



SÄURE-BASEN-HAUSHALT

im Gleichgewicht



BEWUSST ESSEN - GESUND LEBEN

ADMEDIA Ernährungsberatung

Ernährungspyramide nach DGE

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

die Bedeutung einer gesunden Ernährung für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihr Leistungsvermögen kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Dabei lauern die gesundheitlichen Gefahren einer falschen Ernährung in völlig unterschiedlichen Bereichen unseres Körpers. Wir möchten Ihnen in unseren Themen-Broschüren „Ernährung“ Grundlagen vermitteln, wie Sie durch die richtige Ernährung Ihren Körper gesund halten oder wieder in die Balance bringen.

Wir wünschen Ihnen viele neue Erkenntnisse und Spaß beim Lernen! Denn auch gesunde Ernährung kann schmecken und Freude bereiten.

In diesem Sinne - bleiben Sie neugierig und offen für Neues!

Ihr ADMEDIA-Ernährungs-Team.



Die Ernährungspyramide zeigt einfach und übersichtlich die vielseitige Zusammenstellung einer leckeren und ausgewogenen Ernährung. Die Kernaussage lautet:

„Mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel auswählen!“

Übersäuerung - Ursache vieler Gesundheitsprobleme

Den meisten Krankheiten und Beschwerden ist eine einzige Ursache gemein: Übersäuerung. Leider spürt man dies anfangs nicht. Der menschliche Organismus versucht – oft über viele Jahrzehnte hinweg – eine bestehende Übersäuerung zu kompensieren. Das gelingt auch eine Zeit lang. Wie lange dies symptomfrei bleibt, hängt von der individuellen Verfassung, dem Lebensstil und den körpereigenen Reserven ab.

Dann tauchen die ersten Warnsignale auf. Häufig fühlt man sich erschöpft, schlapp, müde und ohne jeglichem Antrieb. Auch Migräne, häufige Infekte, Pilzkrankungen, Haarausfall sowie Sodbrennen bis hin zur Gastritis können auf Übersäuerung hinweisen.

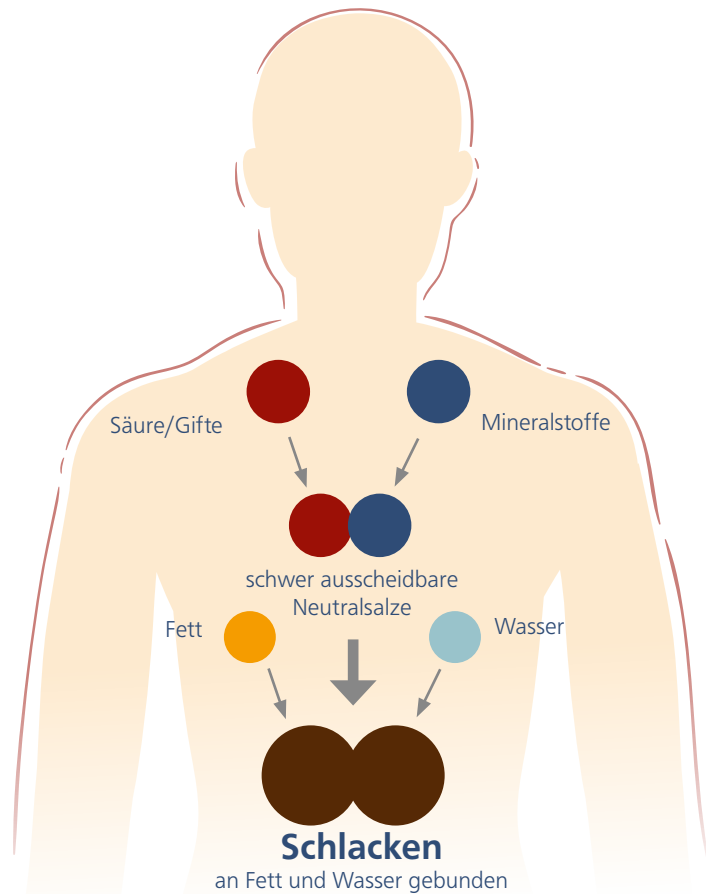
Da viele Medikamente die bestehende Übersäuerung verstärken, droht ein Teufelskreis nahezu ohne Ausweg.



Übersäuerung entsteht durch zu viel:

- tierische Eiweiße, wie Fleisch, Wurst, Fisch und Eier
- Milch und Milchprodukte
- Teig- und Backwaren aus Weißmehl
- Süßigkeiten
- zu wenig basische Nahrungsmittel (u.a. Obst, Gemüse, Kartoffeln)
- kohlenstoffreiches Mineralwasser
- Cola und andere Softdrinks
- Alkohol/Nikotin
- Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker
- Stress, Angst, Sorgen, Ärger
- Medikamente
- Bewegungsmangel
- zu wenig frische Luft

Verschlackung



Mineralstoffmangel durch Übersäuerung

Säuren selbst können im Organismus kaum gelagert werden. Sie würden unsere Organe verätzen. Aus diesem Grund müssen die entstehenden Säuren mit Hilfe basischer Mineralstoffe, wie z.B. Calcium, Eisen, Kalium oder Magnesium neutralisiert werden. Diese Mineralien werden z.B. aus Knochen, Knorpeln, Zähnen, Bindegewebe, Haarboden und Sehnen gezogen. Da mit der üblichen nährstoffarmen Ernährung niemals so viele Mineralstoffe aufgenommen werden, um diese Vorräte wieder aufzufüllen, entwickelt sich ein chronischer Mineralstoffmangel, der wiederum die unterschiedlichsten gesundheitlichen Folgen haben kann.



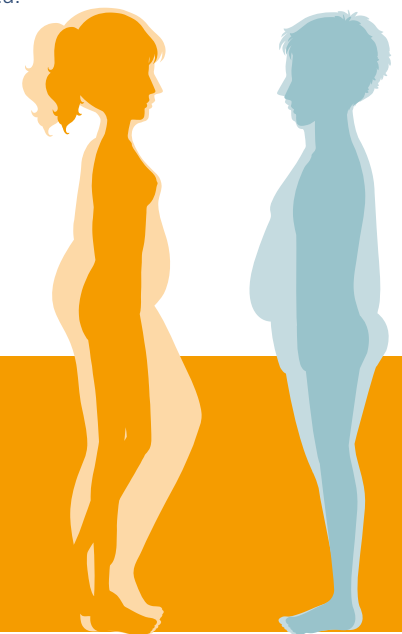
Übersäuerung – mögliche Folgen

Neutralisierte Säuren nennt man Schlacken. Fallen so viele Schlacken an, dass unser Körper diese nicht mehr über Nieren, Darm und Lunge puffern kann, müssen diese je nach Veranlagung über die Haut ausgeschieden oder im Körper zwischengelagert werden. Schwitzen ist eine natürliche Reinigungsfunktion.

Häufig kommt es bei Übersäuerung zu Hitzewallungen, Hautbeschwerden, wie Akne, Pickel, Neurodermitis oder Schuppenflechte.

Schlacken, die nicht ausgeschieden werden, setzen sich u.a. in Bindegewebe fest – Falten oder Cellulitis entstehen. Auch Gelenke können geschädigt werden, was Arthritis und Arthrose begünstigt.

In den Nieren, der Galle oder in der Blase sammeln sich Schlacken an und wachsen dort zu Nierensteinen, Gallensteinen oder Blasensteinen heran. In den Blutgefäßen können Schlacken zu Verengungen, dann zu Bluthochdruck und schließlich zum Herzinfarkt und Schlaganfall führen.



**Kalorien und Säuren
sind zu vermeiden!**

Beide machen dick und krank.

Übersäuerung vorbeugen:

- vollwertige Ernährung mit ausreichend Obst, Gemüse und Kartoffeln
- reichlich ballaststoffreiche Vollkornprodukte
- wenig Weißmehlprodukte/Süßigkeiten
- mäßig Fleisch, Wurst und Käse
- frische Kräuter statt zu viel Salz
- genussvoll und langsam essen
- ausreichend Bewegung an der frischen Luft
- reichlich Flüssigkeit (Kräutertee, stilles Wasser)
- ausreichend Schlaf
- Alkohol in geringen Mengen, Nikotin meiden

Die Säure-Basen-Pyramide



Wollen wir unser Leben voll auskosten, muss unser Immunsystem optimal funktionieren und das tut es besonders gut, wenn der Säure-Basen-Haushalt ausbalanciert ist.

Durch einen basischen Lebensstil ist man weniger krankheitsanfällig, leistungsfähiger, konzentrierter, altert langsamer und wird belastbarer.

GESÜNDER KOCHEN UND BACKEN

Unsere Koch- und Backbücher helfen!





**ADMEDIA
Rehazentrum Chemnitz**

Planitzwiese 17
09130 Chemnitz
0371 4003-300

**ADMEDIA
Rehazentrum Freiberg**

Dörnerzaunstraße 5
09599 Freiberg
03731 2032-200

**ADMEDIA
Rehazentrum Plauen**

Stadtparkring 4 - 6
08523 Plauen
03741 2895-100