

"Du bist was du isst." - Nicht immer macht sauer lustig!

Basische Ernährung für gesunde Faszien

Was ist Übersäuerung? Wie der Name sagt, es gibt zu viel Säure in unserem Körper. In unserem Organismus gibt es Bereiche, die sauer sein müssen (das Scheidenmilieu zum Beispiel oder der Dickdarm) und es gibt Bereiche, die um gut zu funktionieren, basisch sein müssen (zum Beispiel das Blut, die Zwischenzellflüssigkeit zur Faszien-gesundheit oder der Dünndarm). Um diesen fein ausgeklügelten Säure-Basen-Haushalt in seinem Gleichgewicht zu halten, gibt es verschiedene körpereigene Regelmechanismen. Zu diesen Mechanismen gehören die Atmung, die Verdauung, den Kreislauf und die Hormonproduktion. Sie alle sind stets darum bemüht, den gesunden pH-Wert im Körper aufrecht zu halten. Wir sollten so essen, dass unser Organismus so versorgt wird, dass wir gesund bleiben. Bei der Verdauung und Verstoffwechslung gesunder Nahrung fallen einige wenige unbrauchbare oder auch giftige Stoffe an. Diese werden von unserem Körper schadlos neutralisiert und ausgeschieden. Wir essen oder tun heutzutage Dinge, die unserem Organismus krank machen können und ihn dadurch übersäuern. Die Übersäuerung des Körpers wird maßgeblich durch den Verzehr säurebildender Nahrungsmittel und einer ungünstigen Lebensweise (zu wenig Bewegung, Nicotin, Alkohol, zu wenig Schlaf) beschleunigt. Wenn zu viel Schadstoffe, bzw. säurebildende Nahrungsmittel aufgenommen werden, lagern diese sich im Körper an und können zu Veränderungen, Entzündungen, bis hin zu Erkrankungen führen. Ein einfaches Beispiel ist die Cellulite. Hier entsteht teilweise durch ungesunde Ernährung und genetische Veranlagung eine bindegewebige Schädigung. Für uns optisch sichtbar. Genauso schädigen wir unsere bindegewebigen Faszien im Inneren des Körpers, was in der Folge zu ständigen Rücken- und Gelenkschmerzen führen kann, die selbst mit Rückengymnastik allein nicht in den Griff zu bekommen sind. Eine gesunde Ernährung gehört deshalb unbedingt dazu.

Probiert eine überwiegend basische Ernährung um chronische Rücken- und Gelenkschmerzen vielleicht endlich los zu werden. Einige meiner langjährigen Kursteilnehmer sind auf diese Weise schmerzfrei geworden.

Aufstellung günstiger und ungünstiger Lebensmittel

<p>basenbildende Lebensmittel Sehr günstig</p>  <p>*Achtung . Auch hier gibt es Sorten mit merkwürdigen Inhaltsstoffen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • alle Obstsorten • alle Gemüsesorten: Blattsalate • essbare Blüten: Ringelblumen, Kornblumen, Schnittlauch • Pilze • Kräuter • Sprossen und Keime • Nüsse, Ölsaaten, Mandel, Kürbiskerne (ungesalzen und geröstet), reines Mandel- und Nussmus • Getränke: Kräutertees, Wasser. • Mandel-, Kokosmilch, Hafermilch* auch für Soßen und Suppen
<p>Säurebilder günstig</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tierische Fette: Sahne, Süßrahmbutter(kleine Mengen) • Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen • Kakao - ganz dunkle Schokolade (1-2 Stück täglich) • Hirse, Hafer • geringe Mengen an Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkorncouscous. • wenige Bioeier
<p>Säurebilder Ungünstig, nur kleine Mengen</p> <p>Nicht überall wo gesund draufsteht, ist auch gesund drin!!! Lebensmittel die mehr als 3 Zutaten die ihr nicht kennt, die komische klingen oder ein E davor stehen haben, sind in der Regel für den Körper unnötig und ungünstig.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • alle verarbeiteten Lebensmittel & Fertiggerichte • Produkte aus Auszugsmehl- die komplette Supermarkt-Bäckertheke & Co. Kekse u. a. • kurzkettige Kohlenhydrate: z.B. Reis, Nudeln, Brot, Brötchen • Süßigkeiten, Salzigkeiten(Chips & CO) • Kaffee, Alkohol, alle gesüßten Getränke • Fleisch, Wurst • stark verarbeitete Sojaprodukte • Milchprodukte- leider auch Käse ☹️

Fertiggerichte solltet ihr grundsätzlich aus eurem Alltagspeiseplan streichen. Alle diese Fertigdinge lassen sich in der Regel ganz einfach, besser und preiswerter selber herstellen.

Kantinenessen und Schulspeisung entsprechen leider sehr selten den Anforderungen an gesunde Ernährung.

Zucker und Salz sind billig und werden in Massen verarbeitet. Obwohl man wenig isst, nimmt man zu und hat nicht die Nährstoffe, die der Körper braucht. Der Hunger (Signal des Körpers, dass Nährstoffe fehlen) kommt schnell zurück.

Achtet beim Einkauf mal wieder auf das was auf der Verpackung steht: Keine Dinge kaufen, die mehr als **3 Zutaten** in der Zusammensetzung haben. Das ist gar nicht schwer und wenn man sich im Supermarkt auskennt, kann man 2/3 aller Regale links liegen lassen. Das spart viel Zeit und Geld.

Wer eine basische Diät machen ausprobieren möchte (bei chronischen Gelenk- und Rückenschmerzen ein Versuch wert), sollte für diesen Zeitraum auf alle Säurebilder konsequent verzichten und sich ausschließlich von 2/3 Gemüse 1/3 Obst ernähren. Also rein pflanzlich, für ca. 4 Wo. (Um sich rein vegan gesund zu ernähren, gehört meiner Meinung viel Wissen und ein richtiger Plan dazu, sonst kommt es zu Mangelerscheinungen. Vegane Ersatzlebensmittel haben häufig viel Zucker und sind nicht so gesund wie man vermuten könnte.)

Esst dazu täglich 3 Malzeiten aus Obst oder leicht gedünstetes Gemüse mit Kokosöl oder Olivenöl oder als Salat mit Gemüse Obst vielen Kräutern, Nüssen, ein Dressing aus Nussöl, Leinöl, Olivenöl, vielleicht mit ein bisschen O-Saft.

Wer keine Basendiät braucht, sich aber trotzdem gesund ernähren möchte, sollte bei allen Säurebildern immer basenbindende Nahrungsmittel reichlich ergänzen und vor allem auf die gesunden Säurebilder zurück greifen. Zum Beispiel: wenig Nudeln mit gaaaaanz viel Gemüse, wenig Fleisch, mit viel Gemüse usw.

Ihr wisst schon wie es geht.. ☺

Hafer und Hirse sind sehr günstige Säurebilder, sie lassen den Insulinspiegel unten. *(ihr erinnert euch: wenn der Insulinspiegel niedrig ist findet Fettverbrennung statt) Sie machen satt und haben viel Kieselsäure, das freut die Faszien.

Hier einige Vorschläge für eine gesunde Mahlzeit. Es sind meine Lieblingsessen, weil man richtig satt wird und es mir wirklich lecker schmeckt.

Haferflocken mit Mandelmilch Obst und Nüssen oder Mandeln

Auch gut als Mittagessen auf Arbeit mitzunehmen!



- ca. 5 Esslöffel Biohaferflocken oder Hirseflocken
- Himbeeren tiefgekühlt oder frisch, Erdbeeren, Aprikosen oder was euch sonst noch schmeckt, klein geschnitten. (Achtet auf regionale und saisonale Produkte. Frische Erdbeeren im Winter sind keine Alternative)
- Wer es süß mag und nicht abnehmen will oder muss: kann eine halbe bis eine Banane klein gedrückt untermischen
- mit ca. 0,25l Mandelmilch, Kokosmilch oder Hafermilch (ohne Zucker) bei REWE, DM, Selgross oder Bioladen verrühren und ca. 2 Stunden quellen lassen, geht auch über Nacht im Kühlschrank
- kurz vor dem Verzehr Apfelschipsel, Nüsse und Mandel klein hacken und frisch drunter rühren

Linsensalat und Linsencurry

Linsen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Sie enthalten die langkettigen Kohlenhydrate, von denen ich euch berichtet habe. Linsen, leichter verdaulich als Erbsen oder Bohnen und haben einen hohen Eiweißanteil von 25 bis 30 % in der Trockenmasse. Damit sind sie nicht nur für den Muskelaufbau ein wertvolles und zugleich preiswertes Nahrungsmittel. Bemerkenswert ist ebenso ihr hoher Gehalt an Zink, welches eine zentrale Rolle im Stoffwechsel spielt und für ein gesundes Immunsystem wichtig ist. Da sie kleiner sind als andere Hülsenfrüchte, brauchen sie auch weniger Einweich- und Kochzeit.

In einigen Kursen kam im letzten Jahr die Frage, ob ich nicht mal meine Rezepte für euch aufschreiben könnte. Ich bin natürlich weder Ernährungsexperte noch Koch, aber wer Lust hat, kann es ja mal ausprobieren.

Meine Lieblingslinsen sind **Belugalinsen und Berglinsen**. Diese werden nicht so matschig. Rote Linsen sind auch lecker, dürfen aber nur einen Hauch lang gekocht werden. Sonst habt ihr Püree.

Für beide Gerichte gleichermaßen:

pro Person ca. 50-100g Beluga- oder Berglinsen in kaltem Wasser 2-3 Stunden einweichen. Die eingeweichten Linsen kurz aufkochen, ca. 1-5min kochen, abgießen und gut im Sieb abspülen. Dann bläht es weniger. Fangt mit kleinen Linsenmengen an. Unsere "Weissbrotdärme" sind so gesunde Lebensmittel manchmal nicht gewöhnt.

lauwarmes Linsencurry	Linsensalat
	
<ul style="list-style-type: none"> • 1 kleine Zwiebel • 1-2 große Möhren • 1 rote Paprikaschote, am besten Bio • Schafskäse- pro Person ca. ein Viertel Stück (nicht basisch, evtl. weglassen) • Salz, Pfeffer, 0.5 TL Kreuzkümmel gemahlen. • 1 kleines Stück Ingwer geraspelt • kleines Stück Kurkumawurzel (Bioladen) geraspelt- Denkt an die Handschuh, sonst sind die Hände gelb <p>Zwiebel und Möhren in Kokosöl andünsten, so wie ihr es mögt. Kann bissfest sein, dann den Herd ausschalten.</p> <p>Fertig gegarte Linsen dazu geben</p> <p>Die Paprikaschote schnippel ich immer roh rein.. Man kann sie auch mit dünsten.</p> <p>Wer mag kann auch andere Gemüse dazu tun.</p> <p>Alle Gewürze nach Geschmack unterheben</p> <p>Zum Schluss den Schafskäse in Würfeln untermischen Frischer Koriander schmeckt mir gut dazu und gibt noch ein bisschen Grün auf dem Essen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • allerlei Gemüse nach Geschmack • z.B. Paprika, Tomaten, Zwiebel, Fenchel, Gurke, Petersilie <p>Gemüse klein schnippeln, mit Linsen mischen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Essig, Öl, Pfeffer, Salz, ein wenig Honig dazu • mit gemahlenem Kreuzkümmel, Koriander (frisch besonders lecker) abschmecken. <p>Wer mag kann auch noch Ingwer und Kurkuma reinreiben.</p> <p>Eignet sich hervorragend fürs Büro zum Mittagessen.</p>

Gesunde Ernährung ist, genauso wie ausreichend tägliche Bewegung eine Investition in eine gesunde Zukunft..

Viel Spaß beim bewussten einkaufen, gemütlichen Schnippeln, Kochen und Genießen.

Guten Appetit wünscht euch Eure Cornelia Loges