



Erika Bänzinger
Dipl. Ernährungsberaterin
Dipl. Gesundheitsberaterin AAMI
Kochbuchautorin

In Balance mit Säuren und Basen

Immer mehr Menschen leiden unter einer Übersäuerung des Bindegewebes. Eine solche Überlastung des Stoffwechsels führt früher oder später zu verschiedenen, mehr oder weniger schweren Gesundheitsstörungen. Das beginnt zum Beispiel mit leichtem Sodbrennen, später findet man einen erhöhten Cholesterinspiegel und bei fortdauernder Übersäuerung entsteht Osteoporose oder sogar ein Schlaganfall kann die Folge sein. Begünstigend auf die Übersäuerung wirkt dabei unser moderner, hektischer Lebensstil und unsere immer mehr eiweiss- und zuckerreiche und damit zu säurelastige Ernährung. Gleichzeitig fehlt es am basischen Ausgleich durch mineralstoffreiche, vollwertige Lebensmittel vor allem in Form von Gemüse, Früchten, Kräutern und Kartoffeln. Dazu kommt die immer bewegungsärmere Lebensweise, bei der die Säure nur unzureichend ausgeschieden wird.

Die Harmonie von Säuren und Basen steht und fällt mit der Ernährung. Eine säurelastige Ernährung bedeutet, dass die Nahrungsmittel sauer verstoffwechselt werden. So entstehen aus schwefelhaltigen Aminosäuren Schwefelsäure oder aus Phosphaten Phosphorsäure. Beim Abbau von Kohlenhydraten und Fetten entstehen Ketosäuren, Milchsäure und andere organische Säuren. So gesehen sind die eiweissreichen Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Käse, aber auch Milch und Hülsenfrüchte Säurebildner. Auch Getreide gilt

als leichter Säurebildner, aber beim Vollkorngetreide bleiben auch basenbildende Mineralstoffe zurück. Die besten Basenspender sind die meisten Gemüsesorten, Kartoffeln und reife Früchte.

Der gesunde Körper scheidet Säure über Urin, Haut, Stuhl und Atmung aus. Zu viel an Säure, das nicht ausgeschieden wird, wird im Bindegewebe geparkt. Dort entziehen diese Säuren dann langsam und schleichend die Basenreserven aus Knochen, Knorpeln und Zähnen und führen so zu einer langsamen und stetigen Demineralisierung, was auf Dauer das Immunsystem schwächt.

Für eine Entsäuerungstherapie müssen dem Körper mehr basenspendende Mineralstoffe aus der Nahrung und in Form von mineralstoffreicher Nahrungsergänzung, zum Beispiel mit den Strath Aufbaupräparaten, zur Verfügung gestellt werden. Ferner sollte man säurebildende Speisen und eine übertriebene körperliche Anstrengung vermeiden bzw. reduzieren und reichlich klares Wasser trinken. Auch das Trinken von basenreichen Tees, wie zum Beispiel Brennnessel, und das Baden mit basischen Badezusätzen kann eine gerade im Frühling sinnvolle Entsäuerungskur unterstützen. Strath Aufbaupräparat wird zudem auch während einer Entschlackungskur zur Stärkung empfohlen. (Verlangen Sie den Strath 7 Tage-Ernährungsplan im Fachhandel oder bei info@bio-strath.ch.)

Das Rezept für mehr Lebenslust

Mit dem 7 Tage Ernährungsplan erfährt die Lebenslust einen Vitalitätsschub. Sie fühlen sich besser und sehen fit aus. Bestellen Sie kostenlos unseren Ernährungsplan inkl. Kalorientabelle.

7 Tage Ernährungsplan für Wohlbefinden und Vitalität



Aktiv und leistungsstark mit Strath® Aufbaupräparaten

Gratis Broschüre

Senden Sie mir bitte kostenlos den 7 Tage Ernährungsplan

Name: _____

Vorname: _____

Alter: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Auf Postkarte kleben und einsenden an:
Bio-Strath AG, Postfach, 8032 Zürich
info@bio-strath.ch, www.bio-strath.ch

Hausapotheke

Strath
Aufbaupräparat