

Apotheker Rudolf Keil

Apotheker für Offizinpharmazie,
Gesundheits- und Ernährungsberatung



Wichtig
bei jeder
Diät

**Effektiv
und gesund
abnehmen**
Säure-Basen-
Haushalt
und Darmflora
optimieren





**Obst und
Gemüse sind
natürliche
Basenlieferanten**

Bei einer Diät entstehen Säuren, die den Fettabbau bremsen können

**Eine gesunde Ernährung erfordert
ein Gleichgewicht an säure- und basen-
bildenden Lebensmitteln.**

Unsere heutige Ernährung kann jedoch aufgrund von Zeitmangel oder Bequemlichkeit häufig einseitig, unausgewogen und dadurch säureüberschüssig sein. Stress, sportliche Aktivität, Diät- oder Fastenkuren können die Säurelast verstärken. Während einer Diät befindet sich unser Körper in einer besonderen Situation. Durch den Fettabbau entstehen sogenannte Ketosäuren, die das Säure-Basen-System zusätzlich fordern. In dieser Situation sollte man besonders darauf achten, den Säure-Basen-Haushalt mit Basen zu stärken.

Diät-Tipp

Bringen Sie schon vor Ihrer Diät Ihre Säure-Basen-Balance in Hochform. Essen Sie basenreich, und nehmen Sie zusätzlich morgens und abends je einen Messlöffel BasenCitrate Pur, aufgelöst in mineralreichem Mineralwasser.

Machen Sie Ihren Körper bereit, effektiv abzunehmen.



**Zum täglichen
Basen-Ausgleich,
nicht nur während
einer Diät. Eine
Dose entspricht
einem Monatsbedarf.**

Sie erhalten
BasenCitrate Pur
in der Apotheke,
PZN (DEU): 03755779,
PZN (AUT): 4093642



Die Zusammensetzung der Darmflora ist wichtig für den Diäterfolg

Der Darm: das „Hirn“ im Bauch

Frau Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann beschreibt in ihrem Buch „Schlank mit Darm“ den großen Einfluss der Darmbakterien auf Gewicht und Gewichtsabnahme. Demnach sind die Vorteile einer optimal funktionierenden Darmflora:

- Sie verbrauchen bis zu 10 Prozent mehr Kalorien pro Tag.
- Sie bauen Fettzellen schneller ab, und die Bildung neuer Pölsterchen wird blockiert.
- Ihr Blutzuckerspiegel kann sich stabilisieren.
- Sie sind nach dem Essen länger satt.

Geben Sie Ihren Darmbakterien das ideale Futter:

- Mehr Gemüse und Salat
- Mehr Ballaststoffe aus Vollkorn und Samen wie Lein und Chia
- Würzen Sie kräftig mit frischen Kräutern und Gewürzen wie Ingwer und Kurkuma

Trinken Sie genügend mineralreiches Mineralwasser und Kräutertees. Stärken Sie zusätzlich

Ihre Darmflora mit Pro- und Präbiotika in konzentrierter Form.

Besonders kann ich Ihnen UK Darmflora 10 Mega Kapseln empfehlen. Nehmen Sie vor, während und kurmässig nach Ihrer Diät morgens und abends je 1–2 Kapseln während der Mahlzeit.

Machen Sie Ihren Körper bereit, effektiv abzunehmen.



Eine gesunde Darmflora ist auch wichtig für Ihren Stresspiegel und die Stimmung – nicht unwichtig während einer Diät.

Sie erhalten UK Darmflora 10 Mega in der Apotheke, PZN (DEU): 477506, PZN (AUT): 4094498



M. Axt-Gadermann: „Schlank mit Darm“
Südwest Verlag, 192 S.
ISBN: 3517093653

Sieben Dinge, auf die Sie während Ihrer Diät achten sollten

1. Eiweiß

Für Ihren Diäterfolg ist es ganz wichtig, dass Sie genügend Eiweiß zu sich nehmen. Gute Eiweißlieferanten sind: Joghurt, Molke und Kefir, Quark, Soja, Fisch und Fleisch.

2. Kohlenhydrate

Wenn Sie sich nicht besonders körperlich bewegen, kommen Sie mit 100 g Kohlenhydraten pro Tag aus. Sehr gute Kohlenhydratlieferanten sind Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Nüsse und Samen. Sie enthalten neben Kohlenhydraten viele Vitamine und Mineralien und sind sehr ballaststoffreich. Das kommt auch der Darmflora zugute. Außerdem garantieren diese Lebensmittel einen geringen Blutzucker- und Insulinanstieg. Das vermeidet Heißhunger- und Fressattacken. – und ein niedriger Insulinspiegel ist wichtig für einen effektiven Fettabbau.

3. Fette

Mindestens drei Esslöffel Öl sollten in der täglichen Nahrung enthalten sein. Sehr gut sind Oliven-, Lein-, Raps- oder Walnussöl, die insgesamt reich an einfach ungesättigten und Omega-3-Fettsäuren sind. Sie sind für viele Funktionen des Körpers, etwa für die Gehirnfunktion oder den Aufbau der Zellwände und Hormone, nötig.

4. Trinken

Ein Liter mineralreiches Wasser am Tag sollte in der Gesamtflüssigkeitsmenge enthalten sein. Kohlensäurehaltiges Mineralwasser enthält mehr Mineralstoffe als stilles.

5. Pflanzliche Nährstoffe

Ausreichend pflanzliche Nährstoffe sind ebenfalls wichtig, um optimale Stoffwechselfunktionen zu gewährleisten. Konkret bedeutet das, dass man täglich mindestens 5 Pflanzen-Portionen zu sich nehmen sollte. Am besten eignen sich hier Gemüse in allen Variationen und Salat, da der Zucker im Obst den Diäterfolg mindern kann.

6. Säure-Basen-Haushalt

Beim Fasten entstehen im Stoffwechsel verstärkt saure Abbauprodukte, die den Fettabbau bremsen können. Um dem entgegenzuwirken, empfehle ich Ihnen deshalb, während Ihrer Diät Lebensmittel zu bevorzugen, die basisch auf den Körper wirken. Unter www.basencitrate.de finden Sie hierzu nähere Informationen.

7. Darmflora

Eine optimale Darmflora ist wichtig für eine effektive Gewichtsabnahme. Folgen Sie den Empfehlungen von Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann, und nehmen Sie während jeder Diät und kurmäßig eine gute Kombination aus Pro- und Präbiotikum.