



Woche 6 Tabelle

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Säuren und Basen in unserer Nahrung

4 Gruppen von Nahrungsmitteln mit Einfluss auf das Säure-Basen-Gleichgewicht:

<p>Basenlieferanten <i>(wirken im Körper basisch)</i></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Kartoffeln➤ Obst und Gemüse➤ Zitrusfrüchte➤ Stille Mineralwässer➤ Gewürzkräuter➤ Basenpulver	<p>Neutrale Nahrungsmittel <i>(halten das Säure-Basen-Gleichgewicht)</i></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Butter➤ Naturbelassene Öle➤ Hülsenfrüchte➤ Einige Obstsorten (Heidelbeeren, Wassermelonen)
<p>Säurelieferanten <i>(enthalten Überschuss an sauren Mineralstoffen, lassen Säure entstehen)</i></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Fleisch, Innereien, Fleischprodukte➤ Geflügel, Wild➤ Fisch➤ Eiklar➤ Milch und Milchprodukte	<p>Säureerzeuger <i>(enthalten selbst keine Säure, lassen sie aber entstehen)</i></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Zucker, zuckerhaltige Limonaden➤ Süßigkeiten➤ Weißmehl und Weißmehlprodukte (wie Weißbrot, Brötchen, Toastbrot, Nudeln, Spätzle, Pizza)➤ alle geschälten oder polierten Getreideprodukte➤ Bohnenkaffee➤ alkoholische Getränke





Woche 6 Tabelle

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Was Säuren und Basen im Körper bewirken

	Übersäuert	ausgeglichene Säure-Basen
Atmung	beschleunigt	ruhig und tief
Stoffwechsel	angekurbelt	beruhigt sich
Körpertemperatur	leicht erhöht	normaler Bereich
Entzündungen	erhöhte Anfälligkeit	verminderte Anfälligkeit
Leistungsfähigkeit	antriebslos, rasche Ermüdung	erhöhte Ausdauer, Spannkraft
Vegetatives Nervensystem	Anregung des Sympathikus	Positive Wirkung auf den beruhigenden Parasympathikus
Blutzucker	erhöht sich	gleicht sich aus
Blutdruck	erhöht sich	sinkt
Schlaf	Schlafprobleme	normales Schlafbedürfnis
Hormone	vermehrte Ausschüttung von Adrenalin, Thyroxin, Östrogen	Anstieg von Insulin, Thymussekret und Cholin
Wirkung des Sonnenlichts	empfindlich gegen UV-Strahlen	weniger empfindlich gegen UV-Strahlen
Stimmung	bedrückt, mislaunig und depressiv	gut gelaunt und fröhlich



Woche 6 Tabelle

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Das können Symptome für eine Übersäuerung sein:

- Leidest du manchmal unter Sodbrennen oder Aufstoßen?
- Hattest du schon mal Magengeschwüre?
- Hast du Verdauungsprobleme wie Blähungen oder Durchfall?
- Neigst du zu Krämpfen oder Muskelverspannungen?
- Fehlt dir manchmal eine gesunde Gesichtsfarbe?
- Bekommst du schnell einen Sonnenbrand?
- Hast du Probleme mit Hauterkrankungen? (Neurodermitis, Ekzeme)
- Hast du häufig Kopfschmerzen?
- Beobachtest du Haarausfall bei dir?
- Fühlst du dich oft müde und unkonzentriert?
- Bist du häufig gereizt und gehst bei Kleinigkeiten in die Luft?
- Hast du Einschlaf- oder Durchschlafstörungen?
- Kennst du depressive Verstimmungen?
- Leidest du häufiger unter schmerzenden Gelenken?
- Tut dir manchmal der Rücken weh?

Falls du eine oder mehr Fragen ankreuzen konntest, dann können bei dir zumindest zeitweise Übersäuerungen vorliegen.

