

## Das Prinzip der überwiegend basischen Ernährung – die Übersicht für dich in Kurzform

Die „**überwiegend basische Ernährung**“ ist schnell erklärt. In der Regel nutzt der Mensch zu viele säurebildende Lebensmittel und der in der Folge übersäuerte Körper kann davon negative Auswirkungen verspüren.

Hinzu kommt, dass wir uns nicht nur „pH-neutral“ ernähren sollten, da Stress, körperliche Belastung und Umweltbelastungen unseren Körper zusätzlich „sauer“ macht. Deswegen ist es eine sinnvolle Form sich mit überwiegend basenbildenden Produkten zu versorgen.

### So sehen die Anteile deiner Ernährung dabei aus:

#### „Überwiegend basisch ernähren“ – Anregung zur bewussten Ernährung

##### **Lege den Schwerpunkt auf basische Lebensmittel!**

- 60 – 80 %: basenbildende Lebensmittel
- 10 – 30 %: schwach säurebildende Lebensmittel
- 0 – 10 %: stark säurebildende Lebensmittel (diese Lebensmittel möglichst immer streichen und als absolute Ausnahme ansehen)

**Schaffe dir damit den Ausgleich zu Stress, körperlicher Belastung und Umweltbelastungen, die sich als „sauer“ auf den Körper auswirken.**

## Übersicht des „5 a day“ – Ernährungsprinzips

Bei „5 a day“ hast du die Aufgabe täglich mindestens 5 Schwerpunkte einzuhalten, die sich immer abwechseln sollen. Folgende Grundlagen empfehle ich dir dazu:

- Ersetze Weizenmehl-Produkte (möglichst) immer gegen Vollkorn- oder Dinkel-Produkte
- Verwende die passenden Öle zu den passenden Gerichten, grob nach dem Schema:
  - kaltgepresste Öle für die kalte Küche
  - raffinierte Öle für die heiße Küche
- Reduziere deine Zuckermenge und verwende gesündere Alternativen (zum Beispiel Agavendicksaft)
- Streiche möglichst alle stark säurebildenden Lebensmittel aus deiner Ernährung

### Die „Must-Have`s“:

#### „Five a day“ – Anregung zur bewussten Ernährung

➤ **(Immer)!** viel trinken → 0,3 Liter stilles Wasser pro 10 kg

**Täglich mindestens 2 Komponenten auswählen aus:**

- 1 Handvoll Obst → Apfel, Birne, Banane
- 1 Handvoll Gemüse → Tomaten, Kohlrabi, Radieschen
- 2 Handvoll zerkleinertes Gemüse → Salat, Karotten, Brokkoli
- 2 Handvoll Beerenfrüchte → Erdbeeren, Blaubeeren
- 1 Glas (200ml) Obst- oder Gemüsesaft → 100% Fruchtgehalt

## Der „Pool“ der zusätzlichen Schwerpunkte:

Vervollständige deine tägliche Wahl zu mindestens 5 Bestandteilen aus folgenden Möglichkeiten:

### „Five a day“ – Anregung zur bewussten Ernährung

#### Vervollständige deine tägliche „5 a day“ – Auswahl mit:

- > 1 Handvoll gegarte Hülsenfrüchte → Bohnen, Linsen, Kichererbsen
- > Vollkornprodukte + 1 Handvoll Nüsse/Kerne → Ballaststoffe (Präbiotika) + ungesättigte Fettsäuren
- > hochwertiges tierisches Eiweiß in Maßen → z.B. Lachs
- > fermentierte Lebensmittel → z.B. Sauerkraut
- > Rohmilchprodukte → z.B. Weichkäse oder Joghurt

## Unterstützung bei der Umstellung:

Im Rahmen meiner beruflichen Tätigkeit coache ich dich gerne bei der Umsetzung. Dabei hast du die Möglichkeit dich jederzeit bei mir telefonisch, per WhatsApp oder E-Mail zu melden und deine Fragen zu stellen.

Zudem bekommst du von mir zahlreiche hilfreiche Unterlagen und einen wöchentlichen 1:1 Termin zum Austausch.

UND 😊 ... du entscheidest wie lange du meine Unterstützung brauchst. Melde dich JETZT an und lass uns starten.