



tredition®

www.tredition.de

Sabine Voshage

Alt werden war gestern

oder Krankheiten ade - incl. toller Rezepte

© 2017 Sabine Voshage

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7345-6824-4

Hardcover: 978-3-7345-6825-1

e-Book: 978-3-7345-6826-8

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhalt

Vorwort	7
Der Auslöser: Die Arthrose von Andreas	9
Die richtige Ernährung und vieles mehr	11
Der Säure-Basen-Haushalt	14
Basische und säurebildende Lebensmittel.....	18
Lebensmittel im Wandel.....	24
Die Übersäuerung des Körpers	27
Die Entsäuerung des Körpers	32
Essentielle Stoffe – Die Mineralstoffe	38
Essentielle Stoffe – Fettsäuren.....	47
Essentielle Stoffe – Aminosäuren.....	54
Essentielle Stoffe – Vitamine	57
Die basische Körperpflege	64
Die homöopathischen Mineralsalze	68
Ungewöhnliche Lebensmittel	70
Wie komme ich denn nun zum Ziel?	81
Der Weg zum Ziel	82
Wer will gute Brötchen backen?	89
Helle Brötchen	93
Gersterbrot	96
Das passt nicht nur aufs Brot	99
Salate.....	103

Vorbereitungen für das Mittagessen	107
Mittagessen-Variationen	113
So etwas essen wir gern als Nachtisch.....	116
Naschen Sie auch gern beim Fernsehen?	121
Zum Schluss noch etwas Besonderes.....	126
Liste basische und säurebildende Lebensmittel	131
Übersicht essentielle Mineralstoffe.....	134
Wirkung im Körper	135
Vorkommen in Lebensmitteln	136
Übersicht von gesunden Ölen und Fetten.....	139
Übersicht Vitamine	141
Vorkommen in Lebensmitteln	143

Vorwort

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie altersbedingte Krankheiten wie Arthrose, Gicht, Rheuma, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzschwäche, Nierenschwäche, Seh schwäche und vieles mehr besiegen können.

Ganz nebenbei verschwinden außerdem Beschwerden wie Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Hautprobleme, Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen und weitere Beschwerden, die auf einen gestörten Organismus hindeuten.

Nicht zu verachten ist auch der Rückgang von Haarausfall, Cellulite, Falten, Altersflecken und andere äußerliche Dinge, die sich im Laufe der Jahre negativ entwickelt haben.

Ich zähle bewusst nicht alle Dinge auf, um Sie nicht mit einer langen Liste zu erschlagen. Überlegen Sie selber, hatte ich diese Krankheit, Beschwerden oder Äußerlichkeit schon als junger Mensch? Wenn nicht, dann ist dieses der Beweis dafür, dass Sie Ihren Körper nicht mit dem versorgt haben, was er gebraucht hätte. Kein Vorwurf von mir, nein, freuen Sie sich! Sie bekommen jetzt die Gelegenheit, alles wieder zu richten.

Zu guter Letzt gehören eventuelle Gewichtsprobleme natürlich auch der Vergangenheit an.

Die meisten von Ihnen werden jetzt sagen, das wäre zu schön um wahr zu sein, aber so etwas gibt es leider nicht. Genau das Gleiche hätte ich vor ein paar Jahren auch gesagt.

Warum aber denken wir das? Warum nehmen wir diese Dinge als normal hin? Weil alle irgendetwas haben? Na ja, wenn **alle** irgendetwas haben, dann **muss** es ja normal sein! Warum aber nehmen die altersbedingten Krankheiten so enorm zu? Warum nehmen die Hautkrankheiten so enorm zu? Warum haben immer mehr Menschen Depressionen? Warum gibt es plötzlich so viele Demenzkranke? Warum fragen wir uns nicht, was tun wir unserem Körper an, dass er so reagiert?

Ich habe eines in den letzten Jahren gelernt: „Glaube nicht mehr das, was die Meisten glauben! Denn auch wenn viele Menschen derselben Meinung sind, ist das noch lange kein Beweis für die Richtigkeit. Gehe andere Wege und schwimme gegen den Strom, und du wirst reichlich belohnt!“

Falls Sie sich jetzt fragen, woher ich mein Wissen beziehe, ist die Antwort ganz einfach. Aus Büchern, Gesprächen mit Ärzten und Homöopathen, Online-Recherche und jede Menge Selbsterfahrung. Dazu lässt sich als Fazit folgendes sagen, Bücher sind grundsätzlich ein sehr gutes Informationsmaterial, jedoch auch manchmal etwas einseitig. Die Gespräche mit verschiedenen Ärzten waren sehr aufschlussreich, jedoch nicht so wie man es eigentlich annehmen sollte. Ich habe mich oft gefragt, weiß der das wirklich nicht? Mit einer anderen Lebensweise bräuchte es diese Medikamente doch gar nicht, oder wollen die sich alle nicht selber arbeitslos machen? Da waren die Gespräche mit den Homöopathen schon von einem anderen Kaliber. Aufgeschlossen und losgelöst von der alteingesessenen Schulmedizin. Die Informationen aus dem Internet können sehr gut sein, vorausgesetzt man achtet darauf, wer der Verfasser ist. Mehrfach überprüft werden müssen alle Angaben, egal woher sie stammen. Deswegen war auch die allerbeste und zuverlässigste Informationsquelle mein Körper und der meines Mannes, der uns genau gezeigt hat, was richtig und was falsch ist.

Ich war nie auf der Suche nach der ewigen Jugend. So irre es klingt, es hat sich alles auf Grund einer Ursache ergeben und vor allem stetig entwickelt. Mein Mann und ich sind aus dem Staunen nicht mehr herausgekommen, was alles möglich ist. Normalerweise geht man einen Weg, um an einem Ziel anzukommen. Bei uns war es umgekehrt. Wir hatten plötzlich Ziele erreicht, die wir gar nicht angestrebt haben, ganz nebenbei. Die Erklärung ist ganz einfach, wir haben unserem Körper nicht mehr das angetan, was wir ihm jahrelang zugemutet haben.

Mein Mann, das ist übrigens der Andreas, dem ich an dieser Stelle für seine eifrige Mithilfe an diesem Buch ganz herzlich danken möchte. Außerdem wäre es ohne ihn nie entstanden, da er der Auslöser der ganzen Geschichte ist.

Der Auslöser: Die Arthrose von Andreas

Andreas ist Baujahr 1962 und hatte bereits im Alter von 50 Jahren Arthrose in den Knien, in den Füßen und in den Händen. Die Arthrose in den Füßen und Händen war noch nicht so weit fortgeschritten. Die Gonarthrose, so nennt sich das bei Kniegelenken, war im linken Knie 2. Grades und im rechten 4. Grades. Nun muss man wissen, dass die Skala nur von 1 bis 4 geht.

Mein Mann konnte selbst mit speziellen Kniegelenkbandagen nur noch humpelnd laufen und das auch nur für kurze Strecken. Sich hinknien, um unten etwas aus dem Schrank zu nehmen, ging nicht mehr. Selbst bücken war schon schwierig, weil man automatisch immer die Knie durchdrückt und das ging nur noch unter Schmerzen.

Es wurde eine Arthroskopie gemacht, die nichts gebracht hat. Im weiteren Verlauf wurde er zum nächsten Facharzt überwiesen der die Beinstellung vermessen hat, um zu überprüfen, ob ein sogenannter Schlitten eingesetzt werden kann. Das ist ein Keil der in das Kniegelenk gesetzt wird, wenn es Fehlstellungen der Beine gibt, wie O- oder X-Beine. Es gab aber keine Fehlstellungen. Dass die Dosis der Schmerzmittel ständig erhöht wurde, versteht sich von selbst.

Die Enddiagnose war dann, dass nur noch ein künstliches Kniegelenk helfen würde, er aber dafür zu jung sei.

Nun standen wir da, was sollen wir tun? 10 Jahre Schmerzmittel nehmen, bis er zumindest so annähernd das Alter für ein künstliches Gelenk haben würde? Er nahm schon jetzt die Vorstufe von Morphin. Natürlich, wenn er darauf bestanden hätte, es werden auch jüngeren Menschen künstliche Gelenke eingesetzt. Das Risiko einer solchen Operation ist aber zum einen sehr hoch, vielleicht kann man danach gar nicht mehr gehen, zum anderen hält ein Gelenk nur ca. 10 Jahre und somit, je nachdem wie alt man wird, werden noch weitere Operationen folgen.

Wir mussten uns also etwas anderes überlegen und ja, wir wollten uns nicht damit abfinden, dass das jetzt sein Schicksal ist.

Wir haben angefangen zu recherchieren. „Die richtige Ernährung bei Arthrose“ war das Ergebnis der vielen Recherche, die allerdings einen Haken hatte. In den meisten Fällen war Andreas seine Reaktion: „Wenn ich jetzt nur noch so einen Kram essen soll, kann ich mir auch gleich die Kugel geben.“ Leider muss ich gestehen, dass er Recht hatte, obwohl er natürlich zu Opfern bereit war. Ich bot ihm an, alles mitzuhören, da auch ich schon morgens die ersten Schmerzen im Ellenbogen und in den Händen hatte. Hauptsächlich aber nur aus Liebe und Unterstützung. Doch er hatte schon Recht, Essen ist ein sehr großer Teil Lebensqualität.

Nun gehöre ich von Natur aus zu den Ober-Hartnäckigen und habe weiter recherchiert. Es musste doch ernährungstechnisch etwas geben, was annehmbar war.

Und siehe da, plötzlich war ich auf der richtigen Spur!

Die richtige Ernährung und vieles mehr

Ich hasse es, wenn ich mich mit jemandem unterhalte, und derjenige kommt nicht auf den Punkt. Genauso mag ich es nicht, wenn ein Buch 8 Seiten Vorwort hat und ich auf Seite 47 endlich mal erfahre, was der Autor mir sagen will. Natürlich ist das Ansichtssache, aber aus dem Grund erfahren Sie im jetzigen Kapitel alles, worum es in diesem Buch geht.

Ich werde natürlich alle Punkte im weiteren Verlauf ausführlich erklären, aber zuerst möchte ich Sie umfassend ins Bild setzen. Zu meinen nachfolgenden Erklärungen möchte ich an dieser Stelle gleich sagen, manchmal lassen sich fremdartige Begriffe nicht vermeiden und der Korrektheit halber müssen manche Sachen etwas ausführlicher beschrieben werden. Ich werde aber versuchen, die Dinge so zu erklären, dass sie klar zu verstehen sind, so dass man in der Lage wäre, sie einer anderen Person wiederzugeben.

Und nun zu meiner richtigen Spur, die da wäre: „Die überwiegend basische Ernährung mit guten Säurebildnern“.

Das schöne bei dieser Ernährung ist die Individualität und die Freiheit, die man hat. Andreas seine Situation habe ich zu Anfang beschrieben. Mittlerweile nimmt er gar keine Schmerztabletten mehr, läuft ohne Kniebandagen wieder wie früher und bücken ist auch kein Problem mehr. Natürlich hat er nicht die Knie eines Dreißigjährigen bekommen, das muss aber auch nicht sein. Betrachten wir einmal seine Startposition; eigentlich ist er mittlerweile schon dreimal durchs Ziel gelaufen und es verbessert sich immer noch.

Wir leben selbstverständlich fast konsequent nach dieser Ernährung, weil wir viel erreichen müssen und auch wollen. Das Wollen kommt allerdings von ganz alleine, wenn plötzlich Cellulite verschwindet und die Haare voller und dunkler werden. Dazu aber auch später mehr. Ich will damit sagen, wer keine nennenswerten Probleme hat, isst weniger konsequent. Hauptsache, der Sinn des Ganzen ist verstanden und vorbeugen ist bekanntlich immer einfacher, als wenn der Karren schon im Dreck steckt.

Nun gehört zu der „richtigen Ernährung“ auch die „richtige Körperpflege“. Basische Haut- und Haarpflege und natürlich auch basische Zahnpasta. Ein Ungeborenes entwickelt sich im basischen Fruchtwasser und sobald es auf der Welt ist,cremen wir es mit „sauren“ Pflegeprodukten ein und uns ja sowieso. Die Kosmetikindustrie schreibt doch aber pH-hautneutral? Was es damit auf sich hat, später.

„Überwiegend basische Ernährung mit guten Säurebildnern und basische Körperpflege“ sind die Grundvoraussetzungen für die im Vorwort versprochenen Ziele. Ich hätte allerdings kein Buch geschrieben, wenn ich nicht mehr zu sagen hätte als diese Punkte, die zwar auch viele nicht kennen, die sich aber zuhauf im Internet finden lassen.

Bei allen Ernährungsformen bestehen immer vier Gefahren. Die erste ist, es wird mir alles zu aufwendig. Die zweite, es fehlt mir die Abwechslung. Die dritte ist die Gefährlichste: Mangelerscheinungen für den Körper von essentiellen (lebensnotwendigen) Stoffen. Die vierte Gefahr ist die allgemeine Unzufriedenheit, die bei den meisten Menschen letztendlich für das aufgeben verantwortlich ist: „Eigentlich bringt das Ganze sowie nichts, ich bin auch nicht gesünder als vorher.“ Sie werden sich wundern, wie gesund sie werden. Ich habe diese Ernährung so ausgearbeitet und erweitert, dass diese vier Punkte der Vergangenheit angehören. Es gibt viele Lebensmittel, die Highlights sind in Bezug auf essentielle Stoffe in unterschiedlichen Kategorien. Bezieht man nun diese Lebensmittel in die Ernährung mit ein, reicht es z.B., wenn man einmal die Woche Hirse isst und der Siliziumgehalt für eine ganze Woche ist gedeckt. Und Silizium ist nicht nur gut für die Gelenke, sondern genau das was die Haut braucht, um faltenfrei zu bleiben.

Des Weiteren werde ich Sie über ungewöhnliche Lebensmittel aufklären, die teilweise schon mehrere 1000 Jahre alt sind und äußerst wertvoll für den Menschen.

Der menschliche Organismus ist aufgrund der jahrelangen fehlerhaften Ernährung ziemlich gestört. Es passiert deswegen sehr häufig, dass bestimmte Mineralstoffe vom Körper nicht richtig aufgenommen werden können. Zu meinem Ratgeber gehören deshalb auch die homöopathischen Mineralsalze, mit denen sich ohne jegliche Nebenwirkungen Ausgleich schaffen lässt.

Mein Buch enthält im letzten Teil Koch- und Backrezepte, um Ihnen den Start in diese Ernährungsform zu erleichtern. Da ich seit 30 Jahren leidenschaftlich gern kuche und backe ist es mir sehr wichtig, nicht nur gesund, sondern vor allem auch lecker zu essen.

So, dass war der Überblick, und jetzt geht es los!

Der Säure-Basen-Haushalt

Die wenigsten Menschen kennen die Bedeutung des Säure-Basen-Haushaltes für unsere Gesundheit. Dabei ist es eigentlich ganz einfach. Krankheit ist mit Säuren und Gesundheit mit Basen verbunden. Doch wie bei vielen Dingen im Leben gilt auch hier, das eine kann nicht ohne das andere.

Doch was bedeutet denn das nun konkret? Der Säure-Basen-Haushalt beim Menschen regelt sämtliche Körperfunktionen, von der Atmung bis zum Hormonhaushalt. Ohne einen funktionierenden Säure-Basen-Haushalt kann der Mensch nicht leben. Das ist auch keine neue Erfindung, das war schon immer so.

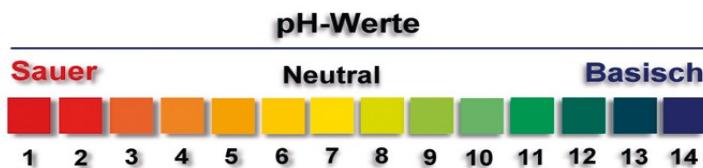
Ich werde Ihnen dieses menschliche Regelsystem nun erklären, aber seien Sie gewiss, im Laufe des Buches wird Ihnen diese Thematik immer vertrauter, immer logischer und immer verständlicher. Und Sie werden sich genauso wie ich fragen, warum gibt es eigentlich bei so wichtigen Dingen so wenig allgemeine Aufklärung?

Spricht man von Säuren und Basen, dann spricht man vom pH-Wert. Das Kürzel „pH“ stammt aus dem lateinischen „potentia Hydrogenii“ und bedeutet Konzentration der Wasserstoffionen. Der pH-Wert ist ein Messwert für den Grad der sauren bzw. basischen Reaktion einer wässrigen Lösung.

Da der menschliche Körper zu 70% aus Wasser besteht, laufen sämtliche Stoffwechselreaktionen in einer wässrigen Umgebung ab. Das bedeutet, dass man den pH-Wert dieser Flüssigkeiten in den verschiedenen Bereichen des Körpers messen kann.

Die Stoffwechselvorgänge in unserem Körper können nur optimal ablaufen, wenn das Blut einen pH-Wert von 7,35 – 7,45 aufweist. Der richtige pH-Wert ist aber auch für andere Körperfunktionen äußerst wichtig und ein Ungleichgewicht führt zu Krankheiten und Alterungserscheinungen.

Die pH-Skala des Säuregrades reicht von 0 bis 14, wobei 0 den stärksten Säuregrad und 14 den höchsten basischen/alkalischen Wert darstellt. Bei 7 liegt der neutrale Punkt.



Die unterschiedlichen Säuregrade im Körper sind (man nennt sie auch Säuregrade, wenn sie im basischen Bereich liegen):

Körperbereiche	pH-Wert
Magensaft	1,2 – 3,0
Scheide	3,8 – 4,4
Schweiß	4,5 – 6,8
Harn	4,8 – 8,0
Haut	5,5 – 6,5
Muskeln und Zellen der Organe	6,9
Stuhl	7,0
Körperzellen	7,0 – 7,3
Speichel	7,0 – 7,4
Sekret von der Leber und der Gallenblase	7,1 – 8,2
Bindegewebe	7,08 – 7,29

Tränenflüssigkeit	7,35
Blut	7,35 – 7,45
Lymphe	7,41
Sekret der Bauchspeicheldrüse	8,0
Darm	8,0
Fruchtwasser	8,0 – 8,5

Der Mensch ist größtenteils ein basisches Lebewesen mit einigen sauren Bereichen. Diese sauren Bereiche müssen aber sein, da z.B. über den Urin die überschüssigen Säuren abtransportiert werden oder der Magen sonst nicht imstande wäre, die Nahrung zu verarbeiten. Die extremen pH-Schwankungen beim Harn haben den Grund, dass der Körper vor allem in der Nacht und auch morgens die überschüssigen Säuren ausscheidet. Der Urin ist deswegen morgens sauer und mittags basisch.

Der Mensch ist ein basisches Lebewesen. Nur dort, wo etwas verarbeitet wird, ist der Mensch sauer!

Der Körper ist den ganzen Tag über damit beschäftigt, Säuren und Basen im Gleichgewicht zu halten. Das Säure-Basen-Gleichgewicht wird reguliert durch die Pufferigenschaften des Blutes und des Gewebes, den Gasaustausch in der Lunge und die Ausscheidungsmechanismen der Niere.

Das komplexe Puffersystem des Blutes wird als Blutpuffer bezeichnet. Es besteht aus vier Puffersystemen: Kohlensäure-Bicarbonat-System, Hämoglobin, Proteinatpuffer und Phosphatpuffer. Der wichtigste Blutpuffer zum Auffangen von pH-Schwankungen im menschlichen Blutkreislauf ist das Kohlensäure-Bicarbonat-System. Es besteht aus Kohlensäure als Säure und dem Bicarbonation als Base.

Ohne Puffer ist es unserem Organismus nicht möglich, die gesunden pH-Werte dauerhaft aufrecht zu erhalten. Und nun kommt das Entscheidende, die Pufferkapazität. Sie bedeutet für den Körper, aus eigener Kraft in der Lage zu sein, das Säure-Basen-Gleichgewicht zu regulieren, ohne dabei körpereigene Reserven anzugreifen. Die körpereigenen Reserven sind die Bereiche, wo die basenbildenden Mineralstoffe eingelagert sind, wie z.B. die Knochen und Knorpel, die Zähne aber auch der Haarboden.

Und an diesem Punkt kommt dann die Ernährung ins Spiel.

Basische und säurebildende Lebensmittel

Alle Lebensmittel die es gibt, werden vom Körper unterschiedlich verstoffwechselt. Ein Teil der Lebensmittel wird basisch verstoffwechselt, der andere Teil säurebildend. Die basischen Lebensmittel stellen für den Körper kein Problem dar, die säurebildenden hingegen schon. Warum das so ist, wird später noch ausführlich erklärt.

Ich habe Ihnen eine Auflistung von basischen und säurebildenden Lebensmitteln und Getränken zusammengestellt. Die säurebildenden Lebensmittel sind unterteilt in gute und schlechte Säurebildner. Die guten Säurebildner sollten unbedingt in eine überwiegend basische Ernährung integriert werden, während die Schlechten besser gemieden werden. Das Verhältnis von basischen und säurebildenden Lebensmitteln sollte 70-80 % basisch und 20-30 % sauer betragen.

Basische Lebensmittel

- alle frischen Obstsorten (nicht gekocht, kein Dosenobst)
- alle Gemüsesorten (kein Dosengemüse)
- alle Blattsalate
- alle Kräuter und Gewürze
- Kartoffeln
- alle Pilze
- alle Sprossen und Keimlinge
- Mandeln, Erdmandeln, Esskastanien
- Lupineneiweiß*
- Konjac-Nudeln*

Basische Getränke

- Wasser ohne Kohlensäure
- Kräutertee, Ingwertee, Rooibos-Tee
- Smoothies
- Mandelmilch

Basische Süßungsmittel

- Stevia*
- Xylit*
- Erythrit

Gute Säurebildner – Lebensmittel

- Alle Bio-Getreidearten, außer Weizen, jedoch grundsätzlich nur in kleinen Mengen
- Getreideprodukte (z.B. Haferflocken, Bulgur, Couscous), aber nicht aus Weizen
- Goldhirse, Braunhirse, Hirseflocken
- Pseudogetreide (z.B. Buchweizen, Quinoa, Amaranth)
- Vollkornreis, Parboiled Reis
- Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Erbsen, Bohnen)
- Mais
- Ölsaaten (z.B. Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen*, Mohn)
- Nüsse
- Hochwertige pflanzliche Proteinpulver (z.B. Hanfprotein, Reisprotein, Erbsenprotein)
- Kakaopulver
- Eier aus biologischer Landwirtschaft
- Fisch aus Bio-Aquakultur
- Bio-Tofu und hochwertig fermentierte Bio-Sojaproducte (z.B. Miso, Tempeh)

Gute Säurebildner – Getränke

- Grüner Tee
- Lupinenkaffee*
- hochwertige pflanzliche Drinks (z.B. Sojadrink, Haferdrink, Reisdrink)

Gute Säurebildner – Süßungsmittel

- Kokosblütenzucker und -sirup*

- Yaconsirup*

Schlechte Säurebildner – Lebensmittel

- alle Produkte aus Weizen, auch Vollkornweizen
- Getreideprodukte aus Weißmehlen (z.B. Weißbrot, Brötchen, Semmel, Kuchen, Nudeln, Cornflakes etc.)
- Fertigprodukte aller Art
- Milchprodukte (z.B. Käse, Quark, Joghurt, Kefir etc.), außer Butter, Ghee und Sahne
- Fleisch- und Wurstwaren
- Eier aus konventioneller Landwirtschaft
- Fisch und Meeresfrüchte aus konventioneller Aquakultur
- stark verarbeitete Sojaprodukte (z.B. das texturierte Sojaprotein TVP)
- Essig, außer naturtrüber Apfelessig
- Ketchup, Senf

Schlechte Säurebildner – Getränke

- alle kohlensäurehaltigen Getränke, auch Wasser mit Kohlensäure
- Kaffee, auch koffeinfreier
- koffeinhaltige Getränke (z.B. Cola, Cappuccino, Espresso)
- Milch
- schwarzer Tee, Früchtetee
- Softdrinks
- Alkohol

Schlechte Säurebildner – Süßungsmittel

- Zucker
- Dicksäfte (z.B. Agavendicksaft)

Öle und Fette werden als neutral eingestuft, wobei die richtige Auswahl äußerst wichtig ist. In dem Kapitel „Essentielle Stoffe – Fettsäuren“ habe ich dieses näher beschrieben.

*Erklärung bei den ungewöhnlichen Lebensmitteln