



Sauer macht nicht lustig!

Was heißt eigentlich Übersäuerung?

Während des Stoffwechselprozesses entstehen Säuren. Der Säure-Basen-Haushalt ist darauf ausgerichtet, einen Säureüberschuss zu eliminieren. Eine Übersäuerung im eigentlichen gibt es allerdings nicht, da ein gesunder Organismus durchaus in der Lage ist, ungünstige Ernährungsgewohnheiten durch ein ausgeklügeltes Puffersystem auszugleichen. Dieses sorgt dafür, dass sich der pH-Wert des Blutes immer in einem Bereich von 7,35-7,45 bewegt. Starke Schwankungen würden den Tod bedeuten.

Richtig ist, dass eine bestimmte Lebensweise zu einer Anhäufung von Säuren führt, deren Entsorgung unseren Körper zur Schwerstarbeit zwingt: **üppiges Essen**, zu viel **tierisches Eiweiß**, zu viel raffinierter **Zucker**, zu viel **Kaffee**, **Nikotin** oder **Alkohol**, zu **spätes Essen** und vor allem **Stress**, **Hektik** oder Bewegungsmangel.

Wie wird der Körper überschüssige Säuren los?

Anfallende Säuren können über mehrere Wege, sog. **Säureventile** ausgeschieden werden: über **die Lunge** (leichtes Ausdauertraining!), über **die Niere** (viel Wasser trinken!), über **den Darm** (auf gute Verdauung achten) und über **die Haut (Basenbäder!)**. Reicht die Kapazität von Lunge, Niere, Haut und Darm nicht aus, die Säuren zu entfernen, verbleiben diese im Körper und werden in Bindegewebe, Muskeln und Gelenken eingelagert. Wenn wir von „Schlacken“ sprechen, dann meinen wir damit diese kleinen „Säure-Müllhalden“. Diese erschweren nicht nur das Abnehmen enorm (sie „verstopfen“ quasi den Weg für den Abtransport überschüssiger Fette), sondern es kann auch zu Gelenkentzündungen (Rheuma, Gicht, Arthrose) kommen. Die Haut wird unelastisch und bekommt Falten und der Magen- und Darmtrakt reagiert mit Sodbrennen, Gastritis, Blähungen oder Verstopfung. Positiv wirkt sich hier wieder Bewegung aus. Die Muskeln werden beansprucht, der Blutkreislauf angeregt und das erleichtert die Auflösung von Säuredepots im Gewebe.

Ein wichtiges Zwischenfazit:

Eine nachhaltige Gewichtsabnahme ist bei übersäuertem Körper also fast nicht möglich!

Was kann ich tun?

- Einen Fokus auf basenbildende Nahrungsmittel legen (viel Gemüse und Obst!)
- Zucker, Weißmehl und Fertigprodukte drastisch reduzieren
- Nicht zu viel tierisches Eiweiß auf einmal. Bei einer Eiweißsorte bleiben!
- Hochwertige (!) Basenpräparate helfen bei der Entsäuerung.
- Basenbäder oder Magnesiumbäder
- Ausreichend Wasser trinken!
- Meersalz Körperpeeling
- Saugwellenmassage
- Saunabesuche



Rezept der Woche

Frittata mit grünem Spargel

Dieses Gericht ist schnell, unkompliziert und die klassische Resteverwertung. Außerdem kann man es beliebig variieren, andere Gemüsesorten nehmen (z.B. ganz klein gehackte Zuckerschoten, Zucchini, Paprika, usw.)



Ihr fragt Euch vielleicht, was die zweite Eiweißsorte (Schafskäse) hier soll. Eier haben – im Gegensatz zu den meisten anderen Eiweißlieferanten - eine nahezu 100%ige biologische Wertigkeit (v.a. das Eigelb), d.h. der Körper kann das Eiweiß voll verwerten. Daher ist Ei das einzige tierische Eiweiß, das man durchaus auch mal mit anderen Eiweißsorten mischen kann. Ihr könnt den Schafskäse aber natürlich auch weglassen.

Hier die Zutaten für eine möglich Variante der Frittata:

- 2 Eier pro Person
- Salz, Pfeffer, evtl. eine passende Gewürzmischung
- Ein bisschen Chili (frisch oder getrocknet)
- Ein Packung Schafskäse
- 2 Stangen Jungzwiebel
- eine Handvoll grüner Spargel
- eine Handvoll junger Blattspinat
- Ein paar Cocktailtomaten
- Kresse

Gemüse waschen. Jungzwiebel in Ringe schneiden, Spargel in mundgerechte Stücke. Schafskäse würfeln. Tomaten halbieren oder vierteln. Spargel anbraten, etwas später Jungzwiebeln dazu geben und ebenfalls anbraten. Blattspinat dazu geben und nur ganz kurz mitbraten. Evtl. schon jetzt die Tomaten dazu geben oder erst wenn die Eier drin sind. Das Ganze schon jetzt mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Die schon aufgeschlagenen und verquirlten Eier auf die Gemüsemischung geben, evtl. einmal grob umrühren. Kurz in der Pfanne anbraten lassen. Gewürfelten Schafskäse drauf und dann die ganze Pfanne rein in den Ofen bei ca. 150 Grad. Ich lass die Frittata so ca. 10 Minuten im Ofen bzw. beobachte sie. Alternativ kann man auch einfach den Deckel auf die Pfanne geben und das Ganze am Herd bei niedriger Hitze weiterbraten lassen. Dann wird die Frittata eher gedämpft. Der Boden ist etwas fester und oben wird es sehr locker. Wie eine Pizza servieren.

Conny's



CHALLENGE

Ernährung - Fitness - Wohlbefinden