

VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser,
eine vitalstoffreiche, basenbildende
Vollwertkost ist der wichtigste Grundstein
für ein langes und vor allem gesundes

Leben. Denn nicht nur die Liebe geht durch den Magen, unsere Gesundheit tut es ihr gleich!

Doch unsere heutige Ernährungs- und Lebensweise ist leider oft alles andere als förderlich – sie lässt uns im wahrsten Sinne des Wortes sauer werden. Stress in unserem Alltag, Fast Food und Genussmittel, Bewegungsmangel oder auch Umweltgifte verschiedenster Art bringen das „Fass Mensch“ mitunter schnell zum Überlaufen.

Um sich gegen all diese Stressoren zu wappnen und mit allen wichtigen Funktionen und Strukturen leistungsfähig zu bleiben, benötigt unser Körper eine optimale Versorgung mit Vitalstoffen. Dazu gehören alle Makronährstoffe – also Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße – wie auch Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren bis hin zu den Ballaststoffen und wertvollen

sekundären Pflanzenstoffen. Bei Letzteren steckt die Wissenschaft bisher praktisch noch in den Kinderschuhen, und nicht alle Wirkungen der heute bekannten sekundären Pflanzenstoffe sind erforscht. Jedoch können sie offensichtlich eine Vielzahl verschiedener Stoffwechselprozesse positiv beeinflussen, und man ahnt jetzt schon, welches großes Potenzial sekundäre Pflanzenstoffe für die Gesundheit des Menschen bergen!

Mit einer basenreichen Ernährung – optimal im Verhältnis 80:20 – können Sie Ihren Organismus bestmöglich unterstützen. Das heißt: Für Ihre optimale Säure-Basen-Balance sollten zu 80 Prozent basenbildende und neutrale Lebensmittel wie zum Beispiel Gemüse, Obst, gute Pflanzenöle und glutenfreie Pflanzen auf dem Teller landen. Die anderen 20 Prozent können säurebildende Nahrungsmittel wie Fleisch,

Fisch, Milchprodukte oder proteinreiche Hülsenfrüchte ausmachen, die – achtsam und in Maßen konsumiert – ebenfalls wichtig für den Stoffwechsel sind.

Wer also überwiegend auf pflanzliche Kost setzt und stark verarbeitete, säurebildende Lebensmittel weitestgehend vom Speiseplan streicht, profitiert doppelt: von wertvollen gesundheitsfördernden Vitalstoffen einerseits und vom Verzicht auf mögliche Krankmacher andererseits. Darunter beispielsweise Rückstände aus der Landwirtschaft, Pökelsalze, Industriezucker, fragliche Zusatzstoffe oder Transfette. Zudem gilt das Motto: regional, saisonal und biologisch! Beachten Sie dies am besten bei jedem Ihrer Einkäufe. Das wirkt sich nicht nur auf die Qualität der Mahlzeiten, sondern ebenso auf deren Geschmack aus.

Einfühlsam und mit vielen Beispielen beschreibt die Autorin dieses Ratgebers,

Pepe Peschel, wie Sie dabei vielen Risikofaktoren auch im stressigen Alltag proaktiv entgegenwirken können – für eine große Portion ganzheitliche und nachhaltige Gesundheit in allen Lebenslagen. Pepe Peschel stellt viele Glücksgriffe wie alltagstaugliche Soforthelfer und bewährte natürliche Energiespender vor. Damit können Sie dann anhand der vielfältigen [Rezeptvorschläge](#) selbst experimentieren, ausprobieren und vor allem – genießen, und zwar mit allen Sinnen, denn: Mit einer ausgewogenen Ernährung und der richtigen Säure-Basen-Balance können Sie eine effektive Präventionsarbeit leisten. Nehmen Sie noch heute Ihre Gesundheit selbst in die Hand, jeder von uns hat enorm viele Möglichkeiten dazu.

Ihr Dr. h. c. Peter Jentschura