

OPTIform



- ✓ Figur verbessern
 - ✓ Fett verbrennen
- ✓ Gewicht reduzieren

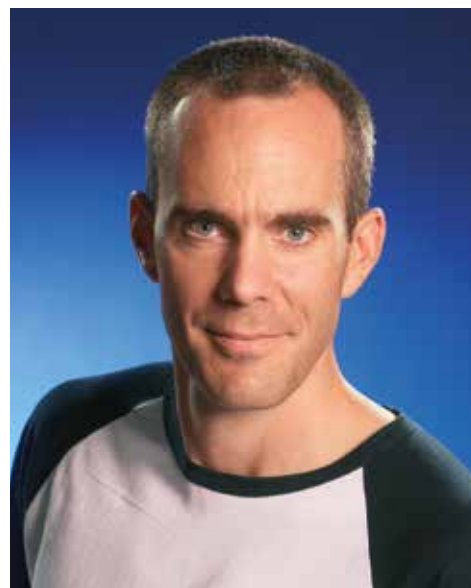
7 Tipps!

Der Weg zu deiner
Traumfigur!



Inhaltsverzeichnis

Dein Weg zur Traumfigur	4
1. Nimm nur drei Mahlzeiten am Tag zu dir	5
2. Iss Kohlenhydrate – aber „gute“!	6
3. Vermeide zu viel tierisches Fett!	8
4. Vitamine und Mineralien sind lebenswichtig!	9
5. Trinke viel Wasser oder ungesüßten Tee	11
6. Absolvieren Sie möglichst intensives Krafttraining	12
7. Entgifte deinen Körper!	14



Dein Weg zur Traumfigur

Heute möchte ich dir erklären, warum alle deine vergangenen Diäten bisher nicht funktioniert haben und was dir die Abnehmindustrie bewusst verschwiegen hat.

Du möchtest fünf, zehn oder über 20 Kilo verlieren, und das langfristig? Du bist nicht die oder der Erste, die/der sich ihrer/seiner Traumfigur nähern möchte. Zahlreiche Erfolgsgeschichten erzählen schon von dem Weg dorthin:

„Ich habe in knapp drei Monaten 13 Kilo abgenommen und fühle mich viel wohler. Wie habe ich das geschafft? Mit der richtigen Ernährung und zweimal Training pro Woche.“

„Ich bin jetzt seit zehn Jahren schlank. Ich habe in dieser Zeit 34 kg abgenommen, meinen Blutdruck und meinen Zucker wieder in den Griff bekommen. Außerdem

fühle ich mich pudelwohl und habe immer viel Spaß beim Training, obwohl ich immer ein Sportmuffel war.“

„Ich habe von 125 kg auf 83 kg abgenommen. Das habe ich durch meine Umstellung auf eine ausgewogene Ernährung (ohne Quälerei und Hungern) und regelmäßiges Krafttraining geschafft. Besonders das Krafttraining hat mir sehr geholfen.“

Hier erfährst du im Detail, um welchen Weg es sich genau handelt. Lies einmal selbst.

Liebe Grüße

Christian Betzle

Du möchtest deine Figur verbessern, dein Fett verbrennen und dein Gewicht reduzieren? Dauerhaft?

Kennst du das Problem?

Du hast da und dort einfach ein paar Kilo zu viel, deine Haut ist nicht mehr so straff, wie sie mal war, deine Lieblingshose oder dein Bikini wollen einfach nicht mehr passen, im Spiegel schaust du dich nicht mehr gerne an, Alltagsbewegungen fallen dir immer schwerer, und dein Arzt rät dir, etwas abzunehmen, wegen deines hohen Blutdrucks. Diäten hast du unzählige gemacht, jedoch nie auf Dauer durchgehalten, und erfolgreich waren sie meist auch nicht. Du kennst auch den „JoJo-Effekt“ – eine wirklich blöde Sache! Dieses Thema betrifft fast alle Menschen. Zahlreiche Diäten, immer wieder Rückschläge, dann das Aufgeben, um nach einem halben Jahr wieder einen neuen Versuch zu starten.

Figurprobleme, ob in Form von ein paar Kilo zu viel auf der Waage oder einer echten Gesundheitsgefahr, werden in unserer Gesellschaft zu einer ernstzunehmenden Herausforderung. Vor allem aus psychologischer Sicht ist die Zielerreichung beim Abnehmen schwieriger als zum Beispiel bei Rückenschmerzen. Schmerzen an sich reichen meist schon aus, dass man selbst aktiv wird und auch motiviert bleibt, etwas

dagegen zu unternehmen. Außerdem muss man nur zweimal in der Woche eine Stunde Zeit investieren, das bekommt man irgendwie hin. Aber Übergewicht bringt uns keine Schmerzen, wenigstens keine körperlichen.





Der Schlüssel zum Erfolg liegt in sieben einfachen Schritten

1. Nimm nur drei Mahlzeiten am Tag zu dir.

Früher und sogar heute noch propagieren sogenannte Experten, am Tag möglichst viele kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen, um Heißhungerattacken zu vermeiden.

Sie sagen, sieben Mal essen pro Tag soll sogar beim Abnehmen helfen. Der Grund: Bei mehreren Mahlzeiten am Tag verbraucht der Körper angeblich mehr Energie während des Verdauungsvorgangs als bei nur drei.

Alles Unsinn! Fünf oder sogar sieben Mahlzeiten sind eben auch fünf oder noch mehr Gelegenheiten, doch über die Stränge zu schlagen. Außerdem entstehen durch viele kleine Mahlzeiten auch viele Blutzuckerschwankungen, die eine dauerhafte Fettverbrennung negativ beeinflussen.

Hast du schon einmal von der sogenannten Insulinfaller gehört?

Insulin ist ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse produziert wird. Dieses Hormon ist lebensnotwendig, weil es wichtige Nährstoffe in die Zel-

len transportiert. Es reguliert den Blutzuckerspiegel und sorgt so dafür, dass die Energiegewinnung im Körper ohne Komplikationen abläuft. Sinkt der Insulinspiegel, werden Fette aus den Zellen geholt und verbrannt, du nimmst Gewicht ab. Jedes Mal, wenn du etwas isst, steigt dein Blutzuckerspiegel an, und damit auch dein Insulinspiegel. Logisch – durch die Verdauung wird die Bauchspeicheldrüse aktiv und schüttet neben Verdauungssäften auch Insulin aus. In dieser Zeit wird die Fettverbrennung unterbrochen. Mit nur drei Mahlzeiten am Tag gibst du deinem Körper folglich viel mehr Zeit, auch tatsächlich Speicherfett abzubauen. Du glättst deinen Insulinspiegel und eröffnest deinem Körper die Chance, auch wirklich abzunehmen. Das bedeutet allerdings auch, auf zuckerhaltige Getränke in den Pausenzeiten zu verzichten. Denn mit Säften wird der Zuckerspiegel genauso erhöht wie durch eine Mahlzeit. Ungesüßter Tee oder einfach Wasser sind da die bessere Alternative.

2. Iss Kohlenhydrate, aber „gute“!

Der nächste Tipp bezieht sich auf die Kohlenhydrate. Sie sind für den menschlichen Körper von großer Bedeutung. Menschen, die Sport treiben, brauchen vermehrt Kohlenhydrate, um ihr Energielevel im Gleichgewicht zu halten. Auch wer keinen Sport treibt, benötigt Energie, denn die verbrennen wir sogar im Schlaf – natürlich dementsprechend weniger. Um dich jedoch mit Kohlenhydraten gesund zu ernähren, solltest du zwischen leeren (schlechten) Kohlenhydraten und jenen, die viel gute Energie bereitstellen, unterscheiden.

Wenn du beispielsweise überwiegend leere Kohlenhydrate wie Weißmehlbrote, weiße Nudeln und weißen Reis zu dir nimmst, sorgst du für einen schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels, aber eben auch für einen genauso schnellen Abfall. Dadurch sind diese Lebensmittel oft Appetitfallen: Die Folge ist ein gesteigerter Appetit.

Also Finger weg von leeren Kohlenhydraten:

- .Raffinierter Zucker: Schokolade, Süßes
- .Weißmehl: Kuchen, Brötchen, Weißbrot
- .Weizenprodukte: Pizza, Pasta

Bei Bewegungsmangel führt ein Zuviel an Kohlenhydraten sogar zu Stoffwechsellentgleisungen und Übergewicht. Denn die Stärke wird im Körper durch Enzyme in Zucker umgewandelt, und der landet bei einem Übermaß als Speicher in den Zellen und auf den Hüften.

Doch Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate. Wie gesagt, neben den leeren Kohlenhydraten gibt es auch gute.

Vollkornprodukte wie Naturreis sind Beispiele dafür. Sie machen richtig satt und das Sättigungsgefühl hält deutlich länger an. Heißhungerattacken bleiben aus, weil sie den Insulinspiegel nur langsam ansteigen und abfallen lassen. Auch in vielen Gemüsesorten finden sich gute Kohlenhydrate. Hoch dosiert sind diese in Blumenkohl, dicken Bohnen, Kichererbsen, Möhren, Sojabohnen und Knoblauch enthalten.

Deshalb dürfen sie bedenkenlos verzehrt werden. Mindestens drei Portionen der schlaun Sättigungsbeilage Gemüse sollten täglich auf dem Speiseplan stehen. Wer seinen Teller immer zur Hälfte mit Gemüse füllt, profitiert vielfach von den Vorteilen dieser positiven Kohlenhydrate.





Ein gutes Beispiel ist die Salatgurke. Sie besteht zu 90 Prozent aus Wasser. Ihr hoher Ballaststoff- und Wassergehalt sorgt für eine lang anhaltende, wohltuende Sättigung. Die vielen Vitalstoffe liefern den Zellen Mikronährstoffe und unterstützen das Immunsystem. Und ihr geringer Stärkegehalt lässt den Blutzuckerspiegel kaum ansteigen.

Was Obst betrifft, genügen zwei Portionen pro Tag. Denn einerseits beinhalten Birne, Apfel & Co. zwar jede Menge Vitalstoffe, andererseits aber oft auch reichlich Fruchtzucker – und das ist ein Kohlenhydrat. Auch wenn Fruchtzucker insulinunabhängig verstoffwechselt wird, sollte man es im Hinblick auf die Blutfettwerte mit dem Obstverzehr nicht übertreiben. Fruchtzucker wirkt appetitanregend, ein Zuviel davon wandelt die Leber schnell in Fett um.

Besondere Vorsicht ist vor allem bei süßen Obstsorten wie Weintrauben oder Mango geboten, die besonders viel Fruchtzucker beinhalten. Absoluter Kohlenhydrat-Bomber: die Banane. Sie enthält mit 22 Gramm genauso viele Kohlenhydrate wie sechs Aprikosen.

Beispiele für gute Kohlenhydrate:

- Grüne Gemüsesorten wie Spinat
- Nüsse wie Walnüsse und Pistazien
- Vollkorn-Nudeln und -Reis, Kartoffeln
- Bohnen, Bulgur und Hirse
- Vollkornbrot und Haferflocken
- Soja-Produkte

Anders gesagt: Reis, Brot und Kartoffeln geben dem Körper Kraft. Vor allem ist ein sinnvolles Training nicht möglich, wenn Kohlenhydrate fehlen. Trotzdem gibt es zum einen leere Kohlenhydrate und zum anderen solche, die gute Energie beinhalten.

Schlanksein und Kohlenhydrate sind kein Widerspruch – nur auf die Dosierung kommt es an!

Frisch gekocht statt fix und fertig

Hand aufs Herz: Was kommt bei dir auf den Tisch? Wenn es, wie so oft, schnell gehen muss? Essen aus der Tüte und aus der Dose?

Du solltest beachten: Wer wenig isst, was „fix und fertig“ auf den Tisch kommt, wird sich auch seltener „fix und fertig“ fühlen. Koche frisch und du fühlst dich kraftvoll und gesund.

3. Vermeide zu viel tierisches Fett!

Was denkst du, wenn du Fett hörst? „Igitt, sofort runter von meinem Speiseplan. Das kann ja nur dick machen!“

Doch halt! Du darfst nicht vergessen, dass Fette wichtige Aufgaben im Körper übernehmen. Wichtiger ist, in tierische und pflanzliche Fette zu unterscheiden. Letztere werden meist als „gute Fettsorten“ eingestuft. Tierische Fette liefern häufig gesättigte Fettsäuren, die der Körper nur als Energielieferant nutzen kann. Das hat zur Folge, dass es sich direkt im Fettgewebe ablagert und so zu dem unerwünschten Übergewicht führen kann.

Pflanzliche Fette liefern vor allem ungesättigte Fettsäuren und sind um einiges gesünder. Diese ungesättigten Fettsäuren sind notwendig, wenn der Körper arbeiten soll, zum Beispiel beim

Sport. Sie werden auch essenzielle Fettsäuren genannt, weil sie dringend benötigt werden. Eine sehr wichtige und nützliche Fettquelle sind Omega-3-Fettsäuren, die zum Beispiel im Fisch ausreichend vorhanden sind und die Fettverbrennung sehr effektiv unterstützen.



Gesunde Fette und die Wichtigkeit der Omega-3-Fettsäuren in unserer Ernährung

- Hochqualitative Nahrungsfette sind nicht zu fürchten und machen nicht dick.
- Dein Körper ist auf gewisse Fette angewiesen und stellt sie teilweise sogar selbst her, damit er funktionieren kann. Sogenannte essentielle Fettsäuren müssen aber über die Nahrung zugeführt werden.
- Unsere moderne Ernährung stellt die Versorgung mit den notwendigen Omega-3-Fettsäuren nicht sicher und es ist sinnvoll, dafür Sorge zu tragen.
- Nimm ein hochqualitatives Nahrungsergänzungsmittel aus tierischer Herkunft zu dir, denn Nahrungsergänzungsmittel auf pflanzlicher Basis liefern dir nicht die wirklich wichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, die dir letztendlich die gesundheitlichen Vorteile bringen.
- Fischöl hilft beim Abnehmen.



4. Vitamine und Mineralien sind lebenswichtig!

In dem Wort Vitamin steckt das lateinische Wort Vita, das bedeutet Leben, und das zu Recht. Die drei Hauptbausteine Fette, Kohlenhydrate und Eiweiß alleine reichen für eine gesunde Versorgung nicht aus. Vitamine und Mineralien sind für unzählige Funktionen in unserem Organismus unentbehrlich. Leider kann unser Körper sie nicht in ausreichender Menge selbst zur Verfügung stellen. Wie viel du davon täglich benötigst, hängt von deiner Lebensweise (Bewegung und Ernährung) ab. Häufig werden allerdings durch die Art der Zubereitung viele notwendige Vitamine und Mineralien aus den Lebensmitteln zerstört. Auch eine zu lange Lagerung von Obst und Gemüse mindert die Qualität.

Sorge dafür, dass du so häufig wie möglich frisches Gemüse auf deinem Speiseplan hast. Beim Obst sollte man ein wenig vorsichtiger sein, da es einen hohen Zuckeranteil hat. Obst also lieber im An-

schluss an eine der drei Mahlzeiten zu sich nehmen.

Gemüse kann man auch zwischen den Mahlzeiten knabbern, da es kaum den Blutzuckerspiegel verändert. Auch Mineralien haben eine wichtige Aufgabe, besonders wenn es darum geht, überflüssiges Gewicht zu verlieren. Magnesium ist für die Fettverbrennung notwendig, Eisen für den Energiestoffwechsel. Chrom kommt bei der Insulinwirkung zum Einsatz und Jod bei der Regulierung der Schilddrüsenfunktion. Daher muss man beim Abnehmen besonders darauf achten, dass die Nahrung alle notwendigen Mineralien und Spurenelemente enthält. Leider ist es in der heutigen Zeit nicht einfach, ausreichend viele Vitamine über die Nahrung aufzunehmen. Durch die Überdüngung der Böden ist der Anteil an Mineralien und Vitaminen sehr stark zurückgegangen. Um dich optimal zu versorgen, kannst du durchaus auf hochwertige

Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen. Achte auf die Bioverfügbarkeit der einzelnen Bestandteile.

Ohne Vitamine und Mineralstoffe wären für unseren Körper viele Stoffwechselprozesse nicht durchführbar. Daher sorgt ein Defizit an diesen Mikronährstoffen für weitreichende Mangelerscheinungen.

Was geschieht bei einer Unterversorgung mit Vitaminen und Nährstoffen?

Die Ursachen für eine der zahlreichen Mangelerscheinungen liegen meist in der Ernährung. Den Körper ausreichend mit Nahrung zu versorgen bedeutet leider nicht, dass es auch das Richtige war, was du gegessen hast. Insbesondere in den heutigen hektischen Zeiten bleibt eine gesunde Ernährung oftmals auf der Strecke. Neben der Ernährung können aber auch andere Faktoren zu einer Unterversorgung führen: In Schwangerschaft, Stillzeit, Krankheit oder bei Einnahme bestimmter Medikamente besteht ein weitaus höherer Vitaminbedarf, der nur schwer auszugleichen ist.

Nicht zu vergessen sind auch das Rauchen und ein übermäßiger Alkoholkonsum.

Eine einseitige Ernährung ist eine weit verbreitete Ursache für eine mangelnde Versorgung mit den lebensnotwendigen Mikrostoffen. Kein Lebensmittel enthält alle für den menschlichen Organismus erforderlichen Vitamine. Daher ist eine abwechslungsreiche Kost essenziell. Auch die Zubereitung der Speisen spielt eine wichtige Rolle, denn durch Licht, Hitze und Sauerstoff nehmen die Vitamine Schaden. Fühlst du dich schlapp oder appetitlos? Auch das kann möglicherweise die Folge einer Mangelerscheinung sein, ebenso wie Verdauungsstörungen, Müdigkeit, Abgespanntheit oder eine verminderte Konzentrations- und Gedächtnisleistung. Auch Veränderungen des Hautbilds, Muskel- und Gelenksbeschwerden sowie eine geschwächte Abwehrkraft gegen Infektionskrankheiten gehören zu den Auswirkungen eines Vitaminmangels.

Um dem vorzubeugen, bedarf es einer ausreichenden Vitaminzufuhr, sei es über die Nahrung oder sogenannte Nahrungsergänzungsmittel.



5. Trinke viel Wasser oder ungesüßten Tee.

Nun kommen wir neben der festen Nahrung zu den Getränken – ein wichtiges Thema. Bereits ein leichter Wassermangel kann gerade bei sportlich aktiven Menschen sehr schnell dazu führen, dass Muskeln schlechter mit Sauerstoff und

Nährstoffen versorgt werden können. Demzufolge sind die Muskeln weniger leistungsfähig. Auch eine gesunde Verdauung ist auf ausreichend Flüssigkeit angewiesen. Studien belegen, dass, je älter man wird, das Durstgefühl schwindet und wir immer weniger trinken. Das hat oft zur Folge, dass unser Bindegewebe schlapp wird und Falten entstehen. Wasser spielt auch als Transportmittel im Körper eine große Rolle und unterstützt Leber und Nieren bei ihrer Arbeit. Gifte und Schlackstoffe werden aus dem Körper geleitet und wir fühlen uns wieder fit und agil.

Also zwischendurch immer mal Wasser trinken, möglichst alle halbe Stunde! Auch wenn man keinen Durst haben sollte. Ist der erst einmal da, ist es eigentlich schon zu spät – es herrscht bereits ein Flüssigkeitsmangel.

Und ein wichtiger Tipp für alle, die regelmäßig trainieren:

Erst trinken, dann trainieren! Wer schon vor dem Training ein bis zwei Gläser Wasser trinkt, beugt einem Flüssigkeitsverlust vor. Vor allem dann, wenn die Trainingseinheit lang und intensiv ist. Und danach: Reserven rechtzeitig auffüllen. Sofort im Anschluss des Workouts ein bis zwei Gläser Wasser trinken.

Dabei gilt: Nicht zu hastig, sonst gibt es Bauchschmerzen! Gute Alternativen sind isotonische Getränke.



6. Absolviere möglichst intensives Krafttraining.

Du möchtest deine dir gesteckten Ziele mit Blick auf deine Traumfigur erreichen? Klar! Sonst wärst du nicht so weit gekommen mit dem Lesen.

Du tust dies entweder, weil du dein Leben ändern möchtest – vielleicht planst du deine Hochzeit –, oder du willst einfach nur zeigen, wie toll du aussehen kannst. Schlank werden und vor allem bleiben ist ein langfristiger Prozess. Schnelle Diäterfolge sind nicht gesund, führen zum Hungerstoffwechsel und zum Jojo-Effekt. Es führt kein Weg daran vorbei: Wir brauchen eine leicht negative Energiebilanz, die dadurch zustande kommt, dass man seine Ernährung umstellt und den Energieverbrauch durch Bewegung erhöht. Nur wer sich regelmäßig und intensiv genug bewegt, verbrennt die nötige Energie, um seine Fettreserven gering zu halten.

Dabei ist es wichtig, dass die Bewegung gezielt und richtig dosiert durchgeführt wird. Wenn du nur spazieren gehst oder schwimmst, verbrennst du nur einen sehr kleinen Prozentsatz an der täglich zur Verfügung stehenden Energie, die du mit deiner Nahrung aufnimmst. Wesentlich effektiver ist eine Bewegungsform, die dreifach Kalorien verbraucht. Diese Bewegungsform heißt „Krafttraining“. Dabei geht es darum, dass du möglichst große Muskelgruppen möglichst intensiv trainierst. Nur mit Hilfe deiner Muskulatur, die dein größtes Stoffwechselorgan ist, wirst du Erfolg haben. Natürlich muss dein individueller Trainings- und Gesundheitszustand immer berücksichtigt werden.

Durch regelmäßiges Muskeltraining des Körpers bauen wir Muskelmasse auf. Diese Muskeln sind wie kleine Kraftwerke in un-





serem Körper. Du erarbeitest dir sozusagen einen größeren Motor für deinen Körper, der dann auch deutlich mehr Energie verbraucht.

Das hier ist der absolute Fatburner-Tipp! Zur optimalen Ernährung muss sich also die richtige Bewegung gesellen. Die „richtige Bewegung“ – da gibt es leider immer noch sehr häufig ein großes Missverständnis – ist keinesfalls lang andauerndes und niedrig dosiertes Ausdauertraining. Du musst auch nicht täglich Sport treiben oder Leistungssportler werden. Nur ein möglichst intensives Krafttraining (zwei bis dreimal 30 Minuten pro Woche), natürlich individuell angepasst, macht es dir möglich, dreifach Fett zu verbrennen, und zwar auf die folgende Art und Weise:

- Kalorien während des Trainings verbrennen
- Kalorien unmittelbar nach dem Training verbrennen (sogenannte Nachverbrennung, die wesentlich höher ist als zum Beispiel beim Ausdauertraining und bis zu 24 Stunden andauert)

- Kalorien auf Dauer, auch im Ruhezustand, verbrennen (Erhöhung des sogenannten Grundstoffwechsels durch Erhöhung der Muskeldichte ohne Muskeldickenwachstum)

Um erfolgreich Gewicht zu reduzieren, solltest du deinen Körper dazu bringen, mehr Kalorien zu verbrauchen, als du zu dir nimmst, und den Stoffwechsel anzukurbeln. Du kannst aus ihm quasi eine kleine Fettverbrennungsmaschine machen. Das erreichst du am erfolgreichsten mit möglichst intensivem Krafttraining. Dabei aktivierst du deinen Stoffwechsel, sodass er auch nach dem Training noch bis zu 1,5 Tage vermehrt arbeitet und Energie verbraucht. Durch Krafttraining wird deine Muskelmasse dichter und stärker, was zu einem erhöhten Grundumsatz führt. Du verbrauchst dann selbst im Ruhezustand mehr Kalorien.

7. Entgifte deinen Körper!

Zum guten Schluss möchte ich noch das Thema Übersäuerung ansprechen – meiner Erfahrung nach etwas wirklich Wichtiges, vielleicht sogar der wichtigste Tipp. Denn wenn du effektiv abnehmen möchtest, sollte in jedem Fall dein Übersäuerungsgrad getestet werden. Eine Übersäuerung deines Körpers hat schwerwiegende Folgen, die erst nach Jahren des Raubbaus an unserem Körper spürbar werden und in vielen Fällen auch die Ursache für Übergewicht sind. Täglich nehmen wir immense Mengen an Säuren zu uns, die wir längst nicht mehr einfach nur mit gesunder Ernährung ausgleichen können: Zucker und Süßstoffe, die in so ziemlich allen Lebensmitteln aus dem Supermarkt vorhanden sind, oder zu viel ungesunde tierische Fette, die täglich auf unserem Speiseplan zu finden sind.

Auch die kleinen Laster wie Nikotin und Alkohol sorgen für eine schnelle Übersäuerung. Nicht zu vergessen die Umweltgifte, die wir täglich einatmen. Wenn du nicht gerade auf dem Land lebst, ist es kaum zu vermeiden, die Abgase einzusatmen, die der tägliche Straßenverkehr verursacht. Staub, Dreck, aber auch Toxine, die von Bakterien und Pilzen abgegeben werden, übersäuern uns. Nimmt in deinem Körper das saure Milieu überhand, wird der komplette Stoffwechsel beeinträchtigt.

Wenn der Säure-Basen-Haushalt nicht ausgeglichen ist, wird zur Aufrechterhaltung eines normalen pH-Werts von 7,4 Calcium aus Knochen und Zähnen sowie Natrium und Kalium aus den Zellen verbraucht. Auf

diese Weise wird dein Vorratsspeicher entleert. Das sind die Folgen, wenn der Säure-Basen-Haushalt nicht stimmt:

- Der Calciumverbrauch führt zu Osteoporose.
- Der Verbrauch von Natrium und Kalium führt zur Verlangsamung des Stoffwechsels (Natrium-Kalium-Pumpe).
- Die Symptome sind dann Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit – man fühlt sich „ausgelaugt“.
- Durch das Abpuffern mit Calcium oder auch mit Magnesium entstehen saure Salze, die nur begrenzt über die Niere ausgeschwemmt werden können (wichtig: viel, viel trinken).
- Sogar in den Blutgefäßen werden Schlackestoffe abgelagert, wo sie zu Verengungen, dann zu Bluthochdruck und schließlich zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen können.
- Der Überschuss an sauren Salzen wird im Bindegewebe und in den Fettzellen abgelagert. Dies führt zu Muskel-, Sehnen- und Gelenkschmerzen und gilt als Hauptursache für Falten, Cellulite und Übergewicht.

Und das Schlimmste: unser Gewicht stagniert. Das Abnehmen wird mühsam. Die Erfolgserlebnisse bleiben aus.

Der pH-Wert des Urins ist der Messwert für den Grad der sauren bzw. basischen Reaktion des Körpers. Die pH-Skala des Säuregrades reicht von 0 bis 14, wobei 0 den stärksten Säuregrad und 14 die höch-

te basische Reaktion bezeichnet. Wenn du den Grad der Übersäuerung erfahren möchtest, kontrolliere deinen Säure-Basen-Haushalt. Mit Hilfe einfacher Teststreifen aus der Apotheke kannst du regelmäßig den pH-Wert deines Urins überprüfen.

Mit unserem speziellen Entsäuerungsprogramm in Form eines Basenpulvers und einer basischen Ernährung kannst du deinem Körper bei der Ausleitung überflüssiger Schlacken und Giftstoffe behilflich sein. Damit lässt sich eine Entwicklung hin zu Krankheiten und Alterserscheinungen deutlich verlangsamen, wenn nicht sogar umkehren. Außerdem findet in einem übersäuerten Körper keine Fettverbrennung statt. Wer also trotz aller Anstrengungen nicht mehr abnimmt, sollte auf jeden Fall einmal den Säuregrad seines Körpers testen.

Bereits nach ein bis drei Monaten wirst du sehr viel gesünder und wacher sein. Du fühlst dich wieder fit und hast fast von allein die ersten Kilos verloren. Denn Gifte werden in den Fettzellen eingelagert. Mit der richtigen Therapie werden auch diese Säuren neutralisiert und die Fettzellen entleeren sich.

Wir ernähren uns sauer, ohne es zu wissen

„Saure“ Nahrung wird oft nicht als solche erkannt. Wie etwa soll ein Laie darauf kommen, dass Süßigkeiten säurehaltig sind bzw. bei der Verstoffwechslung Säuren als Abbauprodukte hinterlassen?



Doch sehr vieles von dem, was du täglich zu dir nimmst, hat einen pH-Wert unter 7, ist also eher sauer: Tee, Kaffee, Orangensaft, Apfelsaft, Coca-Cola und andere Erfrischungsgetränke sowie kohlenensäurehaltige alkoholische Getränke wie Bier, Sekt und auch Wein und – natürlich – kohlenensäurehaltiges Mineralwasser. Sauer sind auch Fleisch, Fisch, helles Brot, Nudeln, Milchprodukte, Sojaprodukte und Zitrusfrüchte. So kommt es, dass ein großer Teil insbesondere der westlichen Bevölkerung temporär oder auch chronisch an einer Übersäuerung leidet – oft, ohne es zu wissen.

Volkskrankheit chronische Übersäuerung – Phänomen der Überflusgesellschaft

Übersäuerung ist inzwischen eine Volkskrankheit geworden. Klassische Symptome sind Müdigkeit, schnelle Erschöpfung, Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit und Übelkeit. Auch das Reizmagensymptom, an dem schätzungsweise bis zu 30 Prozent



der Bevölkerung in Deutschland leiden, ist oft eine Folge von Übersäuerung: Aufgrund zu häufiger Nahrungsaufnahme produziert der Magen in Erwartung neuer Nahrung dauernd Magensäure, zu viel Magensäure. Schließlich ist das chronische Erschöpfungssyndrom (engl. Chronical Fatigue Syndrom, CFS), an dem immer mehr Menschen in unserer Leistungsgesellschaft leiden, eine typische Folge unausgewogener Ernährung und der damit einhergehenden Übersäuerung des Organismus.

Vom Espresso am Morgen bis zum Feierabendbier: Säure, Säure, Säure

Für viele von uns startet der Tag mit einer Tasse Kaffee – das erste säurehaltige Getränk, das wir uns zuführen. Kennst du auch den typischen Magenschmerz nach dem morgendlichen Espresso? Kein Wunder, hat doch Koffein einen niedrigen pH-Wert, ist also sauer. So geht es den ganzen Tag weiter. Abends dann, nach Feierabend, genehmigen wir uns ein Bier oder einen Wein, oft in großzügigen Mengen – und nehmen damit wieder Säure zu uns. Die Folge sind Übelkeit und Sodbrennen.

Basische Ernährung ist die Lösung

Viel besser ist es, von vornherein auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, und das heißt in diesem Fall: einen Ausgleich zu schaffen zwischen sauren Produkten und basischer Nahrung. Dazu zählen insbesondere Kartoffeln, Gemüse, Obst und Trockenfrüchte.

Überzuckerung und Übersäuerung gehen Hand in Hand

Nahrungsmittel, die wir traditionell als besonders gesund einschätzen, sind oft auch eher basisch und sorgen demnach für ein Gegengewicht zu unserer säurehaltigen Nahrung. Überzuckerung und Übersäuerung gehen oft Hand in Hand, denn hier fehlt eine Erläuterung. Durch eine basische Ernährung nehmen wir zugleich viele Ballaststoffe zu uns – etwa in Gemüse – und sorgen dadurch für den nötigen Ausgleich in unserem Säure-Basen-Haushalt.

Durch einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt beugst du einer Übersäuerung vor. Das macht dich leistungsfähiger und zugleich lebenszufriedener. Wer einen übersäuerten Stoffwechsel hat,

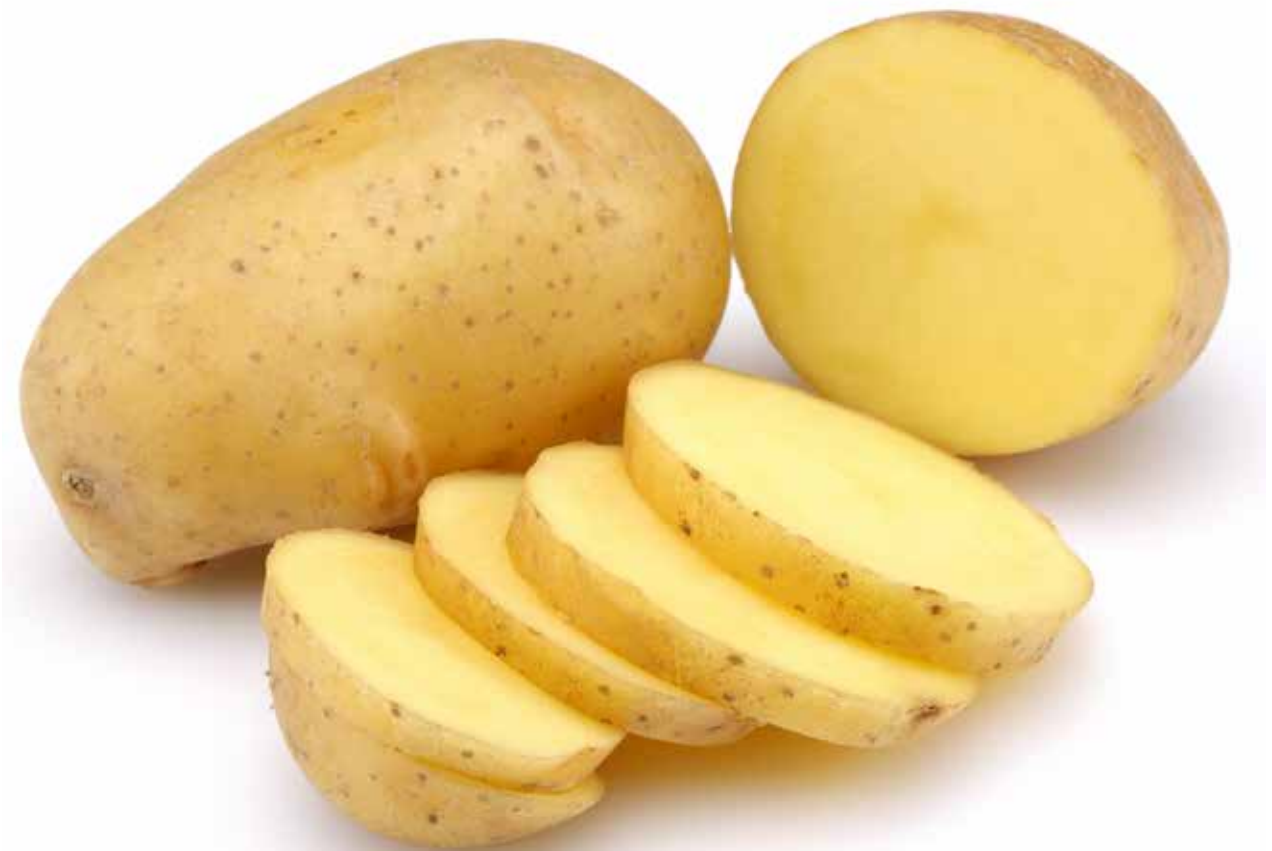
hat am Leben oft keine Freude mehr. Er schleppt sich lustlos zur Arbeit, kann nicht mehr mit Genuss essen, wird rasch müde, ist missgelaunt, bekommt möglicherweise Schwierigkeiten mit seinen Gelenken und seinen Arterien. Zu saure Ernährung kann auch die Nieren schädigen, da Säuren über die Niere ausgeschieden werden.

Basische Ernährung kann auf natürlichem Wege oder als spezielles Pulver („Basenpulver“) aufgenommen werden.

Bist du sauer?

Ein darüber hinaus sehr entscheidender Punkt beim Thema Übersäuerung ist Stress, Hektik und zu wenig Entspannung. Ein unausgeglichenes Leben und psychische Belastungen sind ebenfalls Gründe für eine mögliche Übersäuerung des Körpers.

Zum Beispiel ist ein dauerhaft zu hoher Adrenalin Spiegel ein häufiger Grund für einen zu sauren Körper. Daher ist es wichtig, sowohl geistig als auch körperlich gesund zu sein, aber auch seelisch im Gleichgewicht zu stehen.



So, das waren unsere 7 Tipps.

Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg. Versuche doch am besten, mit drei Dingen zu starten, um dann nach und nach weitere Dinge in dein Leben zu integrieren.

Und noch ein weiterer wertvoller Tipp:

Setze dir Ziele, die du in mittel- und langfristige untergliederst, und halte sie in einem Tagebuch fest.

Gerne kannst du auch online Fragen an mich stellen: info@optiform-online.de
Ich freue mich auf deine Erfolge!

Liebe Grüße
Christian Betzle

