



# *Wie ernähre ich mich richtig?*

*Umstellung auf eine vitalstoffreiche,  
basenbildende Vollwertkost  
für mehr Gesundheit und Lebensenergie*



*regeneriert wie neugeboren*

# Basen- und Säurebildner

## Basenbildende Lebensmittel

sind Kartoffeln, Gemüse, Knoblauch, Keime und Sprossen, Salate, Rohkost, sonnen-gereifte Früchte, Buchweizen, Hirse, Quinoa, Amarant, Leinsamen, Pinienkerne, Pistazien, Sesam und

Sonnenblumenkerne (alle ungeröstet), Carob (Johannisbrot), kaltgepresste Fette und Öle, Butter und Süße Sahne, Kräutertee, Gemüsebrühe und rein pflanzliche Lebensmittel, z.B. das omnimolekulare Lebensmittel WurzelKraft etc.



Die tägliche biologische Vollwertkost sollte sich aus einem Drittel Rohkost und Obst und aus zwei Dritteln gedünstetem Gemüse zusammensetzen.

Ebenfalls **basenbildend** sind Sauerstoff, frische Luft, Harmonie, Friede und Ausgeglichenheit, Wasserverwirbelung, Wasserfälle, positive Gedanken, innere Zufriedenheit etc.

Es gibt **Lebensmittel**, die an sich sehr **säurereich** sind, z.B. Orangen, Zitronen, Ananas, saure Apfelsorten, Sanddorn etc. Aufgrund ihres gleichzeitig hohen Gehaltes an basenbildenden Mineralien werden diese Lebensmittel von einem gesunden Menschen bis zu einer gewissen Menge jedoch basenüberschüssig verstoffwechselt.

**Säurebildende Nahrungs- und Genußmittel** sind Fleisch, Wurstwaren, Fisch, Milchprodukte, gehärtete Fette, Weißmehlprodukte, Zucker und Süßwaren, Kakao, Schokolade, Alkohol, Schwarztee und Bohnenkaffee.

Ebenfalls **säurebildend** sind Nikotin, Schwefel, Fluor, Phosphor, Jod, Chlor, ein Großteil unserer Medikamente, Ärger, Streß, Streit, Angst, negatives Denken und Reden sowie übermäßiger Sport.

# Basenbildende Ernährung

Lassen Sie sich Zeit bei der Umstellung auf eine biologische Vollwertkost, und beginnen Sie die Einnahme eines energiereichen pflanzlichen Lebensmittels, z.B. Wurzelkraft, ggf. mit kleinen Mengen über den Tag verteilt. Der Körper muß sich u.U. erst langsam an eine natürliche Kost gewöhnen.



Wird z.B. Vollkornbrot nicht vertragen, sollten ein leicht verdaulicheres Schrot- oder Grahambrot, Knäckebrot oder Zwieback bevorzugt werden. Bei Unverträglichkeit von Rohkost empfiehlt sich übergangsweise gedünstetes Gemüse.

Je länger eine zivilisatorische Mangelkost mit einem Übermaß an Fast Food, zerkochter Nahrung, Weißmehl, Zucker, Alkohol, Süßigkeiten etc. genossen wurde, desto mehr Zeit muß für die Ernährungsumstellung eingeplant werden. Aus einer säureüberschüssigen Kost resultieren meist Gärungen und Fäulnis im Darm mit einer entsprechend entarteten Darmflora und verschlackten und verpilzten Därmen.

Eine Fastenkur ist gerade bei sehr verschlackten Därmen ein guter Start für die Umstellung auf eine vitalstoffreiche, lebendige Vollwertkost, da diese dadurch gründlich gereinigt werden. Unter dieser Voraussetzung wird der Darm wieder in die Lage versetzt, Rohkost überhaupt verwerten zu können.

Gegebenenfalls kann zur Wiederherstellung der Gesundheit eine Darmsanierung nötig sein. Am Anfang stehen basische Einläufe. Möglicherweise kann auch eine Colon-Hydro-Therapie nötig sein. Diese Sanierung ist mit speziellen probiotischen Mitteln und einer basenbildenden Ernährung zu begleiten, um wieder eine gesunde Darmflora herzustellen.

Der Darm ist die Wurzel der „Pflanze“ Mensch. Ist dieser nicht voll funktions-tüchtig, können die wichtigen, mit der Nahrung verzehrten Vitalstoffe vom Körper nicht verwertet werden. Die Grundvoraussetzung für eine optimale Verdauung und damit für unsere Gesundheit ist, daß der Darm nicht verschlackt, entzündet oder verpilzt ist. Außerdem müssen die erforderlichen Verdauungssäfte und eine gesunde Bakterienflora vorhanden sein. ●

# Investieren Sie in Ihre Gesundheit!

„Laßt Eure Nahrung  
so natürlich wie möglich.“

„ Wir müssen aufpassen, daß wir uns ausreichend mit wirklichen **Lebensmitteln** versorgen, die uns Lebenskraft und -energie geben.

Bei der heutigen modernen Zivilisationskost handelt es sich oftmals um bloße **Nahrungsmittel** mit einem Übermaß an Weißmehl, Zucker, gehärtetem bzw. gesättigtem Fett, tierischem Eiweiß und vielen künstlichen Zusatzstoffen. Zusätzlich erleidet diese Nahrung einen immer größeren Verlust an wertvollen Inhaltsstoffen durch Konservierung, Wärmebehandlung, Transport, Genmanipulation usw. Ein übermäßiger Verzehr dieser Nahrungsmittel führt zu einer Übersäuerung des Körpers, die sich in den verschiedensten sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Allergien, Gicht, Rheuma, Osteoporose usw. wiederfindet.

Investieren Sie in sich und Ihre Gesundheit, indem Sie sich so natürlich wie möglich ernähren!

Die tägliche biologische Vollwertkost sollte sich etwa zu 80 % aus basenbildenden und zu 20 % aus säurebildenden Lebensmitteln zusammensetzen! “ ●



Ute Jentschura, Ernährungswissenschaftlerin  
(Dipl. oec. troph.)

## Ernährungstips

Für einen guten Start in den Tag empfehlen wir MorgenStund' Hirse-Buchweizen-Brei mit Früchten und Samen, das revolutionäre, basenbildende, ballaststoffreiche und leicht verdauliche Frühstück für die ganze Familie. MorgenStund' ist glutenfrei, cholesterin- und purinarm und enthält keine Zusatzstoffe. Erleben Sie den neuen köstlich-vollwertigen Frühstücksgenuß.



**Mittags** kann der Körper Salate und Rohkost am besten verdauen. Wenn mittags noch eine warme Speise gegessen wird, sollten Salate und Rohkost immer vor den gekochten Gerichten verzehrt werden, da sie die Verdauung anregen und wichtige Enzyme aktivieren.

Essen Sie **abends** nach 18 Uhr kein Brotgetreide, keine Früchte oder rohes Gemüse. Leber und Verdauungstrakt befinden sich zu dieser Zeit schon in der Ruhephase, so daß diese Lebensmittel nicht mehr optimal aufgeschlossen werden und über Nacht im Darm vergären. Giftige Stoffwechselprodukte können entstehen, die den Darm und die Leber belasten. Essen Sie statt dessen abends Gemüsesuppen oder gedünstetes Gemüse mit Kartoffeln oder Hirse.

Besonders vitamin- und mineralstoffreich sind Keimlinge, Sprossen und frische Kräuter wie Melisse, Basilikum, Petersilie, Schnittlauch oder Dill. Verwenden Sie zum Würzen kein isoliertes Kochsalz, sondern z.B. Meersalz aus dem Naturkostladen, Reformhaus oder aus der Fachdrogerie.



Bevorzugen Sie beim Kuchenbacken Vollkornprodukte und natürliche Süßungsmittel wie Apfel- oder Birnendicksaft, Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig, aber alles in Maßen!

Verwenden Sie pflanzliche Öle wie Olivenöl, Sonnenblumenöl, Leinöl, Kürbiskernöl etc. Naturbelassene Butter oder Süße Sahne können in geringen Mengen unbedenklich verzehrt werden.



Essen Sie langsam in entspannter Atmosphäre, und kauen Sie gründlich! Die Verdauung beginnt bereits im Mund.

Essen Sie abwechslungsreich und über den Tag verteilt viel frisches Gemüse und in Maßen Obst!

Essen Sie nur, wenn Sie wirklich hungrig sind! So lernen Sie, wieder besser auf Ihre Körpersignale von Hunger und Sättigung zu achten!

Essen Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt, d.h. etwa drei bis fünf täglich! So wird der Darm nicht überfordert und die Nahrung besser verdaut. ●

## Zubereitungstips

Generell ist darauf zu achten, Gemüse nur kurz anzudünsten, um wertvolle Vitamine und Enzyme nicht zu schädigen. Auch das Kochwasser ist, z.B. für eine Soße, mitzuverwerten, da die meisten Mineralstoffe und Vitamine schnell in Lösung gehen und sich somit im Kochwasser ansammeln.

Gemüse und Obst sollten erst kurz vor der Zubereitung zerkleinert werden, damit die wertvollen Enzyme und Vitamine erhalten bleiben. Verwenden Sie wenig Essig und Zitronensaft. Eine Salatsoße kann z.B. mit pflanzlichem Öl, frischen Kräutern, Gewürzen, Kefir, Molke und Buttermilch zubereitet werden.

# *Viel frisches Gemüse und in Maßen Obst!*

Zum Braten eignen sich spezielle Bratfette, z.B. „Rapsöl zum Braten“. Olivenöl empfiehlt sich z.B. zum Andünsten von Gemüse. Verwenden Sie niemals kaltgepresste Pflanzenöle zum Braten, denn je mehr ungesättigte Fettsäuren ein Öl enthält, desto hitzeempfindlicher ist es, und um so schlechter eignet es sich zum Braten. Bei einer bestimmten Temperatur beginnen Öle zu brennen (Rauchpunkt) und verändern sich in ihrer Struktur. Dadurch entstehen stoffwechselbelastende Stoffe. ●

## *Einkaufstips*

Beim Einkauf von Obst, Gemüse und Getreide sollte auf einen geringen Verarbeitungsgrad, auf Frische und Schadstoffarmut geachtet werden. Wenn nötig, greift man lieber auf Tiefkühlkost als auf Konserven zurück. Nahrungsmittel mit Zusätzen an Chemikalien sind zu vermeiden. Achten Sie auf die Zutatenliste!

Kaufen Sie saisonal ein! Obst und Gemüse, die lange Transportwege hinter sich haben und überwiegend unreif geerntet worden sind, haben noch nicht ihren vollen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen erreicht. ●

## *Was Sie meiden sollten*

Essen Sie Fleisch, Fisch oder Wurst von hochwertiger Qualität, aber selten! Schränken Sie Ihre tägliche Zufuhr an tierischem Eiweiß ein. Das ungesündeste Fleisch ist das Schweinefleisch. Bedenken Sie, daß Sie gerade mit konventionellem Fleisch zusätzlich zu den Säuren auch noch Gifte wie Antibiotika und synthetische Hormone zu sich nehmen.

Ihren Eiweißbedarf können Sie ebenso gut über pflanzliche Lebensmittel wie Blattsalat, Amarant, Quinoa oder Hirse decken oder zum Teil auch über getrocknete Algen und Hülsenfrüchte.

Verzehren Sie Milch und Milchprodukte nur in Maßen! In Industrieländern werden Milch und Milchprodukte zur Haltbarkeitsverlängerung sehr hoch erhitzt. In einer zur Haltbarkeitsverlängerung wärmebehandelten Milch sind die für den Körper wichtigen Inhaltsstoffe nicht mehr verwertbar. Darüber hinaus wirkt diese Milch in unserem Organismus sogar als Kalziumräuber, da zur Verstoffwechslung Mineralstoffe, z.B. Kalzium, aus unseren eigenen

# Möglichst wenig tierisches Eiweiß!

Mineralstoffdepots, wie aus den Knochen oder Zähnen mobilisiert werden müssen. Zu beobachten ist, daß deshalb in unseren Breiten graden häufig Karies und Osteoporose auftreten. Ganz anders ist das bei vielen Völkern Afrikas, die selten oder gar keine Milch trinken, die aber starke Zähne und Knochen haben.



Bevorzugen Sie natürliche Vorzugsmilch aus dem Naturkostladen oder Reformhaus, oder kaufen Sie frische Milch direkt beim Bauern.

Ebenso kann Soja-, Mandel- oder Reismilch getrunken werden. Die Universität in Heidelberg hat herausgefunden, daß nur 55 % der Mitteleuropäer Kuhmilch vertragen. Kuhmilch enthält etwa 25 verschiedene Eiweißstoffe, die gerade in Kombination mit Zucker und Weißmehl zu allergischen Reaktionen führen können.

Gute pflanzliche Kalziumquellen sind verschiedene Gemüse, Obstsorten, Nüsse und Trockenfrüchte.

Auch der Käsekonsum sollte eingeschränkt werden. Käsesorten aus Rohmilch, die im Naturkostladen oder Reformhaus erhältlich sind, sollten bevorzugt werden.

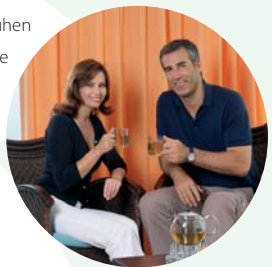
Wurstwaren und Käseprodukte lassen sich hervorragend durch rein pflanzliche Aufstriche ersetzen. Empfehlenswert sind Brotaufstriche von Tartex, Allos, iBi, Bruno Fischer etc.

Vermeiden Sie raffinierten, weißen Zucker und Süßwaren! Schränken Sie den Konsum von tierischen Fetten ein (Schmalz, fettes Fleisch und Wurstwaren), und meiden Sie gehärtete Fette (Fertigwaren, Margarine, Schokolade etc.)!

Verzichten Sie weitestgehend auf Genußmittel wie Süßigkeiten, Limonaden, Bohnenkaffee, Schwarzen Tee, süße Getränke, alkoholische Getränke, Zigaretten etc.

Sollten Sie auf eine Tasse Bohnenkaffee oder auch Schwarzen Tee nicht verzichten wollen, trinken Sie ihn morgens. Bohnenkaffee kann auch sehr gut durch Getreidekaffee oder Kräutertee ersetzt werden.

Kräuter- und schlackenlösende Tees sollten Sie vorwiegend in der ersten Tageshälfte bis hin zum frühen Nachmittag trinken. Am späten Abend kann eine Tasse schlackenlösender Tee in Kombination mit ein bis zwei Teelöffeln eines pflanzlichen Lebensmittels, z.B. Wurzelkraft, getrunken werden.



## Wasser

Trinken Sie kohlenstoffarmes, energiereiches, mineralstoffarmes und körperwarmes Wasser. Sie benötigen davon etwa 1 – 1½ Liter pro Tag! Der menschliche Körper besteht zu etwa 70 % aus Wasser, und alle Stoffwechsellvorgänge im Körper funktionieren mit diesem Medium. Fehlt es an Wasser, mangelt es an Saftflüssen, danach an Energieflüssen, und bald stellt sich ein Energiedefizit im Organismus ein.

Neben individuellen Bedürfnissen hängt die täglich benötigte Wassermenge von unserer Kostzusammenstellung ab. Obst und Gemüse enthalten oft mehr als 90 % Wasser. Daher benötigen Vegetarier weniger zusätzliche Flüssigkeit als Personen, die eine Zivilisationskost mit viel Fleisch, Fett, Zucker und Salz zu sich nehmen.

Auch Faktoren wie hochintensives Muskeltraining und schwere körperliche Arbeit haben Einfluß auf die täglich benötigte Wassermenge. Im Alter läßt das Durstgefühl meist nach. Trotzdem ist auf eine ausreichende tägliche Flüssigkeitszufuhr zu achten.

# Trinken Sie viel Wasser und Kräutertee!

Neben Quellwasser und verschiedenen, in Flaschen angebotenen Stillen Wässern eignet sich unser Leitungswasser zur Deckung unseres täglichen Wasserbedarfes.

Konzentrierte Säfte oder Limonaden sind bereits hoch abgesättigte Flüssigkeiten. Sie können daher nicht mehr die natürliche Funktion des Wassers, nämlich Stoffwechselendprodukte aufzunehmen, zu verdünnen oder auszuschwemmen, wahrnehmen.

Zum Vergleich: Man bekommt auch mit schmutzigem Spülwasser keinen Teller sauber. Es ist mit Schmutzteilen abgesättigt und hat keine Kapazitäten mehr frei, weitere Bestandteile aufzunehmen und an sich zu binden.

Vermeiden Sie das reichliche Trinken zu den Mahlzeiten. Zu viel Flüssigkeit zu den Mahlzeiten verdünnt die Magensalzsäure sowie sonstige Verdauungssäfte und behindert damit eine optimale Verdauung.

Dieser Verdünnungseffekt bewirkt, daß die Nahrung nur noch unvollständig aufgespalten wird und schädliche Bakterien in der Nahrung nicht ausreichend abgetötet werden. Die Folge ist, daß unverdaute Eiweiße zu faulen und unverdaute Kohlenhydrate im Darm zu gären beginnen und sich leberbelastende, giftige Stoffwechselprodukte bilden, die den Organismus nachhaltig negativ beeinflussen.

Trinken Sie daher größere Flüssigkeitsmengen mindestens eine Stunde vor oder nach einer Mahlzeit.

Neben Wasser, Kräutertees und Gemüsesäften eignet sich ein Glas Obstsaft pro Tag, am besten als Schorle im Verhältnis 1 Teil Saft und 3 Teile Wasser gemischt, zur täglichen Flüssigkeitsversorgung. Trinken Sie nicht zu viel Obstsaft über den Tag, da es sonst zu Gärungen im Darm kommen kann. Beim Kauf von Säften sollte generell darauf geachtet werden, daß es sich um hundertprozentige Direktsäfte ohne Zuckerzusatz handelt. ●



# Übersicht

## basenbildender Lebensmittel und säurebildender Lebens-, Nahrungs- und Genußmittel

### Stark basenbildende Lebensmittel

- Gemüsesäfte
- Weizenkeime
- Kräutertees
- Gemüse und Blattsalat, wie z.B. Gurken, Kohl, frischer Löwenzahn, Endivie, Tomaten, Zucchini, Kürbis, Möhren, Rettich, Kohlrabi, Porree, Feldsalat, Auberginen, Sellerie, Kartoffeln, Weiße Bohnen, Rucola etc.
- omnimolekulare pflanzliche Lebensmittel, z.B. WurzelKraft
- Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne

### Schwach basenbildende Lebensmittel

- Früchte wie z.B. Feigen, Rosinen, Bananen, Zitronen, Melonen, Kirschen, Weintrauben, Aprikosen, Pfirsiche, Erdbeeren, Stachelbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren etc.
- Vorzugs- oder Rohmilch, Buttermilch
- Quinoa, Amarant, Hirse, Dinkel, Graupen, Buchweizen, Dinkelkeime
- Getreidekaffee
- Avocado
- Linsen, Erbsen, grüne und gelbe Bohnen

### Schwach säurebildende Lebensmittel

- Fruchtsäfte
- Haselnüsse, Walnüsse, Süße Mandeln
- Weizen- und Roggenvollkornmehl
- Vollkornknäckebrötchen, Vollkornbrot
- Erzeugnisse aus Vollkornschrot
- Butter, Quark, Joghurt
- geschälter und gekochter Reis
- Erdnüsse und Paranüsse

### Stark säurebildende Nahrungs- und Genußmittel

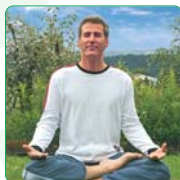
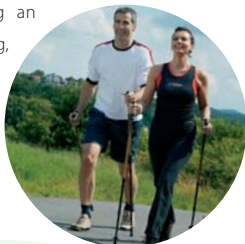
- Bohnenkaffee
- Schwarzer Tee
- Alkohol
- alle Cola- und Limonadengetränke
- tierisches Eiweiß wie z.B. Fleisch, Wurst, Fisch
- Fast Food und Fertiggerichte
- die meisten Milchprodukte, wie Hartkäse etc.
- Industriezucker, Süßstoffe und Süßigkeiten
- Weißmehl, Weißmehlprodukte

80% der Nahrung

20% der Nahrung

## Begleitende Maßnahmen zur Ernährungsumstellung:

- Gymnastik und ausreichend Bewegung an der frischen Luft fördern die Durchblutung, beschleunigen den Schlackenabtransport, regen den Stoffwechsel an und steigern die Sauerstoffaufnahme.
- Durchführung eines regelmäßigen Muskeltrainings ohne Überanstrengung
- Erlernen von Entspannungstechniken: Yoga, Autogenes Training, Muskelentspannung
- Bürstenmassagen in Ausscheidungsrichtung morgens nach dem Aufstehen regen Kreislauf und entlastende Ausscheidungen an.
- Warm-kalte Wechselduschen
- Basische Bäder und basische Körperpflege zur Entschlackung und Entsäuerung, um den Stoffwechsel regelmäßig zu entlasten
- Ausreichend Schlaf, denn während des Schlafes finden im Körper wichtige Reinigungs- und Regenerierungsprozesse statt ●



Jentschura International GmbH · D-48163 Münster  
Tel: +49 (0)2536 3310-0 · Fax: +49 (0)2536 3310-10

ORGON Körperpflegemittel AG · CH-8806 Bäch  
Tel: +41 (0)44 784 7931 · Fax: +41 (0)44 687 9072

Wir beraten Sie gern



[www.p-jentschura.de](http://www.p-jentschura.de)