

BASENFASTEN SELLERIESAFT LEKTINE DARMREINIGUNG

DAS GROßE 4 IN 1 BUCH!



WIE SIE SCHRITT FÜR SCHRITT IHR
IMMUNSYSTEM STÄRKEN, FETT VERBRENNEN,
ENTSLACKEN UND GLÜCKLICH WERDEN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

INHALT

Basenfasten - leicht & schnell

Das erwartet Sie in diesem Buch

Das Prinzip hinter dem Basenfasten

Was in unserem Körper passiert

Gute Gründe, um basischer zu leben

Kleines How-To - Ihre basischen Basics

So könnte Ihr Tag aussehen:

Einfache und schnelle basische Rezepte

Tomaten-Paprika-Gazpacho

Weißer Bohnensalat mit Pesto

Linsensalat mit Estragon

Gebackene Zucchini auf Rucola

Ofenpaprika mit Petersilienöl

Erdbeersalat mit Basilikum

Quinotto mit Karotten und Spinat

Chiapudding mit Früchten

Karamellierte Mairübchen

Tian Provenzalischer Gemüsegratin

Kalte Ratatouille mit Minze

Quinoa mit grünem Gemüse

Melonen-Tomaten-Salat mit Basilikum

Zucchini-Gazpacho mit Basilikum

Cremige Blumenkohlsuppe

Kürbissuppe mit Haselnüssen

Rote Linsen Dal mit Blumenkohl und Spinat

Karottensuppe mit Ingwer

Fenchelsalat

Gurken-Erbesen-Salat

Kreative Frühstücksideen

Grüne Smoothiebowl

Acai Smoothiebowl

Powerkick Smoothie

Grünkohl Smoothie

Avocado-Schoko-Smoothie

Basisches Porridge mit Vanille-Dattel-Creme

Erdmandel-Müsli mit Apfel und Zimt

Zucchini-Porridge

Kichererbsen-Omelett

Hirse-Schoko-Frühstück

Basische Frühstückskracker

Mandelfrischkäse

Für heiße Tage: Nicecream mit Erdbeeren

Quellenverzeichnis

Super Selleriesaft!

Sellerie

Sorten

Nährwerte

Auswirkungen auf den Organismus

Selleriesaft

Vorteile von Rohkost

Positive Effekte auf

*Vorsicht ist geboten bei Schwangerschaft und
Medikamenten*

Selleriesaft für eigene Zwecke verwenden

Wie ist der Saft anzuwenden?

Der 14 Tage Sellerie Plan

Kaufen oder selbst zubereiten?

Darauf solltest du beim Einkauf achten

Rezepte

Ein purer Selleriesaft mit Entsafter

Ein purer Selleriesaft ohne Entsafter

Ein spritzig leichter Selleriesaft mit Entsafter

Ein tropischer Selleriesaft mit Entsafter

*Ein exotisch aromatischer Selleriesaft mit
Entsafter*

Eigene Erfahrung

Bonuskapitel: Wie baue ich meinen eigenen Sellerie
an

Pflanzenjauche herstellen

Ernte der Selleriepflanzen

Lektine

Um was geht es in diesem Buch?

Lektine – was ist das eigentlich und wo kommen sie vor?

Die Dr. Steven Gundry „Theorie“

Warum können Probleme mit Lektinen entstehen?

Welche Wirkungen Lektine in Ihrem Darm hervorrufen können

Außerhalb des Darms – welche Wirkungen ruft Lektin dort hervor?

Was sind Nachtschattengewächse?

Die alltäglichen Pflanzengifte und Sekundärstoffe

Solanin

Phyate / Phytinsäure

Tannine

Polyphenole

Carotinoide

Flavonoide

Phytostereole

Glucosinolate

Rizin/ Ricin

Krankmachende und gesundmachende Pflanzenstoffe

Physiologische Voraussetzungen des Menschen in Bezug auf pflanzliche Nahrung

Sind Lektine also grundsätzlich gesundheitsschädlich?

Welche Symptome treten bei einer Lektin-Vergiftung auf?

Worauf Sie achten sollten, wenn Sie rohes Gemüse und Obst zu sich nehmen

Wie Sie die Aufnahme von Lektinen verringern können

Was sind eigentlich fermentierte Lebensmittel?

Der Prozess der Fermentation

Der kulturelle Einsatz fermentierter Lebensmittel

Die Vorteile fermentierter Lebensmittel

Wie der Lektin Gehalt in Lebensmitteln bestimmt wird

Die Lektin-freie-Diät

Risiken einer lektinfreien Diät

Übersicht über die Lektine in gängigen Lebensmitteln

Welche Nahrungsmittel viel dieses Proteins enthalten

Lektinreiche Lebensmittel sollten sparsam gegessen werden

Die sicheren Lektine und Lebensmittel, die kein Lektin enthalten

Die richtige Kochanleitung zur Zubereitung von Bohnen

Den gesundheitlichen Nutzen von Kartoffeln verbessern

Reagieren alle Menschen auf Lektine negativ und sollten Sie in Zukunft lieber auf dieses Protein verzichten?

Wie Sie herausfinden, ob Lektine für Sie schädlich sind

Welche Menschen sich Lektin-frei ernähren sollten

Stehen Lektine in Verbindung mit Autoimmunerkrankungen?

Sind Lektine relevant für die Entstehung von Zöliakie?

Werden Lektine auch in anderen Bereichen eingesetzt und können sie auch nützlich sein?

Studien - sind sie glaubwürdig oder nicht?

Der Grund weshalb Obst und Gemüse so wichtig für den Körper sind

Was Sie aus diesem Buch gelernt haben

Darmreinigung und Darmsanierung

Warum Sie dieses Buch unbedingt lesen sollten

Die Entstehung von Darmproblemen - ein großes Thema unserer heutigen Gesellschaft

Wie ist eine normalfunktionierende Darmflora aufgebaut und welche Funktionen hat sie

Was ist eine Darmreinigung und was sollten Sie beachten

Warum eine Darmreinigung auch für Sie sinnvoll ist

Wie wird eine Darmreinigung durchgeführt und welche Methoden gibt es

Glaubersalz, Bittersalz

Colon-Hydro-Therapie

Orthograde Darmspülung

Natürliche Mittel zur Darmreinigung/sanierung im Überblick und deren Durchführung

Flohsamenschalen mit viel Wasser

Bentonit - das vulkanische Tonmineral

Rizinusöl mit Zitrone

Apfelessig - ein altbekanntes Mittel

Heilkräuter und Gewürze - die auch in Ihrem Garten wachsen können

Bitterstoffe - ein traditionelles Mittel bei Darmproblemen

Bauchmassage

Bürstenmassage

Die Leber und wie Sie dieses Multitalent entgiften können

Die Leber ganzheitlich reinigen

Basenüberschüssige Ernährung zur Leberreinigung

Leberreinigung durch die Darmreinigung

Leberreinigung mit Probiotika

Wichtigkeit von Bitterstoffen

Leberreinigung mit Curcumin

Leberreinigung mit Mariendistel

Mit Artischockenextrakt die Leber entgiften

Spezielle Lebensmittel die Sie bei der Reinigung einsetzen können

Was Sie während und nach der Darmreinigung beachten sollten

Wie Sie nach der Reinigung und im Allgemeinen die Darmflora wieder aufbauen können

Was ist eine Darmsanierung

Was bewirkt eine Darmsanierung

Abnehmen durch die Darmreinigung

Die optimale Ernährung während der Darmsanierung

Warum Sie Vollkornmehlprodukte statt Weißmehlprodukte zu sich nehmen sollten

Warum pflanzliche Produkte wichtiger für unseren Körper sind als tierische

Mineralien, Spurenelemente, Ballaststoffe - sind diese wirklich notwendig und welche Aufgaben haben sie

Welche Kräuter und Gewürze zu einer gesunden Darmflora beitragen können

Trinken - das A und O

Weshalb ausreichende Bewegung auch für den Darm von großer Bedeutung ist

Wie geht es weiter

Basenfasten - leicht & schnell

***Schritt für Schritt den Säure-Basen-
Haushalt ausgleichen, gesund
entsäuern und
lebendiger fühlen***

Marianne Bauersfeld

Das erwartet Sie in diesem Buch

Wir alle kennen dieses Gefühl: Wir stehen morgens müde und erschöpft auf, noch schlaftrunken von letzter Nacht, und sind nicht wir selbst, bevor der Weg zur Kaffeemaschine nicht vollzogen wurde und wir unser koffeinhaltiges, morgendliches Elixier in der Hand halten. Zum Frühstück gibt es dann schnell einen Toast mit Marmelade, für mehr ist auch keine Zeit, denn die Arbeit ruft und wir wollen pünktlich sein.

Während wir die Zeit auf der Arbeit absitzen, in unseren Aufzeichnungen wühlen und mit dem besten Willen versuchen, es unserem Chef recht zu machen, wandern ganz nebenbei kleine Leckereien in unseren Mund. Das muss ja sein, nur so kommen wir vom Stresslevel herunter und der Zucker liefert die nötige Energie, um den restlichen Tag zu überstehen. Mittags holen wir uns schnell einen Döner um die Ecke. Danach sind wir zwar satt, werden aber träge und das Konzentrieren fällt uns immer schwerer. Wenn wir dann nachmittags nach Hause kommen, bleibt nur der Weg auf die Couch, um sich Entspannung zu holen. Für mehr fehlt uns die Energie. Richtig gut geht es uns nicht, aber wir klagen nicht, solange es abends schnell eine Pizza gibt und unser Serienmarathon getrost weiterlaufen kann. Eine Veränderung in unseren Alltag erfolgreich zu integrieren, fällt vielen sehr schwer, vor allem, wenn es um unsere Ernährung geht. Oft fehlen uns nur die Inspiration und kreative Rezeptideen, um uns ausgewogener und gesünder zu ernähren. Da viele Menschen heutzutage auch

nicht viel Zeit haben, gewinnen kurzzeitige Diäten oder Fastenkuren mehr und mehr an Beliebtheit. Viele solcher Kuren fallen sehr schwer, da die strengen Regeln sehr einschränkend sind und nicht jeder eine Fastenkur durchhalten kann, ohne etwas zu essen. Für Menschen, die Ihrem Körper etwas Gutes tun wollen und dies in schneller Zeit tun möchten, ohne zu hungern oder komplett auf Essen zu verzichten, ist eine basische Ernährung eine wundervolle Alternative, die in diesem Buch ausführlich behandelt werden soll.

Basenfasten ist eine vereinfachte Form des Heilfastens und bietet Ihnen neben dem oftmals stressigen Alltag eine Form der Entschlackung und Entspannung, um Ihre Balance wiederzufinden.

In diesem Ratgeber erfahren Sie, welches Prinzip hinter dieser Kur steckt und worauf diese Form des Fastens abzielt. Ebenfalls wird das Thema aus medizinischer Sicht betrachtet und Sie bekommen einen Einblick in die Stoffwechselfvorgänge, die sich in dieser Zeit in Ihrem Körper abspielen. Aber nicht nur theoretisch werden Sie in diesem Thema geschult: Durch einfache Basics und einen How-to-Plan bekommen Sie die Möglichkeit, diese Entschlackung selbst auszuprobieren: Mit verschiedenen Rezepten kommt keine Langeweile auf und Sie können neue kulinarische Welten erkunden. Ein möglicher Tagesablauf wird Ihnen vorgestellt, sodass der Einstieg niemandem schwerfallen muss!

Fühlen Sie sich fitter und ausgeglichener und tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes – mit dem Basenfasten nach Wacker!

Das Prinzip hinter dem Basenfasten

Das Basenfasten nach Wacker ist eine 1997 entstandene leichte Form der Entschlackung. Das Grundprinzip bezieht sich hier auf den Verzehr ausschließlich basischer Lebensmittel für einen bestimmten Zeitraum. Anders als beim Heilfasten besteht hier also die Möglichkeit, sich satt zu essen und dennoch eine Entschlackung zu erzielen. Ziel ist es, einer Übersäuerung des Körpers entgegenzuwirken, um sich wohler und fitter zu fühlen.

Zahlreiche Lebensmittel, die wir tagtäglich verzehren, werden während der Verdauung in Säuren zerlegt, die letztendlich wieder neutralisiert werden müssen. Um dem Körper also mehrfache Arbeit zu ersparen und uns gleichzeitig etwas Gutes zu tun, werden während dieser Zeit vor allem viel Obst, Gemüse und verschiedene Keimlinge in zahlreichen Variationen zubereitet.

Im Gegensatz zu anderen Ernährungsformen zeichnet sich das Basenfasten durch eine zeitliche Beschränkung aus. Somit muss nicht dauerhaft auf die frischen Brötchen am Morgen und den leckeren Kuchen am Nachmittag verzichtet werden. Schon zwei Wochen sollen ausreichen, um sich rundum wohler zu fühlen.

Zudem bietet diese Art der Entschlackung für viele eine einfachere Methode als das ursprüngliche Heilfasten. Denn um auf Essen zu verzichten und sich mehrere Wochen nur von Brühe zu ernähren, braucht man eine starke Willenskraft und einen guten und durchaus stabilen Kreislauf. Dahingegen bietet das Basenfasten die

Möglichkeit, sich wie gewohnt drei Mal täglich zu ernähren, und das, bis man satt ist! Sie müssen sich aber keine Gedanken machen, dass es in dieser Zeit für Sie kulinarisch langweilig werden könnte, ganz im Gegenteil!

Tatsächlich hat man während dieser Zeit innerhalb seiner Lebensmittelauswahl einen großen Spielraum: So können Sie verschiedene knackige Salate, leckere Obstschüsseln, aber auch ein paar Nüsse zwischendurch bedenkenlos genießen.

Diese Kur verspricht nicht nur, gegen Müdigkeit und Leistungsschwäche vorzugehen, sondern auch, ein gutes Mittel gegen häufige Kopfschmerzen, Hautprobleme und anhaltendes Übergewicht zu sein.

Doch wie genau funktioniert das jetzt?

Im Grunde ist es ganz einfach: Wenn Sie sich entschließen, das Basenfasten nach Wacker auszutesten, ist es ratsam, dies in Ihrer freien Zeit zu tun.

Sie müssen sich natürlich nicht zwingend Urlaub nehmen, aber um optimale Ergebnisse zu erzielen und die Entschlackung des Körpers zu beschleunigen, ist Stress an dieser Stelle nicht angebracht. Der optimale Zeitpunkt zur Anwendung ist also eine beruflich entspannte Woche, freie Tage oder auch das Wochenende!

Denn Basenfasten muss nicht mehrere Wochen lang angewendet werden, um positive Ergebnisse für Körper und Geist zu liefern – schon ein Wochenende pro Monat reicht für eine kleine Revitalisierung durchaus aus.

Neben dem Verzehr ausgewählter Lebensmittel empfiehlt Wacker auch eine umfassende sportliche Betätigung. Aber keine Angst, Sie müssen nicht jeden Tag ins Fitnessstudio rennen und Gewichte heben! Vielmehr geht es um ruhige Minuten an der frischen Luft und ausgedehnte Spaziergänge, die den Kreislauf ankurbeln sollen. Auch Meditationen und leichtes Yoga sollen Ihnen während dieser Zeit einen klaren Kopf verschaffen. Ebenfalls sollen weitere basische Anwendungen, wie Basenbäder oder Leberwickel,

Ihre Kur unterstützen - diese sind auch einfach in ihrer Anwendung. Durch Trockenbürstenmassagen können Sie während der Kur gleichzeitig ihre Durchblutung fördern und das Bindegewebe verbessern. Denn auch dort werden Säuren aus der Nahrung gespeichert, die für ein schlechteres Bindegewebe sorgen sollen. Durch gezielte Bewegung und gesunde basische Ernährung können Sie dagegen vorgehen.

Ein weiteres Ziel ist es ebenfalls, während dieser Zeit seinen Flüssigkeitshaushalt aufzufüllen und 2 bis 3 Liter täglich zu konsumieren. Der Körper kann somit besser gereinigt werden, Stoffwechselfvorgänge werden beschleunigt und wertvolle Elektrolyte aus dem Wasser werden aufgenommen. Die Haut profitiert von einem pralleren und jüngeren Aussehen.

Basenfasten nach Wacker stellt eine ganzheitliche Entspannung für Körper und Geist dar und bietet für alle Altersgruppen eine geeignete Form der Entschlackung, sofern man nicht an starken chronischen Erkrankungen oder an einer Essstörung leidet. Durch die Möglichkeit, weiterhin einen normalen Essensplan zu verfolgen und nicht hungern zu müssen, ist eine Absprache mit Ihrem Arzt nicht notwendig.

Da man während dieser Zeit sehr wahrscheinlich in ein Kaloriendefizit rutscht und aktiv Gewicht verlieren wird, sollten schwangere und stillende Frauen auf eine Anwendung verzichten.

Was in unserem Körper passiert

Soweit klingt das ja alles ganz gut, denn wer möchte sich denn nicht fitter und wohler fühlen und die weiteren positiven Aspekte neben einer besseren und auch strafferen Haut, beispielsweise weniger Kopfschmerzen und die optimale Vorbeugung gegen Bluthochdruck, entdecken? Basenfasten nach Wacker klingt gesundheitlich betrachtet sehr vielversprechend, aber steckt da auch was dahinter?

Wir wollen uns nun die Frage stellen, was denn genau in unserem Körper während dieser Zeit passiert und ob diese Methode auch einen medizinischen Hintergrund birgt.

Wir Menschen haben in unserem Blut einen bestimmten pH-Wert. Wer sich noch an den Chemieunterricht erinnert, weiß, dass es einen sauren (0-6) und einen basischen (8-14) Bereich gibt.

Unser Blut besitzt dauerhaft einen pH-Wert von 7,36-7,44. Damit befinden wir uns in einem neutralen, fast leicht basischen Bereich. Hier kann unser Stoffwechsel optimal aufrechterhalten werden.

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass bestimmte Nahrungsmittel sauer oder basisch sein können. Das bedeutet nicht, dass Sie von nun an auf Zitronen verzichten müssen, nur weil diese sauer schmecken. Vielmehr geht es darum, wie einzelne Lebensmittel in unserem Körper abgebaut werden, um verwertet werden zu können.

Hierbei bilden vor allem tierische und pflanzliche Proteine im Magen Säuren, was mit der chemischen Struktur von Aminosäuren einhergeht. Dies ist vollkommen natürlich und

auch bei einer ausgewogenen Ernährung nicht schädlich. Da wir aber in der heutigen Zeit oftmals Fertigprodukte und eine sehr kohlenhydratreiche Ernährung bevorzugen, können vermehrt Verdauungsprobleme entstehen.

Aber seien wir doch einmal ehrlich: Neben Job, Kindern und Routine bleibt meist nur wenig Zeit und wir greifen schneller zur zeitsparenden Alternative.

Dennoch ist es hier wichtig, zwischen guten und schlechten Säurebildnern zu unterscheiden. Vollkornprodukte wie Brot, Haferflocken oder andere Getreidesorten bilden zwar im Magen Säuren, dennoch sind Sie für uns mit ihren Vitaminen und Mineralstoffen essentiell. Ihre positiven Auswirkungen auf unseren Körper sind viel bedeutungsvoller als die Tatsache, dass sie unter anderem auch sauer in unserem Körper abgebaut werden.

Lebensmittel, die sauer verstoffwechselt werden, sind somit nicht zwingend ungesund. Hier trifft, wie so oft in der Ernährung, eine alte Regel zu: „In Maßen, nicht in Massen“.

Während des Basenfastens können Sie selbst entscheiden, ob Sie auf diese guten Säurebildner verzichten oder diese in Ihren Ernährungsplan mit einbeziehen. Wenn Sie zweiteres favorisieren, sollten Sie dennoch bedenken, dass hier eine Verteilung von 80:20 optimal wäre. Das heißt, Sie konsumieren während dieser Zeit zu 80 % basische Lebensmittel und zu 20 % gute Säurebildner, wozu Haferflocken, Quinoa, Amaranth, Hülsenfrüchte und Nüsse zählen. Natürlich können Sie sich auch vollkommen basisch ernähren, beide Arten des Fastens wirken sich positiv auf unseren Stoffwechsel aus.

Obwohl wir aber fast täglich säurehaltige Lebensmittel verzehren, bleibt unser pH-Wert im Blut konstant. Doch wie macht unser Körper das denn nun?

Der Mensch besitzt zur Regulierung sogenannte Puffersysteme. Diese sorgen dafür, dass Säuren und Basen neutralisiert werden und unser pH-Wert nicht schwankt. Haben Sie schon einmal eine Luftmatratze aufgeblasen?

Wenn ja, ist Ihnen bestimmt kurzzeitig etwas schwindelig geworden, was sich nach dem erneuten Einatmen aber wieder gelegt hat. Dies ist nichts anderes als unser pH-Wert im Blut, denn durch das permanente Aufblasen der Matratze verlieren wir CO_2 und dies ist eine Säure. Unser Blut wird kurzzeitig basischer und reguliert sich erst nach dem Einatmen, wenn neuer Sauerstoff in die Lungen strömt. Wenn unser Blut also zu basisch wird, kann dies genauso schädlich sein, wie eine saure Schwankung. Aber keine Angst, die Möglichkeit, zu viele basische Lebensmittel zu sich zu nehmen, um dem Körper zu schaden, ist fast unmöglich.

Eines der Puffersysteme wird somit über unsere Atmung, also über die Lunge, reguliert. Weitere gehen über den Darm oder aber auch über die Nieren. Deswegen konnte auch ein veränderter pH-Wert des Urins nach Verzehr verschiedener Lebensmittel bestimmt werden. Die wahrscheinliche Belastung unseres Körpers durch verschiedene Lebensmittel konnte dadurch berechnet werden, was uns heutzutage Klarheit über basisch wirkende Lebensmittel gibt. Thomas Remer und Dr. Friedrich Manz berechneten, wie hoch die Anzahl der ausgeschiedenen Säuren über die Nieren war. Somit konnten sie 1995 eine Tabelle erstellen, in der die sogenannten PRAL-Werte (Potential Renal Acid Load), welche die potentielle Säurelast der Niere darstellen, aufgeführt sind. Die Niere spielt also auch eine entscheidende Rolle und ist ein weiterer Mechanismus unseres Körpers, um den pH-Wert konstant zu halten. Sie sorgt für eine vermehrte Säureausscheidung über den Urin und kann dadurch unseren Körper, speziell das Blut, entlasten. Der Mensch ist also sehr wohl in der Lage, seinen Säure-Basen-Haushalt selbst zu regulieren.

Ebenfalls bildet die Leber ein wichtiges Zentrum innerhalb unseres Stoffwechsels. Diese gilt nämlich als zentrales Entgiftungsorgan und bildet mit fast 2 kg das größte

einzelne Organ unseres Körpers. Sie ist für uns lebensnotwendig und befreit unser Blut von Schadstoffen und Abbauprodukten.

Ebenfalls ist sie auch an unserem Zucker- und Eiweißstoffwechsel beteiligt und verarbeitet unser aufgenommenes Cholesterin. Wenn eine überlastete Leber es nicht mehr schafft, alle Schadstoffe zu bereinigen, werden diese in unserem Blut abgelagert und eine Basis für sich entwickelnde Krankheiten ist geschaffen. Nichtsdestotrotz ist eine basische Kur für den Körper angebracht, denn hauptsächlich soll hierbei verhindert werden, dass der Abtransport der Säuren in unserem Körper von Basen übernommen wird. Wenn das Blut die Neutralisierung der Säuren nicht mehr allein regulieren kann, werden körperliche Basen hinzugezogen, um eine Neutralisierung hervorzurufen. Diese Basen sind meist Mineralien, welche bei einem Mineralstoffmangel aus unseren Muskeln, Knochen und Zähnen gezogen werden. Dort fehlen uns dann wichtige Mineralien wie Calcium, Kalium, Natrium, Magnesium und Eisen. Ein erhöhtes Risiko, an Krankheiten wie Osteoporose oder Gliederschmerzen durch Übersäuerung zu erkranken, konnte bis jetzt aber in einer Meta-Analyse von 2011 noch nicht bewiesen werden.

Allerdings ist es erwiesen, dass bei erhöhtem Konsum säurehaltiger Lebensmittel unser Körper vermehrt das Stresshormon Cortisol ausschüttet. Cortisol ist ein für uns sehr wichtiges Hormon und wird, wie Adrenalin, bei vermehrtem Stress ausgeschüttet. Es aktiviert unseren Stoffwechsel und stellt Energie für unseren Körper bereit. Gleichzeitig wirkt es aber auch immunsuppressiv, das bedeutet, dass unser Immunsystem unterdrückt wird. Wenn über längere Zeit Cortisol ausgeschüttet wird, erschöpft dies einzelne Organe und das Hormon kann dann nicht mehr in wichtigen Situationen bereitgestellt werden. Ein langfristig erhöhter Cortisolspiegel kann Bluthochdruck, Stammesfettsucht, Bindegewebsschwäche, Ödeme und

Osteoporose wie auch Muskelverkümmern bewirken. Die Idee, sich basischer im Alltag zu ernähren, kann somit auch aus medizinischer und ernährungswissenschaftlicher Sicht gestützt werden und bildet eine präventive Maßnahme, um Ihre Gesundheit zu erhalten.

Sie sollten jetzt allerdings nicht alles verteufeln, was sauer ist oder einen sauren pH-Wert besitzt. So befindet sich nämlich der pH-Wert unserer Haut im leicht sauren Bereich, um eine erste Blockade gegen Krankheitserreger zu bilden und unser Immunsystem zu unterstützen. Auch unsere Magensäure ist wichtig für die Abtötung von Bakterien und mit ihrem pH-Wert von gerade einmal 1,4 lebensnotwendig. Es ist bis heute nicht belegt, dass basische Ernährung in irgendeiner Form gesundheitsgefährdend ist, währenddessen eine Ernährung mit einem Großteil saurer Lebensmittel im Verdacht steht, Krankheiten zu fördern.

So sollte in der heutigen Zeit auf ein geringes Maß an Fertigprodukten, künstlich hergestellten Zuckern und mehrfach verarbeiteten Lebensmitteln geachtet werden. Eine hohe Menge an Obst, Gemüse und vollwertigen Kornprodukten ist eine ideale Nahrungsgrundlage, um sich langanhaltend gesund zu halten.

Gute Gründe, um basischer zu leben

In den letzten Jahren hat sich unsere grundlegende Ernährung sehr gewandelt, und das nicht positiv. Durch allgemeinen Zeitmangel und Stress im Job greifen immer mehr Menschen auf Fertiggerichte und Kühlprodukte zurück, die mit ihren zugefügten Aromen, Geschmacksverstärkern sowie mit ihren zahlreichen Fetten und Zuckern überaus ungesund sind.

Laut einer Studie der Bundesvereinigung der deutschen Lebensmittelindustrie kochen nur noch 32 % der deutschen Bevölkerung selbst, da es vielen zu stressig und zeitaufwendig ist. Eine Mehrheit geht oft auswärts essen oder greift auf Kühlprodukte zurück. Oft wird das Schnitzel dem Salat vorgezogen und bei Müdigkeit macht man sich eher einen Kaffee, als sich eine kurze Auszeit zu nehmen. Denn Koffein wirkt nicht anders als ein Nervengift und kann in zu hoher Menge sogar tödlich sein. Um die letale Dosis zu erreichen, müsste man zwar 100 Tassen Kaffee trinken, dennoch merkt man daran, dass Koffein entgegen der scheinbar positiven Eigenschaften durchaus ungesund ist. Koffein regt die Herztätigkeit an, treibt unseren Blutdruck nach oben und unsere Blutgefäße im Nervensystem verengen sich, was sich als verringerte Müdigkeit auswirkt.

Da Koffein an Nervenrezeptoren bindet, kann es bei erhöhtem Konsum zu einem Suchtpotential führen, wobei sich Entzugerscheinungen durch Kopfschmerzen, Müdigkeit, Zittern oder Nervosität bemerkbar machen. Dennoch wird Koffein von vielen als Stimulans und

Genussmittel konsumiert, was in Maßen auch nicht gesundheitsschädlich sein soll.

Viele unserer Essgewohnheiten sind nicht gerade förderlich, um gesund zu bleiben, und sorgen für eine höhere Wahrscheinlichkeit, an verschiedenen Erkrankungen zu leiden. Unser Lebensstil tendiert stark ins Ungesunde. Ein Mineral-oder Vitaminstoffmangel ist in der heutigen Zeit keine Seltenheit und wird erst bemerkt, wenn sich einzelne Symptome bereits bemerkbar machen. Denn nach der Schokolade oder dem leckeren Eis fühlen wir uns oftmals ziemlich glücklich und nicht ungesund. Aber woher kommt es eigentlich, dass uns gerade ungesunde Leckereien „glücklich machen“ und wir so schwer auf diese verzichten können?

Die Redewendung „Essen macht glücklich“ ist jedem bekannt. Schokolade, Chips, Eis, aber auch deftiges Essen wie Steak oder einfach nur das Lieblingsgericht steigern angeblich das Wohlbefinden vieler Menschen. Zahlreiche Theorien kursieren dazu: Botenstoffe (Hormone), die unser Wohlbefinden steigern, sollen für eine angenehme Wirkung nach dem Verzehr diverser Lebensmittel sorgen. Thomas Ellrott (Ernährungsmediziner und Leiter der Ernährungspsychologischen Forschungsstelle Göttingen) spricht dagegen:

„...das Serotonin im Essen kommt gar nicht dahin, wo es glücklich machende Wirkung haben könnte, nämlich ins Gehirn. Und darum ist es ein Trugschluss, zu glauben, dass man Serotonin essen kann und glücklich wird.“¹. Da in vielen Lebensmitteln nur geringe Anteile an Serotonin enthalten sind, hat dieses keinerlei Einfluss auf unser Wohlbefinden. Zudem besitzt unser Gehirn eine Schutzschicht, die Blut-Hirn-Schranke, die nur bestimmte Moleküle passieren lässt. Somit können nur Hormone, also auch Serotonin, die selbst im Gehirn gebildet werden, eine Wirkung erzielen.

Ist somit das angenehme Gefühl nach dem Verzehr von Schokolade nur Einbildung? Wissenschaftler behaupten, dass oftmals der Geschmack eines Lebensmittels an eine positive Situation geknüpft ist und bei erneutem Verzehr an diese erinnert wird. Viele Menschen bekamen früher nur Schokolade und Süßigkeiten im Kindesalter als Belohnung. Somit gewinnt es für viele an positiver Bedeutung und wir verknüpfen diese Erinnerung mit dem Geschmack, auch unbewusst. Es kommt nämlich beim Verzehr zur Dopaminausschüttung innerhalb unseres Belohnungszentrums im Gehirn. Aber auch die Häufigkeit des Verzehrs solcher Lebensmittel soll entscheidend sein: Werden diese seltener und nur in besonderen Momenten oder Situationen gegessen, wird die „Glückswirkung“ erhöht.

Dennoch essen viele Menschen nicht nur gerne Schokolade oder Gummibärchen, sondern auch andere Kohlenhydrate und hochkalorische Gerichte beruhigen viele Menschen. Der Grund, weshalb viele von uns bei Appetit oder Hunger zu süßen, fettigen oder deftigen Speisen greifen, liegt aber auch hauptsächlich an der Evolution. Die Nahrungsaufnahme war, als Ackerbau und Viehzucht noch nicht herrschten, unklar und musste an die bestehenden Verhältnisse angepasst werden. So gab es damals sehr kalorienreiche, aber auch kalorienarme Mahlzeiten und Tage. Unser Körper passte sich den damaligen Verhältnissen an und speicherte überschüssige Energie als Fettreserven. Dem Instinkt ist es zuzuschreiben, dass noch heute kalorienreiche Mahlzeiten bevorzugt werden, um unseren Körper das Bedürfnis nach Sicherheit zu geben und Fettreserven zu speichern.

Da wir heutzutage zu jeder Zeit Essen zur Verfügung haben, dieser Zustand aber evolutionär gesehen noch nicht lange andauert, fällt es uns sehr schwer, eine Gemüsepfanne einem Schnitzel vorzuziehen (jedenfalls manchen).

Da auch immer mehr Fertigprodukte viele einfache Zucker beinhalten sowie satt machen und wir generell immer wenig Zeit haben, greifen viele auf diese Produkte zurück. Nährstoffmängel sind bei anhaltendem Konsum schnell vorhanden und können sich vielfältig bemerkbar machen. So können Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, übermäßiges Schwitzen und eine Gereiztheit erste Hinweise liefern.

Ebenfalls ist anzumerken, dass in zahlreichen Produkten Zucker vorkommt. Auch, wenn man es nicht erwartet, befinden sich in vielen Aufstrichen, Wurstwaren oder Konserven Zucker. Er trägt eine bedeutende Rolle und fungiert als Geschmacksverstärker, um Gerichte schmackhafter zu gestalten. Zahlreiche Ärzte und Autoren oder Ernährungsberater warnen vor dem Süßstoff. Dr. med. M. O. Bruker beschreibt in seinem Buch „Zucker, Zucker... Krank durch Fabrikzucker“ die Auswirkungen des Zuckers auf den Körper und seinen Krankheitsaspekt. Denn laut ihm ist Zucker ein Grund für viele Zivilisationskrankheiten. Nach dem Verzehr von Glukose werden vor allem bestimmte Zellen in unserer Pankrea gereizt und Insulin wird ausgeschüttet. Unser Blutzuckerspiegel steigt rasch an und wird durch die Insulinausschüttung im Gleichgewicht gehalten.

Dieser Prozess ist sehr wichtig für unsere Zellen, um alle Stoffwechselfvorgänge aufrecht zu erhalten. Besonders unsere Nervenzellen sind von diesem Gleichgewicht des Zuckers betroffen und benötigen viel Energie. Da synthetischer Zucker hauptsächlich „leere Kalorien“ enthält, fehlen unseren Nervenzellen wichtige B-Komplexe, Mineralien und Spurenelemente, wie sie in natürlichen Kohlenhydratlieferanten zu finden sind. Diese Stoffe sind für enzymatische Prozesse, besonders in Neuronen, wichtig. Der Mineralstoffmangel des Zuckers führt zu zahlreichen Erkrankungen, der Körper muss nämlich seine eigenen Mineralvorräte nutzen und gerät so in einen Mineralstoffmangel. Zucker ist aber nicht nur frei von