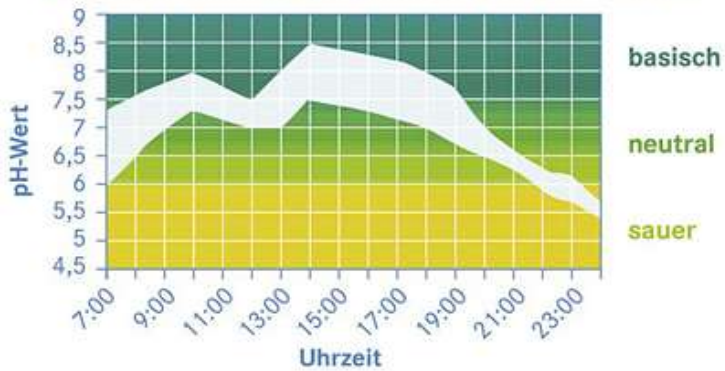


Basisch oder Sauer

Auf die Balance kommt es an !

Das Säure-Basen-Tagesprofil des Urin-pH-Wertes



Basisch / Saure pH-Werte liegen zwischen **7,35** und **7,45 pH**
 Die Messungen sollen über mehrere Tage immer an den gleichen Zeiten erfolgen. (siehe Anlage www.pascoe.de)
 Die Resultate werden dann gemittelt dargestellt!

Body-Mass-Index

Normal oder Übergewicht ?

Klassifikation	Mann	Frau
Starkes Untergewicht	< 16,0	< 15,0
mäßiges Untergewicht	16,0–16,9	15,0-15,9
Leichtes Untergewicht	17,0–18,4	16,0-17,4
Normalgewicht	18,5–24,9	17,5-23,9
Übergewicht (Präadipositas)	25,0–29,9	24,0-28,9
Adipositas (Fettleibigkeit) Grad I	30,0–34,9	29,0-33,9
Adipositas Grad II	35,0–39,9	34,0-38,9
Adipositas Grad III	≥ 40,0	≥ 39

Berechnungsformel

BMI Body-Mass-Index

$$BMI = \frac{\text{Gewicht (in kg)}}{\text{Größe (in m)} \times \text{Größe (in m)}}$$

Der BMI (Body-Mass-Index) hilft, das Körpergewicht richtig zu deuten.

Unzureichendes Kauen begünstigt Übergewicht!

Kaue jeden Bissen 52 mal!



Unzureichendes Kauen begünstigt Übergewicht! Das zeigt eine neue Studie, denn die Verdauung beginnt bereits im Mund! Wer sich fürs Essen Zeit nimmt, wird schneller satt!

Typische basische / saure Lebensmittel (pH-Werte)

Positive Werte = Säurebildner - Negative Werte = Basenbildner

Basische:	Neutral:	Säurespender:	Säuernd:
Kartoffeln, Gemüse, Salat, Zwiebeln, Knoblauch, Topinambur, Oliven	Grüne Bohnen	Fleisch, Geflügel, Wild, Fisch, Innereien, Fleischbrühe	Zucker, Süßigkeiten, Schokolade, Kuchen, süße Torten, Speiseeis
Kräuter, Wildkräuter, gekeimtes Getreide, Sprossen	Sauerteig	Wurst, Speck, Eiweiß	Kaffee, Alkohol, Limonade
Sonnenblumenkerne, Sesam, Mandeln	frische Nüsse	Käse, Quark	Poliertes Reis, geschälte und polierte Getreide, Weißmehl Produkte, Nudeln
Obst, getrocknete Früchte	Butter, kaltgepresste Öle	Hülsenfrüchte, Spargel, Mais, Rosenkohl, Artischocke	Zwieback, Weißbrot, Graubrot
Rohmilch, Kuhmilch, Sahne, Schafsmilch	Mineralwasser ohne Kohlensäure	Rhabarber, Preiselbeeren	
Kräutertee, stilles Wasser		Erdnüsse	
		Essig, Senf	
		Kohlensäurehaltige Getränke, Sekt	
		Vollkorngetreide, am wenigsten Hafer, Hirse, Dinkel, Buchweizen	

Käse, Fisch und Fleisch, und Getreideprodukte sind **säurebildner**. (positive pH-Werte)
 Obst- und Gemüse sind **basenbildend** und verstoffwechselt. (negative pH-Werte)
Ein gutes Verhältnis ist basisch (80 %) und sauer (20%)

Nimm immer die Hälfte! Weniger ist mehr !



Den Löffel nie voll, immer halbvoll machen.
 Kleine Bissen und langsames Kauen.
 Letzte Mahlzeit um 17 bis 18 Uhr!

Und wenn Sie kommen ... die Gelüste! Was dann!



Tagsüber: Obst,
 Abends: Das kleinste Übel = Puffreis!
 oder einen halben Apfel.
 Bitterschokolade / Hanuta / Duplo