

MAGAZIN FÜR SCHWIMMBAD · WHIRLPOOL · SAUNA

20. JAHRGANG

pool40





Bild: © www.pixelio.de / Grafik: © Andreas Bönninghoff

Ernährung

Sauer macht nicht lustig

Die Balance zwischen Säuren und Basen ist der Schlüssel zur Gesundheit und Vitalität.

„Sorge gut für Deinen Körper“, lautet ein chinesisches Sprichwort, „er ist der einzige Platz, an dem Du leben kannst.“ Ernährung und Gesundheit sind unverzichtbar miteinander verbunden. Mit Messer und Gabel lassen sich zwar keine grauen Haare verhindern, aber beispielsweise vorzeitige Falten, unschöne Rettungsringe, quälende Darmprobleme und auch so mancher Herzinfarkt.

Die Balance zwischen Säuren und Basen im menschlichen Körper ist der Schlüssel zu Gesundheit, Vitalität und schönem, weil gesundem Aussehen. Gesunde Ernährung setzt bewusstes Essen und Trinken voraus. Bis zu 85 Prozent unserer täglichen Nahrungsaufnahme besteht heute aus säurebildenden Lebensmitteln wie beispielsweise Süßwaren (Essigsäure), Kaffee, schwarzer Tee und Wein (Gerbsäure) sowie Limonaden (Phosphorsäure) und Fleisch (Harnsäure). Schweinefleisch wird im Körper gar zu hoch aggressiver Schwefelsäure verstoffwechselt, Süßstoffe erzeugen Ameisensäure.

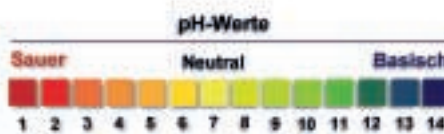
Muttermilch ist basisch

Übersäuerung ist eine gefährliche Zivilisationskrankheit, die in der Regel unterschätzt wird: Erkrankungen von Bauchspeicheldrüse, Leber und Gallenblase, Magengeschwüre, Osteoporose, Rheuma, Arthrose, Pilzinfektionen, Zahnschäden sowie chronische Müdigkeit sind häufig die Folge eines gestörten Säure-Basen-Gleichgewichts im Körper. Ist der Körper übersäuert, schützt er sich, indem er Säuren neutralisiert, da es sonst zu Schädigungen kommt. Er greift zum „Notprogramm“ und lagert die Schlacken dort ab, wo sie den geringsten Schaden anrichten können, vor allem im Fett- und Bindegewebe – dadurch entsteht bei Frauen Cellulite –, aber

auch in Händen und Füßen. Der Fisch beginnt am Kopf zu stinken – der Mensch an den Füßen: Unangenehm riechender Fußschweiß ist ein sicherer Hinweis auf Übersäuerung. Außer der säureüberschüssigen Ernährung tragen auch Stress, wenig Schlaf, mangelnde Entspannung, zu geringe Flüssigkeitsaufnahme in Form von reinem Wasser und zu wenig Bewegung zur weit verbreiteten Azidose bei. Ein Säure-Basen-Gleichgewicht findet man heute fast nur noch bei Rohkostlern, Naturvölkern sowie gestillten Säuglingen, denn Muttermilch ist basisch, pasteurisierte Kuhmilch dagegen säurebildend.

Reines Wasser liegt bei pH 7

Eine schleichende oder latente Azidose zeigt sich zum Beispiel in Form von häufigem Gähnen, Ringen unter den Augen, Schwindelgefühlen, belegter Zunge, Mundgeruch, Allergien, Hautproblemen wie Mitesser und Pickel, Candida-Befall, Verstopfung sowie Cellulite. Die weit verbreitete Meinung, gegen Cellulite helfe Sport, entspricht nicht den Tatsachen. Zwar erhöht Bewegungsmangel den Kohlen-



Die Skala des Säuregrades reicht von 1 bis 14, wobei 1 den stärksten Säuregrad und 14 die höchste basische Reaktion bezeichnet. Bei pH 7 liegt der neutrale Punkt, den reines Wasser aufweist.

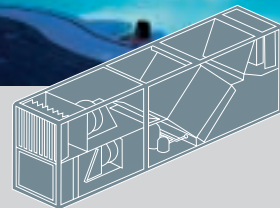
säurespiegel im Körper, Sport jedoch führt zu vermehrter Milchsäureproduktion. Stress und Ärger erzeugen gar Salzsäure. Durch Übersäuerung wird die Tätigkeit von Enzymen eingeschränkt, es werden vermehrt freie Radikale gebildet und die Vitalstoffe in der Nahrung nicht ausreichend verwertet. Die Neigung zu Infektionen steigt, da das Immunsystem geschwächt ist, und der Mensch neigt zu Kopfschmerzen und Migräneanfällen.

Der Messwert für den Grad der sauren beziehungsweise basischen Reaktion eines Stoffes ist der pH-Wert. Das Kürzel pH steht für das lateinische „potentia hydrogenii“, das heißt „Stärke des Wasserstoffes“. ➤

► WIR SCHAFFEN GUTES KLIMA

-40 % KOSTEN

CA. 40 % WENIGER ENERGIEKOSTEN GEGENÜBER HERKÖMMLICHER RAUMKLIMATISIERUNG



► MENERGA THERMOCOND

Perfekte Schwimmhallen-klimatisierung mit höchster Energieeffizienz

Menerga Messetermine:

- 24.-27.10.2007 SHKG, Leipzig
- 31.10.-03.11.2007 Aquanale, Köln

Aquanale Halle 10.1
Stand-Nr. J010

menerga
KLIMATECHNOLOGIE

Europaweit.

Menerga Apparatebau GmbH
www.menerga.de

Gemessen wird die Konzentration an Wasserstoffionen, die Auskunft gibt über den sauren oder basischen Charakter einer Lösung. Die Skala des Säuregrades reicht von 0 bis 14, wobei 0 den stärksten Säuregrad und 14 die höchste basische Reaktion bezeichnet. Bei pH 7 liegt der neutrale Punkt, den reines Wasser aufweist.

Doch wo liegt der Bezug zur Sauna? Auch in Sauna und Dampfbad wird der Körper entschlackt und entsäuert. Was vielen jedoch nicht bewusst ist: Wer zu wenig trinkt und sich nicht ausreichend mineralisiert, läuft Gefahr, durch den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust beim Saunieren die Übersäuerung sogar zu verstärken. Umso wichtiger ist es, Saunagänge durch sinnvolle Maßnahmen zu begleiten und Entschlackung so erst zu ermöglichen. Das erfordert eine Basenkur, die zwingend aus drei Schritten bestehen muss:

BASENKUR – ERSTENS:

Das Lösen der abgelagerten Stoffwechselschlacken mit Hilfe einer speziellen basischen Kräutertee-Mischung. Erst wenn das Bindegewebe von diesen Säuren befreit ist, stimmen die Zellversorgung und der Abtransport von Schlacken wieder.

BASENKUR – ZWEITENS:

Das Neutralisieren der gelösten Säuren. Zu bedenken ist immer, dass die Nieren ohne die Hilfe von Mineralstoffen Säuren und Gifte nicht ausscheiden können. Um überschüssige Säuren zu neutralisieren statt sie (wiederum) abzulagern, benötigt der Körper eine ausreichende Menge an Mineralien wie Kalzium, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor. Diese Mineralien werden vom Körper am Besten aufgenommen, wenn sie pflanzlichen Ursprungs sind. Dazu eignen sich besonders gut die vollwertig-vegetarische Küche, aber auch viele Nahrungsergänzungen, zum Beispiel basisches Vitalstoff-Granulat.

BASENKUR – DRITTENS:

Das Ausscheiden der Säuren, wozu der Körper Unterstützung braucht. Beispielsweise durch Einreibungen in der Sauna oder Vollbäder mit basisch-mineralischem Badesalz. Zudem ist es unverzichtbar, viel zu trinken. Dazu trägt der basische Kräutertee bei (etwa ein Liter pro Tag) plus rund zwei Liter Osmosewasser oder stilles mineralarmes Wasser, damit die Nieren entlastet werden. Zudem sollte viel ballaststoffreiche Nahrung wie Müsli, Salat, Obst und Gemüse gegessen werden, um so eine schnellere Darmpassage zu erreichen.

Unsere Ernährung beeinflusst entscheidend das Säure-Basen-Gleichgewicht. Häufig wird fälschlicherweise angenommen, dass Lebensmittel, die sauer schmecken und deren pH-Wert im sauren Bereich liegt, auch säurebildend sind. Dem ist keineswegs so. Der Grund ist einfach: Unsere Geschmacksnerven auf der Zunge reagieren nur auf sauer, jedoch nicht auf basisch, wir sind also nicht in der Lage, basisch zu schmecken.

Sauer schmeckende Früchte wie beispielsweise die Zitrone enthalten reichlich Basen in Form von organisch gebundenen Mineralstoffen, die wir nicht schmecken, die aber für den basischen Effekt im Körper verantwortlich sind. In unserer Geschmackswahrnehmung dominieren bei Obst die zusätzlich enthaltenen Fruchtsäuren wie Zitronensäure, die im Stoffwechsel vollständig abgebaut werden und den Säure-Basen-Haushalt nicht belasten.

Zu den Zeiten des Alten Ägyptens, des antiken Griechenlands und der Römer waren Ernährung und Körperpflege basisch. Diese Kulturen benutzten für die Körperpflege Natron, Milch oder basische Seife. Auch Omas Quarkwickel gehören zur basischen Körperpflege. Übersäuerung ist eine Zivilisationskrankheit. □

ULLA ROBBE



**hth WASSERKLÄRER
MIT 3-FACH WIRKUNG
Anti-Aging für Ihren Pool**

hth

*hth Wasserkklärer mit der 3-fach Wirkung gegen Algen, Kalkablagerungen und metallischer Korrosion sorgt für dauerhaft kristallklares Wasser in einem gepflegten Pool.
Einfach 1x pro Woche zusätzlich zur Wasserdeshinfektion angewandt und Ihr Pool wird strahlen, Tag für Tag.
hth ERHÄLT DIE SCHÖNHEIT IHRES POOLS*

Beachte nicht verwenden.
Vor Gebrauch stets Kennzeichnung und Produktinformationen lesen.

Arch Chemicals GmbH
An der Pönt 62 A • 40885 Ratingen
Tel.: 02102/7711-0 • Fax: 02102/7711-20

Tylö

► Mit Durchblick



Kombination ist Trumpf: Aluminium trifft Glas. Dieses moderne Zusammenspiel verträgt sich auch mit der im klassischen Saunastil gehaltenen Erleneinrichtung und macht das Design erst richtig spannend. Bestens geeignet ist durch

die geradlinige, schlichte Formensprache und den Platzsparer Ecken-eingang ein Standort in einem puristischen Badezimmer. Sobald die Sauna betreten wird, stellt sich das echte Saunagefühl ein. Das exklusive Holzpaneel und die indirekte Beleuchtung hinter den Rückenlehnen tragen zu einer warmen und einladenden Atmosphäre ein.

Behncke

► Programm erweitert

Neben den gängigsten Edelstahl-Einbauteilen, wie Rohrdurchführungen, Beckenein- und Auslaufdüsen gibt es exklusiv bei Behncke die unterschiedlichsten Edelstahlskimmervarianten für alle Einbausituationen und Funktionsansprüche, bis hin zum Premiumbereich. Grundsätzlich werden bei Behncke nur hochwertige austenitische Chrom-Nickel-Molybdän-Stähle verwendet. Behncke bietet als Hersteller von Wärmetauschern aber auch Schwimmbadfilter mit Zubehör an.

www.behncke.com