierensteine auf und können einer erneuten Nierensteinbildung vorbeugen.

≡ **Zitronenwasser schützt Gelenke:** Die Citrate im Zitronenwasser lösen insbesondere calciumhaltige Nierensteine auf und Nierensteine, die aus Harnsäurekristallen bestehen. Harnsäurekristalle können sich jedoch auch in den Gelenken ablagern (Gicht).

≡ **Zitronenwasser hilft beim Abnehmen:** Beim Verwenden der geliebten Zitronenschale kommen wir überdies in den Genuss der reichhaltigen Polyphenole, die sich besonders in der Schale der Frucht befinden. Diese Polyphenole aktivieren Gene, die wiederum den Fettabbau fördern.



ZUR PERSON:

≡ Ursula Vybiral ist Ernährungs-Profi & Genussmensch. Ihr Credo: Abnehmen funktioniert nur mit Essen! www.easyeating.at