

# Fit mit basischer Ernährung

**M**orgens schon mit reichlich Kaffee und einem Wurstbrötchen begonnen? Dann zwischendurch den Schokoriegel gefuttert und mittags in der Kantine zu Fleisch, Bratensoße und Limo eingekehrt? Später dann noch ins Fitnessstudio und so richtig eingheizt? Hm, ob das mal so gut ist...? Gemäß dem Motto, „Du bist, was Du isst“, spielt die Ernährung eine bedeutende Rolle für die persönliche Fitness und Figur. Die heutige „normale“ Ernährung ist leider oft reich an leeren Kalorien und Säuren, die durch zu viel Fleisch, Fisch, Wurst, Käse, Eier, Weißmehlprodukte, Fast Food, Süßwaren, salzige Knabberereien, Alkohol usw. entstehen. Oft kommen dann noch zu wenig oder zu viel Bewegung, Schlafmangel sowie Stress, Rauchen und Umweltgifte hinzu. Das kann ganz schön belastend für den Stoffwechsel sein und stört die wichtige Säure-Basen-Balance. Gleichzeitig kommt durch eine säurebetonte Ernährungs- und Lebensweise zu wenig Gemüse, Salat und Obst auf den Teller, und der Körper wird nicht ausreichend mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, se-

kundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen versorgt.

Gelingt es dem Körper nicht, das Zuviel an Säuren auszuscheiden, so können viele Stoffwechselfvorgänge gestört werden. Das macht sich dann auch rasch bemerkbar: Wir werden schnell müde und energielos, Kopfschmerzen plagen uns, und die Muskulatur kann nicht optimal arbeiten. Hautprobleme, Übergewicht, ständige Erkältungen, Magen-Darm Beschwerden usw. können Folgen einer Übersäuerung sein. Dann fehlt noch die ausreichende Menge an Flüssigkeit in Form von Wasser oder Tees, und die Nieren haben es richtig schwer, die sauren Stoffwechsellendprodukte wieder auszuscheiden. Um fit und

leistungsfähig zu bleiben, sollten Sie täglich 80 Prozent basenüberschüssige und neutrale sowie 20 Prozent säureüberschüssige Lebensmittel zu sich nehmen.

Basenüberschüssige Lebensmittel sind Gemüse, Salate, Obst, frische Kräuter, Nüsse, Mandeln etc. Hochwertige Öle wie Lein-, Raps- und Olivenöl, Kokosfett etc. sind neutrale Lebensmittel. Säureüberschüssige Lebensmittel sind: Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Quark, Hülsenfrüchte etc. Selten bis gar nicht auf unseren Tisch sollten: Wurstwaren, Zucker- und Süßigkeiten, Fast Food, Fertigprodukte, Weißmehlprodukte, Knabberereien, Soft- und Energydrinks sowie Alkohol.

Ein Lebensstil mit frischen industriell unverarbeiteten Produkten, Fleisch, Fisch und Eier aus artgerechter Tierhaltung, ausreichend Flüssigkeit und täglicher Bewegung in den Alltag eingebaut, schützt uns vor Stoffwechselerkrankungen durch eine Disbalance im Säure Basen-Haushalt und macht z. B. auch das Abnehmen leichter.

**DIE AUTORIN IST  
ERNÄHRUNGS-  
UND BEWE-  
GUNGS  
COACH  
UND INHABERIN  
VON HEALTH FIT  
IN WERMELSKIR-  
CHEN.**



MARION LÖWER