



Hermann Straubinger

Säure-Basen-Balance

Bewährte Tipps und Programme
zur Entsäuerung

... LESEPROBE ...



**man
kau!**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Hermann Straubinger
Säure-Basen-Balance
Bewährte Tipps und Programme zur Entsäuerung
Kompakt-Ratgeber
ISBN 978-3-86374-255-3
1. Auflage September 2015

Mankau Verlag GmbH
Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Julia Feldbaum, Augsburg
Endkorrektorat: Susanne Langer M. A., Traunstein
Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Layout: X-Design, München
Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Abbildungen/Fotos: thinkstock (1); UMB-O - Fotolia.com (40, 6/7); psdesign1 - Fotolia.com (4u, 27); shaiith - Fotolia.com (5, 58/59); mr.markin - Fotolia.com (5, 84/85); panimo - Fotolia.com (10); underdogstudios - Fotolia.com (13); bilderzwerg - Fotolia.com (21, 37); Jeanette Dietl - Fotolia.com (30); dermatzke - Fotolia.com (35); Peter Hermes Furian - Fotolia.com (44); angelodeco - Fotolia.com (51); al62 - Fotolia.com (63); von Lieres - Fotolia.com (66); Africa Studio - Fotolia.com (69); Malyshchyts Vikit - Fotolia.com (75); Tim UR - Fotolia.com (80); fastudio4 - Fotolia.com (75); Jultud - Fotolia.com (89); Lars Zahner - Fotolia.com (90); Meliha Gojak - Fotolia.com (97); Kenishirotie - Fotolia.com (101); Jacek Chabraszewski - Fotolia.com (104); udrall - Fotolia.com (107); Dessie - Fotolia.com (111); lunaja - Fotolia.com (117); Robert Kneschke - Fotolia.com (121); sabine hürdler - Fotolia.com (122)

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»Ich bin ein Öko-Buch!«
Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO₂-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

Hinweis für die Leser:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Ein übersäuerter Organismus kann die Ursache für eine Vielzahl von Krankheiten sein, sicher aber einen negativen Einfluss auf Ihr psychisches wie körperliches Wohlbefinden ausüben.

Kopfschmerzen und Erschöpfung, Leistungsschwäche oder Schlafstörungen, die ersten Anzeichen können völlig unterschiedlich sein und sind nicht immer klar zu deuten und einzuordnen.

Was versteht man eigentlich unter Übersäuerung, wie und woran erkenne ich sie und was kann ich selbst dagegen unternehmen? Gibt es Wege aus der »Säure-Falle«? Übersäuerung ist kein Schicksal. Mit »guter« und vielseitiger Ernährung, ausreichend Bewegung und einem weitestgehend stressfreien und ausgewogenen Lebensstil können Sie selbst viel für einen stabilen Säure-Basen-Haushalt tun – und damit Ihrer Gesundheit und Lebensfreude Rechnung tragen!

Mit diesem Ratgeber sind Sie bestens gerüstet, und es wird Ihnen leicht gelingen, sich auf einen Weg hin zu einer basenreichen Ernährung zu machen.

Hermann Straubinger

Inhalt

Vorwort 3

Der Säure-Basen-Haushalt 7

| | |
|---|----------|
| Sauer macht krank | 8 |
| Störungen in der Säure-Basen-Balance | 8 |
| Der Mensch – das basische Wesen | 10 |
| So entstehen Säuren im Körper | 16 |
| Säuren durch falsche Ernährung | 20 |
| Säuren durch Krankheiten | 29 |
| Säuren durch Stress | 31 |
| Säuren durch Bewegungsmangel oder Überanstrengung ... | 33 |

Wichtige Organe des Säure-Basen-Haushaltes 34

| | |
|--|----|
| Das Blut als Transportvehikel | 35 |
| Die Lunge – unser Säurenschornstein | 37 |
| Die Nieren – unsere Kläranlage | 38 |
| Die Leber – unser zentrales Basenorgan | 40 |
| Der Magen – unsere Basenfabrik | 41 |
| Das Bindegewebe – unsere Mülldeponie | 44 |

Säurekrankheiten 47

| | |
|---|----|
| Phasen der Erkrankung..... | 47 |
| Stadien der Übersäuerung..... | 49 |
| So stellen Sie eine Übersäuerung fest | 51 |





Fit durch basische Ernährung 59

Essen Sie sich gesund 60

| | |
|---|----|
| Grundpfeiler für Fitness und Wohlbefinden | 60 |
| Wasser: unser wichtigstes Lebensmittel | 63 |
| Wertvolle basische Nahrung | 65 |

Basisch dank Obst und Gemüse 70

| | |
|-------------------------------------|----|
| Vitamine | 72 |
| Entsäuerungsminerale | 74 |
| Sekundäre Pflanzenstoffe | 76 |
| Kohlenhydrate | 76 |
| Ballaststoffe | 76 |
| Die Hitliste der Obstsorten | 78 |
| Die Hitliste der Gemüsesorten | 81 |



Aktiv werden gegen Übersäuerung 85

Basenfasten mit Früchten 86

| | |
|--|-----|
| Saftfasten heißt sanft fasten | 86 |
| Die Fasten-Vorbereitung | 93 |
| Saftrezepte für die Vorfastentage | 96 |
| Die Saftfastentage | 98 |
| Last but not least – das Fastenbrechen | 102 |
| So bereiten Sie Ihre Basensaftes zu | 105 |
| Saftrezepte für die Fastenwoche | 109 |

Sport und Entspannung 118

| | |
|-------------------------------|-----|
| Bewegung muss sein! | 118 |
| Einfach zur Ruhe kommen | 123 |

Register 126



5,6

5,9

Der Säure-Basen- Haushalt

In diesem Kapitel wird der »Volkskrankheit« Übersäuerung auf den Zahn gefühlt.
Was versteht man unter Übersäuerung?
Woher kommt ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt, und welche Vorgänge finden im menschlichen Organismus statt?

Sauer macht krank

Sauer macht lustig, so heißt es – wahrscheinlich, weil man beim Verzehr von sauren Speisen sein Gesicht verzieht und so aussieht, als ob man lachen würde. Doch zum Lachen besteht kein Grund, denn schon die Fruchtsäure von Obst, etwa die eines Apfels, ist in der Lage, unseren harten Zahnschmelz anzugreifen! Zum Glück steuert der Speichel dem entgegen und ist in der Lage, die Säure schnell zu neutralisieren – sofern er nicht selbst zu sauer ist.

Störungen in der Säure-Basen-Balance

Übersäuerung, saures Milieu, Säurekrankheiten – das sind Begriffe, die noch vor nicht allzu langer Zeit nur von Heilpraktikern und »alternativen« Ärzten gebraucht wurden. Das hat sich geändert. Dank exakter Messmethoden und einer Reihe von Studien sehen auch immer mehr Schulmediziner darin die Ursache unterschiedlichster Krankheiten. Immer geht es dabei um eine Störung in unserem Säure-Basen-Haushalt. Wie der Ausdruck »Haushalt« schon vermuten lässt, haben wir es hier nicht mit einem konstanten Verhältnis von Säuren und Basen zu tun, sondern die Säure- und Basenmengen verändern sich ständig. So wechseln sich über den Tag verteilt sogenannte Säure- mit Basenfluten ab. Das ist gut erkennbar an unserem Urin. Morgens haben wir einen sauren Urin, während er in der Regel gegen 14 Uhr am stärksten

basisch ist (→ Seite 52 ff. »Urinprobe – der einfache Test«). Ist dieser Wechsel in Richtung »basisch« gestört, heißt das nicht, dass wir es mit einer bedrohlichen Übersäuerung unseres Blutes (Azidose) zu tun haben, wohl aber, dass unser Organismus mit zu viel Säuren überschwemmt wird. Und dass die natürliche Fähigkeit unseres Körpers, schädliche Säuren zu neutralisieren und auszuscheiden, mehr oder weniger erschöpft ist. Die Folgen davon sind zunächst Befindlichkeitsstörungen wie schlechte Stimmungslage, es können aber auch Kopfschmerzen und Allergien auftreten. Und schließlich sind Krankheiten wie Nierenleiden oder sogar ein Herzinfarkt möglich.

Die gute Nachricht: Sie können bei Anzeichen einer Übersäuerung eine Menge tun, um Ihren »Haushalt« wieder in Ordnung zu bringen. In diesem Fall müssen Sie eben an Säuren sparen, und dabei liefert den wesentlichsten Beitrag ein basischer Speiseplan. Denn in der Hauptsache trägt unsere »moderne« Ernährung zur Übersäuerung unseres Körpers bei. Statt Gemüse, Kartoffeln und Vollkorn stehen zu oft Fleisch, industriell veränderte Nahrungsmittel, Feinmehlgebäck und große Mengen von Zucker auf unserem Speiseplan. Trotzdem: Die ersten Symptome einer Übersäuerung lassen manchmal auf sich warten, da sich unser Körper lange Zeit durch eine Reihe von Gegenmaßnahmen zu helfen versucht. Erst wenn unsere Basenreserven langsam erschöpft sind, treten Müdigkeit, Abgeschlagenheit,

Konzentrationsmangel, Kopfschmerzen, Muskelkater, Leistungsschwäche, allergische Erscheinungen oder Herz-Kreislauf-Störungen auf.

Der Mensch – das basische Wesen

Der Großteil allen Lebens stammt aus dem Meer. Zwei Drittel der Erdoberfläche besteht aus diesem basischen Lebenswasser, das einen pH-Wert von 8,0 bis 8,5 aufweist (→ Seite 14 »Säuren, Basen und pH«). Auch der Mensch ist biologisch gesehen ein basisches Wesen. Das Blut ist und muss ständig basisch bleiben (pH 7,35 bis 7,45). Schon geringste Abweichungen würden sich lebensbedrohlich auswirken. Alle Zellen werden vom basischen Blut versorgt. Das menschliche Leben entwickelt sich neun Monate lang in einem basischen Fruchtwasser (pH 8 bis 8,5). Damit unser Körper gesund bleibt, mag er es also ausgeglichen bis basisch – abgesehen vom Magen, der mit der starken Salzsäure unsere

Das Meer, der »basische« Urquell allen Lebens.



Nahrung zersetzt und Bakterien abtötet, und von der Haut, die mit ihrem leichten Säureschutz Krankheitserreger abwehrt. Dabei hält unser Organismus den Säuregrad seiner Organe und Flüssigkeiten in sehr engen Grenzen. Dieser Säuregrad wird als sogenannter pH-Wert angegeben. Die Skala reicht von extrem sauer mit pH-Wert 1 (Schwefelsäure) über neutral bei pH-Wert 7 (reines Wasser) bis extrem basisch mit einem pH-Wert von 14 (Natronlauge). So hat unser Blut einen sehr engen pH-Wert zwischen 7,35 und 7,45. Das zeigt, wie genau es unser Körper mit seinem Lebenssaft nimmt. Schon geringe Abweichungen führen zu massiven Störungen, die schnell lebensbedrohliche Erkrankungen hervorrufen können. Ein Blut-pH-Wert unter 6,8 ist tödlich.

Wie unser Blut hat auch jeder Teil oder »Saft« unseres Körpers seinen ganz bestimmten »gesunden« pH-Wert, bei dem unsere Biokatalysatoren, die Enzyme, ihren Job optimal verrichten können. Dabei handelt es sich immer um einen Bereich und nicht um einen festen Wert, und das zeigt an, dass der pH-Wert durch vieles beeinflusst wird. Und zwar in beide Richtungen. Das kann unsere Ernährung sein, ein Medikament, eine Entzündung oder auch Stimmungsschwankungen. Unser Körper versucht dann mit einem ausgeklügelten Regelungssystem, das Gleichgewicht wiederherzustellen. Bezeichnenderweise sind fast alle diese Systeme dazu da, »saure« Stoffe auszugleichen.

•••

Säurekrankheiten

Hinter vielen Krankheiten vermutet man auf den ersten Blick alles andere als eine Störung des Säure-Basen-Haushaltes. Neben den Erkrankungen von Organen, die direkt durch ein Zuviel an Säure oder einen Basenmangel betroffen sind, bringt die Übersäuerung unseres Bindegewebes im ganzen Körper Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten aller Art hervor oder ist zumindest mitverantwortlich für eine erhöhte Krankheitsanfälligkeit.

Phasen der Erkrankung

Unser Körper muss Abbauprodukte aus dem täglichen Stoffwechsel und aus der Umwelt ausscheiden. Das erleidigen Darm, Nieren, Lunge und Haut. Sind die überlastet oder stehen zu wenig Basen zur Verfügung, werden die sauren Stoffwechselschlacken und Gifte im Bindegewebe abgelagert. Was wir dann als Krankheiten erleben, ist meist der Versuch unseres Körpers, diese Stoffe loszuwerden. Wenn der Körper zu schwach ist, die Depots voll sind oder wir ihn an der Ausscheidung hindern, lagert er die Schlacken in immer tieferen Schichten ab und es kommt zu chronischen Krankheiten.

1. Gelungene Ausscheidung über Darm, Nieren, Haut, Lunge. Die Ausscheidungsorgane funktionieren optimal und der Körper hat genügend Mineralien (Basen), um die sauren Schlacken zu neutralisieren und auszuscheiden.

2. Versuch der Ausscheidung über eine Entzündung der Gelenke, der Haut (Dermatosen), der Schleimhäute und über Fieber. Unser Körper versucht, die Ausscheidung über Durchfall, Fieber, Schwellung oder Infekte zu erreichen. Wenn die Ausscheidungsorgane gesund sind und genügend Mineralien vorhanden sind, um die Säuren zu binden, sind wir nach so einer Krankheit in der Regel gesünder als vorher.

3. Gescheiterter Ausscheidungsversuch und Ablagerung in Form von Warzen, Leberflecken, Harnsäure (Gicht), Gallen- und Nierensteinen, Verhärtungen im Bindegewebe (Cellulitis). Der Körper versucht, mit diesen Ablagerungen wichtige Organe wie Herz und Blut zu schützen. Die Ablagerungen sind aber noch gutartig. Bis zu diesem Punkt ist unser Körper noch in der Lage, sich selbst zu regulieren, die Störungen finden im Bindegewebe statt und noch nicht in der Zelle. Diese Krankheiten der Akutphasen sind meist noch heilbar. Danach entstehen schwer heilbare und chronische Krankheiten.

4. Phase der Zellerkrankung mit Hautveränderungen, Diabetes, Geschwüren. Die Depots sind randvoll, unser Körper kann die Zellen nicht mehr ausreichend schützen. In dieser Phase werden die Krankheiten chronisch, weil die Ausscheidung der Säuren aus eigener Kraft nicht mehr gelingt. Von hier ist es nur noch ein kleiner Schritt zu schweren Erkrankungen.

5. Phase des Zelluntergangs: Degeneration von Gewebe, Versteifung der Gelenke, Verhärtung von Organen, Herzinfarkt. Zellen sterben und die ersten Organe reagieren mit Funktionseinschränkung. Die Ausscheidung und Körperregulation sind zunehmend blockiert.

6. Zellveränderung (Krebs): Sauerstoff- und Nährstoffversorgung sowie der Abtransport von Schlacken sind schwer eingeschränkt. Es kommt zu Zellwachstum.

Stadien der Übersäuerung

Es gibt verschiedene Stadien der Schwere einer Übersäuerung.

1. Grad: Idealzustand

Der Säure-Basen-Haushalt (Homöostase) ist im Gleichgewicht. Es gibt keinen Mangel an Pufferstoffen.

2. Grad: Latente Azidose oder versteckte Übersäuerung

Unsere Pufferreserven werden weniger, ohne dass sich der pH-Wert ändert, denn die Säuren können noch abgepuffert werden. Unsere Speicherdepots wie das Bindegewebe werden bereits mit Säuren gefüllt und die Basendepots bereits geleert. Die meisten fühlen sich bis auf kleine Beschwerden wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, kalte Füße, Verstopfung, Kribbeln oder Allergien ganz gesund. Alle diese Anzeichen für Übersäuerung werden auf andere äußere Ursachen geschoben.

3. Grad: Akute Azidose oder vorübergehende Übersäuerung

Mit einer akuten Infektionskrankheit sind wir schnell in einer akuten Azidose. Fieber oder Entzündungen sorgen verstärkt für eine saure Stoffwechselleage. Unsere Ausscheidungsorgane arbeiten auf Hochtouren, um durch Entzündungen, Fieber, Erbrechen oder Durchfall Toxine auszuscheiden. Wenn genügend Basenreserven vorhanden sind, stellt sich das Gleichgewicht wieder ein.

4. Grad: Chronische Azidose oder chronische Übersäuerung

Hier finden wir die chronischen Krankheiten wie Rheuma, Bronchitis, Asthma und Arthrosen. Die Basenreserven sind zunehmend erschöpft und erste Organveränderungen beginnen.

5. Grad: Lokale Azidose oder örtliche Übersäuerung

Durchblutungsstörungen durch die Säurestarre der roten Blutkörperchen, verminderte Fließfähigkeit des Blutes und Blutgerinnung durch die Erhöhung des Fibrinogens können zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Aber auch Bandscheibenvorfall oder Abszesse gehören zu typischen Krankheitsbildern.

6. Grad: Säuretod

Die Säurekatastrophe: tödlicher Gehirn- oder Herzinfarkt, Nierenversagen, Krebs oder Zuckerkoma.

So stellen Sie eine Übersäuerung fest

Viele unterschiedliche Symptome deuten auf eine Übersäuerung hin. Wir Menschen brauchen aber meist wissenschaftliche Beweise, um unser Verhalten zu verändern. Aber was misst man? Vielleicht das Blut? Was so nahe liegt, hat leider nicht viel Sinn. Denn zum einen schwankt der pH-Wert unseres Blutes laufend, wenn auch nur in ganz kleinem Rahmen zwischen 7,35 und 7,45. Noch wichtiger: Was unsere Beschwerden hervorruft, ist nicht unser übersäuertes Blut, sondern vielmehr die ständige Verminderung der Pufferkapazitäten. Die führt nämlich zu einer latenten Azidose. Allerdings lassen sich trotzdem aus dem Blut Messwerte gewinnen, die eine latente Azidose belegen. Dieser Bluttest nach Jörgensen muss allerdings in der Arztpraxis durchgeführt werden.

Eine Blutanalyse ist zur genauen Diagnose unumgehbar.



Urinprobe – der einfache Test

Die zweite Möglichkeit ist, die Säure dort festzustellen, wo sie ausgeschieden wird: im Urin. Das ist grundsätzlich möglich. Nur: Eine einzige Urinprobe hat da keine wirkliche Aussagekraft. Ist unser Urin sauer, kann einerseits eine Übersäuerung vorherrschen, es kann aber auch sein, dass unser Körper noch fähig ist, sich der

INFO

KONKRETE KRANKHEITSSYMPOTOME

- ▶ *Kopfbereich:* Kopfschmerz ohne ersichtliche Ursachen, Entzündungen der Stirn- und Nasennebenhöhlen, allergische Reaktionen, Karies, Ohrgeräusche, Schwindel
- ▶ *Brustbereich:* Atemwegserkrankungen, Herzdruck ohne EKG-Befund, Herzrhythmusstörungen
- ▶ *Bauchbereich:* Sodbrennen, Magenschmerzen, Magenkrämpfe, Magengeschwür, Gallen-, Nieren- und Blasensteinen, Reizblase, Schwangerschaftsübelkeit
- ▶ *Wirbelsäule und Gelenke:* Osteoporose, langsame Knochenbruchheilung, Weichteilrheuma, Arthrosen, Bandscheibenschäden
- ▶ *Haut:* Akne, Allergien, Neurodermitis, Schweißgeruch, trockene Haut, entzündete Haut, Pilzerkrankung
- ▶ *Nervensystem:* Antriebsschwäche, chronische Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Energiefilosigkeit, depressive Verstimmung, Neuralgien

überschüssigen Säuren über die Nieren zu entledigen. Zum anderen zeigt der Urin eines gesunden Menschen über den Tag gemessen ganz unterschiedliche pH-Werte. Schon 1953 beschrieb einer der Pioniere auf dem Gebiet des Säure-Basen-Haushaltes ein Verfahren, das Rückschlüsse auf die vorhandenen Pufferkapazitäten erlaubt (→ Seite 57 »Der Urintest nach Sander«). Nachteil: Sie müssen die Proben in ein Labor einschicken. Aber es geht einfacher. Mit einem einfachen Lackmuspapier aus der Apotheke können Sie ganz ohne Arzt und Labor den Säuregehalt Ihres Urins messen und daraus Rückschlüsse auf Ihren persönlichen Übersäuerungsgrad ziehen.

So testen Sie Ihren Urin selbst

Die Säureausscheidung über die Nieren unterliegt einem bestimmten Rhythmus, der hauptsächlich vom 24-Stunden-Rhythmus unserer Leber bestimmt wird. Deshalb ist eine einzige Messung des Urins wenig aussagekräftig. Neben der Grundversorgung an basischen Pufferreserven, die dafür sorgen, dass unser Blut-pH-Wert stabil bleibt, kommt es abhängig von der Tageszeit und den Mahlzeiten zu sogenannten Basenfluten. Jede Mahlzeit regt die Produktion von Magensaft, aber auch von Natriumbikarbonat an, das dann die erwähnte Basenflut verursacht. Im Blut fällt sie nicht weiter auf, da die Basenflut

...
... deutlich basischen pH-Wert

Saftrezepte für die Fastenwoche

Morgensaft haben neben der entsäuernden Wirkung vor allem reinigende Aufgaben, während man mittags eher nährende und belebende Fruchtsäfte zu sich nimmt. Die Zutaten sind in etwa für ein 250-Milliliter-Glas angegeben.

Säfte für morgens, vormittags und nachmittags

Melonen-Apfel-Saft

Zutaten für ca. 250 ml

½ Honigmelone

1 Orange

½ Apfel

1 Spritzer Zitrone

Die Honigmelone schälen, in grobe Stücke schneiden und pürieren. Den nicht geschälten Apfel entkernen und entsaften, dann den Saft zur gut pürierten Honigmelone geben und vermischen. Die Orange auspressen, unter die Honigmelone-Apfel-Mischung geben und anschließend mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken.

Wirkung: Melonen sind stark entwässernd, spülen überschüssiges Salz und Harnsäure aus dem Körper und reinigen die Nieren. Das Pektin des Apfels bindet in Magen und Darm Stoffwechselschlacken und Schadstoffe und beschleunigt deren Ausscheidung.

Pro Portion 93 kcal • 390 kJ • 1,81g EW • 0,49 g F • 19,3g KH

Apfel-Ingwer-Saft

Zutaten für ca. 250 ml

½ Apfel

1 Schuss Olivenöl

2 Möhren

(oder Nussöl)

20g Ingwer

Den Apfel und die Möhren entsaften. Oliven- oder Nussöl und geschälten, frisch geriebenen Ingwer bzw. Ingwerpulver dazugeben.

Wirkung: Ingwer fördert das Entschlacken und den Abtransport von Säuren und Giftstoffen aus dem Körper, da er die Produktion von Verdauungssäften anregt. Der hohe Pektингehalt der Möhren und des Apfels regt die Darmtätigkeit an und verkürzt die Verweildauer des Speisebreis im Darm.

Pro Portion 72,4 kcal • 304 kJ • 2,54 g EW • 1,2 g F • 11 g KH

Orangen-Sellerie-Saft

Zutaten für ca. 250 ml

1 große Orange

4 Stangen Bleichsellerie

Orange und Bleichsellerie entsaften und mischen.

Wirkung: Auf Grund des hohen Kaliumgehaltes regt Sellerie besonders die Nierentätigkeit an und wirkt so entsäuernd und entwässernd. Die Orange liefert viel Vitamin C.

Pro Portion 89 kcal • 372 kJ • 2,95 g EW • 0,54 g F • 16 g KH

Kartoffel-Ingwer-Saft

Zutaten für ca. 250 ml

- | | |
|--------------------------------|----------------|
| 1 kleine ungeschälte Kartoffel | ½ Apfel |
| 1 mittlere Möhre | 1 Stück Ingwer |

Kartoffel, Möhre und Apfel entsaften und mischen. Den geschälten Ingwer hineinreiben.

Wirkung: Kartoffeln enthalten viel Kalium, das unseren Säure-Basen-Haushalt reguliert. Der Ingwer fördert den Abtransport von Säuren und Giftstoffen aus dem Körper. Und der hohe Pektингehalt von Möhre und Apfel regt die Darmtätigkeit an und verkürzt die Verweildauer des Speisebreis im Darm. Außerdem enthalten Äpfel Flavonoide, Pflanzenfarbstoffe, die das Herzinfarktrisiko vermindern helfen, Entzündungen hemmen, Allergien bekämpfen und gegen freie Radikale schützen.

Pro Portion 84 kcal • 354 kJ • 1,72 g EW • 0,46 g F • 17,7 g KH



Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.