



P. Jentschura®

Wie ernähre ich mich richtig?

Ratgeber für eine vitalstoffreiche
und basenbildende Ernährung

Wie ernähre ich mich richtig?

„Laßt Eure Nahrung so natürlich wie möglich.“

Werner Kollath

„ 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, Salz, gehärtetem bzw. gesättigtem Fett, tierischem Eiweiß und vielen künstlichen Zusatzstoffen.



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

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, Hyperaktivität bei Kindern usw. wiederfindet.

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

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

Ernährungstips

Für einen **guten Start in den Tag** empfehlen wir ein basenbildendes, vitalstoffreiches Frühstück aus den glutenfreien Samen Hirse, Amaranth, Buchweizen mit fruchtigem Obst wie Ananas und Apfel sowie mit hochwertigen Süßen Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskernen. Dieser leckere Brei mit dem Namen „MorgenStund“ wird ganz einfach durch Aufkochen oder Überbrühen zubereitet und ist dadurch für Jedermann gut verdaulich, auch bei empfindlichem Magen und Darm.

Genießen Sie dieses gluten- und laktosefreie Frühstück mit hoher Nährstoffdichte. Verfeinert mit Obst, Nüssen, Kernen, etwas Sahne und WurzelKraft ist es jeden Morgen ein herrlicher Genuß.

Testen Sie den Unterschied zu den herkömmlichen säurebildenden Frühstücksvarianten, die schon am Morgen schlapp und müde machen und, auf Dauer genossen, viele Zivilisationskrankheiten fördern.

Säurebildner vermeiden:

- Das **Gluten-Zucker-Fett-Frühstück**
Weißbrot mit Marmelade oder Schokocreme
- Das **Gluten-Salz-Eiweißmast-Frühstück**
Weißbrot mit Rührei, Käse, Schinken
- Das **Gluten-Zucker-Fett-Milch-Frühstück**
Zuckermüsli, Crunchy und Co. mit Kuhmilch, Joghurt, Kakao



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, kein Obst, rohes Gemüse und keinen Salat. 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 gären. Giftige Stoffwechsellendprodukte können entstehen, die den Darm und die Leber belasten. Essen Sie statt dessen abends Gemüsesuppen oder gedünstetes Gemüse mit Kartoffeln, Hirse oder Quinoa.

Weitere Empfehlungen:

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



Gesundes Frühstück MorgenStund

Investieren Sie in Ihre Gesundheit

Die tägliche biologische Vollwertkost sollte sich aus einem Drittel Rohkost und Obst und aus zwei Dritteln gedünstem Gemüse zusammensetzen. Wird zuviel Obst verzehrt, belastet ein Übermaß an Fruchtsäuren den Organismus. Daher empfehlen wir den Schwerpunkt der täglichen Ernährung auf Gemüse, Salat, Rohkost und auch auf die glutenfreien Samen wie Hirse, Amarant, Quinoa und Buchweizen zu legen.

Lassen Sie sich Zeit bei der Umstellung auf eine vitalstoffreiche 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. grobes Vollkornbrot nicht getragen, sollte ein fein ausgemahlene Dinkelvollkornbrot bevorzugt werden. Bei Unverträglichkeit von Rohkost empfiehlt sich übergangsweise gedünstetes Gemüse.

Verwenden Sie kaltgepresste, pflanzliche Öle wie Oliven-, Sonnenblumen-, Rapskern-, Lein-, Kürbiskernöl etc. Naturbelassene Butter oder Süße Sahne können in geringen Mengen unbedenklich verzehrt werden.

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

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.

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.



Basen- und Säurebildner

Der Ernährungskreis nach Jentschura

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 Öle, Butter und Süße Sahne, Kräutertee, Gemüsebrühe und rein pflanzliche Lebensmittel, z.B. das omnimolekulare Lebensmittel WurzelKraft etc.

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 Vitalstoffen werden diese Lebensmittel von einem gesunden Menschen bis zu einer gewissen Menge jedoch basenüberschüssig verstoffwechselt.



Säurebildende Nahrungs- und Genußmittel sind Fleisch, Wurstwaren, Fisch, Milch und Milchprodukte, gehärtete Fette, Weißmehlprodukte, Zucker und Süßwaren, Kakao, Schokolade, Alkohol, Schwarzer Tee 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.

Vermissen Sie im Ernährungskreis einige Ihrer „Lieblingsschlacken“, z.B. Schokolade, Chips, Kaffee oder Cola? Diese „Genüsse“ gehören nicht zu unseren Empfehlungen! Aber keine Sorge, Sie müssen nicht „sauer“ werden, weil Sie ständig verzichten müssen.

Genießen Sie kompensativ!

Gönnen Sie sich z.B. einige Stücke feine Schokolade, es muß ja nicht gleich die ganze Tafel sein, und kompensieren Sie Ihre kleinen Sünden mit einer Extraportion WurzelKraft und zusätzlicher basischer Körperpflege zur Säureausscheidung.



Darmgesundheit ist enorm wichtig

80 % unseres Immunsystems befinden sich im Darm. Bei gestörter Darmflora und verschlackten und verpilzten Därmen kommt es zu Darmproblemen bis hin zu Infektanfälligkeit, steigendem Allergierisiko u.a.

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.

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 Darm-aufbaupräparaten, einer basenbildenden Ernährung und ggf. auch mit einer Anti-Pilz-Diät zu begleiten, um wieder eine gesunde Darmflora herzustellen.

Einkaufstips

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



Ernährung ganz natürlich mit:

- viel Gemüse, Salat, Rohkost, Kräutern
- glutenfreien Samen
- Obst in Maßen

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.

Wie ernähre ich mich richtig?

Zubereitungstips

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 und Gewürzen zubereitet werden.

Gemüse sollte nur kurz angedünstet werden, 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.

Verzichten Sie auf die Zubereitung von Speisen in der Mikrowelle.

Zum Braten eignen sich spezielle Bratfette, z.B. „Rapsöl zum Braten“. 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.

Omnimolekulare Ernährung, ganz natürlich

Gerade im säurelastigen Alltag und erst recht in einer Entschlackungskur reicht die moderne Ernährung zur Deckung des täglichen Vitalstoffbedarfs nicht aus. Erstens sollte die Nahrung so natürlich wie möglich zusammengesetzt sein, damit sie vom Körper optimal resorbiert und verwertet werden kann. Zweitens ist das Vitalstoffangebot entscheidend zu verbessern. Das basenbildende, omnimolekulare 100-Pflanzen-Lebensmittel WurzelKraft bietet mit jedem Löffel die grenzenlose Vielfalt der Natur.

Die in der WurzelKraft enthaltenen Mineralstoffe wie Zink, Kalzium u.a. dienen z.B. als unverzichtbare Nierenhelfer für die tägliche Säure-, Schlacken- und Salzausscheidung.



basenbildend:

Pflanzen enthalten wertvolle natürliche Vital- und Mineralstoffe. Diese gelten in der Wissenschaft als „Basenbildner“. Ihre basische Wirkung für den Körper entfaltet sich über die Verdauung. Säuren werden so optimal gebunden, abtransportiert und ausgeschieden.

omnimolekular: omnes = alle (lateinisch)

WurzelKraft wird durch die Kombination der arttypischen Vitalstoffe von über 100 Pflanzen zu einem „allumfassenden“, einem omnimolekularen Lebensmittel.

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 Sauerstoff- und Nährstoffaufnahme.
- Durchführung eines regelmäßigen Muskeltrainings ohne Überanstrengung
- Basische Körperpflege zur Entschlackung und Entsäuerung, um den Stoffwechsel regelmäßig zu entlasten
- Bürstenmassagen in Ausscheidungsrichtung morgens nach dem Aufstehen regen Kreislauf und entlastende Ausscheidungen an.
- Ausreichend Schlaf, denn während des Schlafes finden im Körper wichtige Reinigungs- und Regenerierungsprozesse statt.
- Erlernen von Entspannungstechniken: Yoga, Autogenes Training, Muskelentspannung
- Warm-kalte Wechselduschen
- Basische Einläufe, ggf. Darmsanierung

Was Sie meiden sollten

Schränken Sie Ihren täglichen Verzehr von tierischem Eiweiß ein, denn zuviel tierisches Eiweiß übersäuert den Organismus und erhöht die Cholesterin- und Harnsäurewerte. Essen Sie Fleisch, Fisch oder Wurst von hochwertiger Qualität, aber selten!

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.

Setzen Sie Ihre Mahlzeit so zusammen, daß Sie eine große Gemüse- und Beilagenportion und nur eine kleine Fleisch- oder Fischmenge verzehren und nicht umgekehrt. Fleisch oder Fisch ist einmal pro Woche, wie früher der Sonntagsbraten, ein wirklicher Genuß.

Ihren Eiweißbedarf können Sie besser über pflanzliche Lebensmittel, wie Nüsse, Süße Mandeln, Amaranth, Hirse, Quinoa, Buchweizen, Grün- und Rosenkohl oder in Maßen auch über getrocknete Algen und Hülsenfrüchte decken.

Verzehren Sie Milch und Milchprodukte nur in Maßen, oder verzichten Sie darauf! In Industrieländern werden Milch und Milchprodukte zur Haltbarkeitsverlängerung sehr hoch erhitzt. In einer zur Haltbarkeitsverlängerung wärmebehandelten

Säurebildner meiden:

- Fleisch, Fisch
- Milch und Milchprodukte
- Weißmehlprodukte
- Zucker, Alkohol und Genußmittel

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 Mineralstoffdepots, wie aus den Knochen oder Zähnen mobilisiert werden müssen. Zu beobachten ist, daß deshalb in unseren Breitengraden 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. Kuhmilch verschleimt auch die Lymphe, wie es bereits Professor Wendt in seinem Buch beschrieben hat.



Ersetzen Sie Kuhmilch durch Soja-, Mandel- oder Reismilch. 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 grüne Gemüse, Beerenfrüchte, Nüsse und Trockenfrüchte.

Auch der Käsekonsum sollte eingeschränkt werden. Käsesorten aus Roh-

Trinken Sie viel Wasser und Kräutertee!

Wasser – Quelle des Lebens

milch, besonders Ziegen- und Schafskäse, 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.

Schränken Sie auch Ihren Brotkonsum auf maximal ein bis zwei Scheiben pro Tag ein, da auch ein Übermaß an Getreide, besonders an Weißmehlprodukten, den Körper übersäuert.

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 und alkoholische Getränke, Zigaretten etc.

Sollten Sie auf eine Tasse Bohnenkaffee oder Schwarzen Tee nicht verzichten wollen, dann trinken Sie diese 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.


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 Stoffwechselfvorgänge 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. Gemüse und Obst 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.





Neben Quellwasser eignen sich verschiedene in Flaschen angebotene Stille Wässer 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 Stoffwechselprodukte 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 von einem Teil Saft und drei Teilen 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 basenbildende und säurebildende Ernährung

Stark basenbildende Lebensmittel

- 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.
- Gemüsesäfte
- Weizenkeime
- Kräutertees
- 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
- Samen wie Quinoa, Amarant, Hirse, Buchweizen
- Dinkel, Graupen, Dinkelkeime, Hafer
- Getreidekaffee
- Avocado
- Linsen, Erbsen, grüne und gelbe Bohnen

Schwach säurebildende Lebensmittel

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

Stark säurebildende Nahrungs- und Genußmittel

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

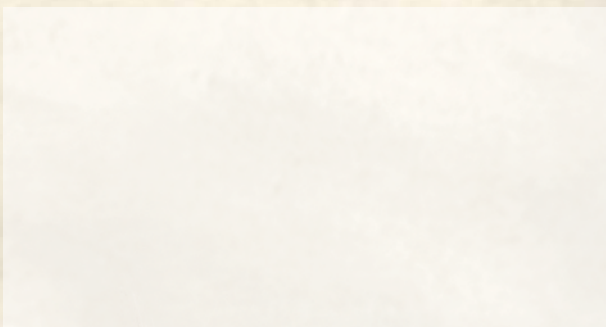
Natürliche Fette, wie kaltgepresste Öle, Butter und Sahne sind neutrale Lebensmittel.

80 % der Nahrung

20 % der Nahrung



Mit freundlicher Empfehlung von



Jentschura International GmbH
Dülmener Straße 33 • D-48163 Münster
Tel.: +49 (0) 25 36 - 33 10-0 • Fax: +49 (0) 25 36 - 33 10-10

Jentschura [Schweiz] AG
Seestrasse 62 • CH-8806 Bäch
Tel.: +41 (0) 44 - 784 79 31 • Fax: +41 (0) 44 - 687 90 72