



RALF MOLL · GISELA HELD

Schlank statt sauer

Sanft abnehmen mit der Säure-Basen-Diät

südwest

Bindegewebe, Sport macht straff, festigt die Muskulatur, die wiederum mehr Halt für Bänder, Sehnen und Blutgefäße bedeutet. Ihr Haus steht wieder auf einem Fundament, mit kräftigen Wänden, Decken und Pfeilern. Eine feste Muskulatur presst diese nämlich in Form und unterstützt damit die Stützfunktion des Bindegewebes.

Der Stoffwechseltest: Neigen Sie zur Übersäuerung?

Wie gut ist Ihr Stoffwechsel zum Abnehmen geeignet? Wie stark übersäuert sind Sie wirklich? Haben Sie neben den kleinen Fettpolstern auf Hüften und Po auch verschiedene Symptome, die zeigen, dass Ihr Säure-Basen-Haushalt nicht ganz in Ordnung ist? Chronische Übersäuerungen im Fett- und Bindegewebe sind nicht leicht zu erkennen. Sie verstecken sich hinter Symptomen wie Übergewicht, trägem Stoffwechsel, Wasseransammlungen, Cellulitis, Verstopfung, Allergien, Kopfschmerzen, Sodbrennen, Verschleimung der Atemorgane, Müdigkeit, Erschöpfung, Muskel-, Rücken- und Gelenkschmerzen etc. Speziell bei übergewichtigen Menschen wird die Übersäuerung durch eine Unterfunktion der Schilddrüse, Leberverfettung, Verdauungsschwäche mit Verstopfung und Salzeinlagerungen im Fett- und Bindegewebe begleitet. Sie haben natürlich die Möglichkeit, Ihren Säure-Basen-Haushalt zu verändern, sodass Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Lebensfreude wieder zurückkommen. Ein entscheidender Bestandteil ist dabei die basische Ernährung.

- | | ja | nein |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 Haben Sie schwere Beine, Wasseransammlungen im Körper? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Haben Sie unreine Haut, Akne, Ekzeme, schwitzen Sie übermäßig? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Haben Sie viele Diäten ausprobiert, ohne richtigen Erfolg? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Nehmen Sie bei Crash-Diäten kein Gewicht ab? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- 5 Haben Sie öfters Kopfschmerzen?
- 6 Leiden Sie unter Sodbrennen?
- 7 Haben Sie Verdauungsprobleme (Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung)?
- 8 Schmerzen Ihre Gelenke?
- 9 Haben Sie Haarausfall?
- 10 Haben Sie brüchige Fingernägel?
- 11 Juckt Ihre Haut öfter, fühlt sie sich angespannt an?
- 12 Essen Sie bei Stress verstärkt Süßes?
- 13 Haben Sie Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich?
- 14 Haben Sie Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte oder erhöhte Cholesterinspiegel?
- 15 Rebelliert Ihr Magen immer öfter, wenn Sie etwas essen?
- 16 Haben Sie depressive Verstimmungen, sind Sie gereizt oder nervös?
- 17 Haben Sie eine Schilddrüsenunterfunktion?
- 18 Neigen Sie zu einer mühsamen Gewichtsabnahme?
- 19 Fühlen Sie sich abgeschlagen und energielos?
- 20 Haben Sie helle weiße Finger, besonders bei Kälte?

Auswertung

0- bis 4-mal ja

Glückwunsch, Sie haben Ihren Säure-Basen-Haushalt im Griff, können ihn aber noch verbessern. Kleinere »Zipperlein« treten bei Ihnen im Alltag zwar auf, aber Ihre Beschwerden halten sich in Grenzen. Damit dies so bleibt und nicht mehr wird, essen Sie basischer, trinken Sie mehr Wasser und bewegen Sie sich ausreichend an der frischen Luft. Unser Säure-Basen-Programm gibt Ihnen noch die entscheidenden Tipps, Ihre Fitness zu verbessern. Sie werden durch unser Säure-Basen-Programm garantiert Gewicht verlieren und es auch langfristig halten.

Bis zu 8-mal ja

Aufgepasst, Ihr Säure-Basen-Haushalt ist nicht in Ordnung. Überprüfen Sie Ihre Lebensweise. Denken Sie an die vier großen Bereiche: Ernährung, Entschlackung, Begeisterung und Bewegung. Wo hapert es bei Ihnen? Reagieren Sie, bevor aus Ihren »Zipperlein« ein ernstes Problem wird. Jetzt wird es Zeit, intensiv zu entsäuern. Legen Sie Regenerationsphasen ein und trinken Sie mehr Wasser. Denken Sie über eine basische Nahrungsergänzung nach, um Ihren übersäuerten Stoffwechsel zu unterstützen. Wie verhält sich Ihr Gewicht? Ist Ihr Stoffwechsel bereits blockiert und fällt Ihnen das Abnehmen sehr schwer? Sie sollten entsäuern und Ihren Stoffwechsel verändern, um abzunehmen. Machen Sie unser vierwöchiges Säure-Basen-Programm, um einen optimalen Einstieg zu finden, um langfristig gesund zu leben.

Bis zu 12-mal ja und mehr

Achtung, Sie sind wahrscheinlich stark übersäuert. Ihr Stoffwechsel arbeitet auf Hochtouren gegen die Säureflut an. Sie fühlen sich nicht gut, wissen vielleicht auch nicht genau, warum Ihr Körper so viele kleine »Zipperlein« meldet. Das Abnehmen wird Ihnen sehr schwerfallen, aber viel wichtiger ist Ihr allgemeiner Gesundheitszustand. Ändern Sie Ihr Leben, sonst drohen vielleicht Burn-out, Gefäßprobleme oder Schlimmeres. Lassen Sie sich von einem guten Therapeuten naturheilkundlich untersuchen. Der Urintest nach Sander misst die Übersäuerung im Gewebe. Durch diesen Test haben

Sie nochmals eine Laborkontrolle über Ihren Säure-Basen-Status. Starten Sie dann behutsam in unser Entsäuerungsprogramm.

Fazit Achten Sie auf Ihre Körpersignale und fangen Sie in jungen Jahren an, eine basenbildende Ernährung in Ihren Tagesablauf zu integrieren, um überschüssige Säuren im Körper zu neutralisieren. So lenken Sie Ihren Stoffwechsel in gesunde Bahnen.

Ernährung, und Säure-Basen-Haushalt

Dass Lebensmittel Kalorien, Vitamine, Mineralstoffe und Nährstoffe enthalten, ist bekannt. Doch viele wissen nicht, welche Lebensmittel bei der Verdauung im Körper Säuren bilden, sich neutral verhalten oder Basen bilden. Dabei darf man sich nicht darauf verlassen, wie die Speisen schmecken. Denn nicht der Geschmack ist entscheidend, ob die Kost sauer oder alkalisch wirkt, sondern das Endprodukt, das nach der Verstoffwechslung im Organismus entsteht.

So sind z. B. Zitronen und andere saure Früchte aufgrund ihres Mineralstoffgehaltes basenbildende Nahrungsmittel, während Schokolade, süßer Kuchen und Hartkäse sauer verstoffwechselt werden. Zu erklären ist dies bei den Zitrusfrüchten dadurch, dass sie neben den Mineralien auch organische Säuren enthalten, die in der Leber, unserem großen Chemielabor, basisch verstoffwechselt werden. Wenn Sie eine saure Zitrone essen, wandelt Ihre Leber die Zitronensäure in eine Base um. Diese Base steht dann dem Blut wiederum zur Neutralisierung anderer Säuren zur Verfügung. Deshalb ist es wichtig, die Lebensmittel grundsätzlich in säurebildend, neutral oder basenbildend einzuteilen, weil uns der Geschmack in die Irre leiten kann. Prinzipiell kann kein einziges Lebensmittel allein den Körper übersäuern. Erst die Summe aller säure- bzw. basenbildenden Faktoren entscheidet über eine saure oder basische Reaktionslage des Körpers.

Basen machen schlank

Auf unserem Speisezettel stehen heute zu viele säurebildende und zu wenig basenbildende Lebensmittel. Die täglich verzehrte Menge an Fleisch, Fisch, Käse Zucker, Limonaden, Süßwaren und Backwaren steht meist im Missverhältnis zur Menge an Obst, Trockenobst, Gemüse, Salaten, Getreide und Kartoffeln. Neben der übermäßigen Eiweiß- und Zuckernahrung sind Genussmittel wie Alkohol, Kaffee und Nikotin säurebildend.

Merke Der Basenverzehr ist heutzutage zu gering, der Säureverzehr zu hoch. Die Basen im Blut werden ständig verbraucht. Daher ist es