

Lebensmittel auf einen Blick

Ideal für einen optimalen Säure-Basen-Haushalt sind 70% Basen bildende und 30% Säure bildende Lebensmittel in der täglichen Ernährung.

Anordnung der Lebensmittel:

- leicht Säure bildend
- stark Säure bildend
- leicht Basen bildend
- stark Basen bildend

Basen bildend 70%

Gemüse:

- Spinat
- Fenchel
- Grünkohl
- Ruccola
- Kohlrabi
- Sellerie
- Feldsalat
- junge Karotten
- Zucchini
- Rosenkohl
- Kartoffeln
- Blumenkohl
- Radieschen
- Sojabohnen (Samen)
- Auberginen
- Tomaten
- Sauerkraut
- Kopfsalat
- Chiccorée

- Kräutertee
- dunkles Bier

Obst:

- Rosinen
- getrocknete Feigen
- schwarze Johannisbeeren
- Bananen
- Aprikosen
- Kiwi
- Weintrauben
- Kirschen
- Birnen
- Orangen
- Zitronen
- Pfirsiche
- Äpfel
- Erdbeeren
- Wassermelonen

Hülsenfrüchte:

- grüne Bohnen

Süßes:

- Marmelade
- brauner Rohrzucker
- gemischtes Eis, Fruchteis
- Honig

Getränke:

- Gemüsesaft
- Orangensaft
- Rotwein
- Espresso
- Apfelsaft
- Mineralwasser
- Kaffee
- trockener Weisswein
- Früchtetee, Grüner Tee
- Bier, Pilsener

Milch und Milchprodukte:

- Molke

Neutral

Süßes:

weißer Zucker



Milch und Milchprodukte:

Kefir



Fette und Öle:

verwenden Sie neutrale pflanzliche Öle, wie Rapsöl, Leinöl und Olivenöl



Säure bildend 30%

Fisch und Meeresfrüchte:

- Hering
- Kabeljaufilet
- Zander
- Seezunge
- Heilbutt
- Karpfen
- Matjeshering
- Lachs
- Rotbarsch
- gedämpfte Forelle
- geräucherter Aal
- Sardinen in Öl
- Miesmuscheln
- Garnele

Getränke:

- Cola
- helles Bier

Hülsenfrüchte:

- Erbsen
- braune Linsen

Milch und Milchprodukte, Eier:

- Buttermilch
- Butter
- Kuhmilch (1,5% und 3,5%)
- Frischkäse
- Eiweiß
- Sahne, frisch und sauer
- Naturjoghurt aus Vollmilch
- Weichkäse auf Vollfettstufe
- Hühnerei
- Quark
- Camembert
- Gouda
- Hartkäse
- Eigelb
- Emmentaler 45% i.Tr.
- Parmesan

Getreide und Mehl:

- Reis, geschält, gekocht
- Mais, ganzes Korn
- Roggenmehl
- Roggenvollkornmehl
- Cornflakes
- Weizenmehl
- Dinkelvollkorn
- Haferflocken

Fleisch und Wurstwaren:

- Ente mit Fett und Haut
- Fleischwurst
- mageres Lammfleisch
- Wienerwürstchen
- mageres Rindfleisch
- mageres Schweinefleisch
- Hühnerfleisch
- Rumpsteak mager und fett
- Cervelatwurst
- Truthahnfleisch
- Leberwurst
- Salami
- Leber (Rind und Schwein)
- Kaninchen

Süßes:

- Dunkle Schokolade
- Eis, Milcheis
- Sandkuchen

Brot:

- Weißbrot
- Roggenbrot
- Vollkornbrot
- Grahambrot

Teigwaren:

- Eiernudeln
- Spaghetti
- Vollkornspaghetti
- Spätzle

Ernährungs-Tipps während Ihrer Behandlung mit Bärentraubenblättern



ein Service von Klinge Pharma GmbH

Quelle: Modifiziert nach Remer T, Manz F (1995) und Remer et al. (2003)

Vor allem Frauen leiden häufig an einer Blasenentzündung. Denn durch ihre kurze Harnröhre können Bakterien relativ leicht bis in die Blase vordringen und dort die Schleimhaut entzünden. Eine einfache Blasenentzündung muss nicht unbedingt mit Antibiotika bekämpft werden. Wer rechtzeitig mit der Selbstbehandlung beginnt, kann seine Erkrankung oft schon allein mit Hilfe der Natur kurieren.

Seit alters her haben sich dabei Bärentraubenblätter besonders bewährt. Inzwischen ist ihre Wirksamkeit bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege auch wissenschaftlich erwiesen. Den sorgsam aus den Blättern gewonnenen Wirkstoff enthalten ARCTUVAN® Bärentraubenblätter Filmtabletten in konzentrierter Form. Mit diesem pflanzlichen Arzneimittel können Sie Ihre Blasenentzündung schonend und auf natürliche Weise heilen. Denn in der Blase – also direkt vor Ort – bekämpft ARCTUVAN® krank machende Bakterien. Besonders gut werden die Inhaltsstoffe ihre Wirkung entfalten, wenn Ihr Harn nicht sauer, sondern leicht basisch ist. Für die Wirksamkeit von ARCTUVAN® ist ein basischer Harn günstig, jedoch nicht zwingend notwendig. Dieses Milieu können Sie mit der Wahl Ihrer Lebensmittel unmittelbar beeinflussen. Dazu geben wir Ihnen nachfolgend ein paar wichtige Tipps.

Von Bedeutung ist nicht, wie viel Säure ein Nahrungsmittel enthält. Entscheidend ist, wie viel Säure während der Verdauung und Weiterverarbeitung im Stoffwechsel anfällt. So enthalten z.B. Zitrusfrüchte zwar recht viel Säure, aber sie wird schnell abgebaut. Im Stoffwechsel überwiegen letztendlich die Basen. Deshalb zählen Zitrusfrüchte zu den Basen bildenden Lebensmitteln.

Natürlich müssen Sie sich nicht rein basisch ernähren. Entscheidend ist die Bilanz. Wenn Sie während Ihrer Behandlung mit Bärentraubenblättern Ihren Verzehr von Fleisch und Wurst deutlich einschränken, dafür aber mehr Gemüse und Obst essen, unterstützen Sie nicht nur die Behandlung Ihrer Blasenentzündung mit Bärentraubenblättern.

So ganz nebenbei können Sie auch noch ein paar Pfund abnehmen. Genauere Empfehlungen gibt Ihnen unsere kleine Lebensmitteltabelle auf der Rückseite.

Säuren und Basen

Säuren kennt eigentlich jeder: Etwa Essigsäure oder die Fruchtsäure einer Zitrone. Dass unser Magen Säure braucht und produziert, merken wir, sobald wir sauer aufstoßen. Zu diesen Säuren gibt es Gegenstücke, die so genannten Basen. Sowohl Säuren als auch Basen können stark ätzend sein. Bringt man die beiden Kontrahenten Säure und Base zusammen, so werden sie sich wechselseitig abmildern, im richtigen Verhältnis sogar neutralisieren.

Der Begriff Säure-Basen-Haushalt beschreibt das Wechselspiel beider Komponenten. Im Idealfall besteht eine Balance zwischen Säuren und Basen. An vielen Stellen im Stoffwechsel fallen Säuren als Endprodukte an. Im Blut werden saure Stoffwechselprodukte zu den Ausscheidungsorganen transportiert. In den Lungen wird Kohlendioxid abgeatmet, somit kann Kohlensäure entfernt werden.

Weitere Säuren werden über die Nieren mit dem dort gebildeten Harn ausgeschieden. Deswegen ist es auch so wichtig, Basen bildende Lebensmittel mit der täglichen Ernährung aufzunehmen.

Sportlich aktiv

Treiben Sie regelmäßig Sport. Dabei vertieft sich Ihre Atmung, und Sie atmen mehr Kohlendioxid ab. Auch das wirkt sich positiv auf Ihren Säure-Basen-Haushalt aus. Aber übertreiben Sie es nicht: Wer sich beim Sport übernimmt, setzt Stoffwechselprozesse in Gang, bei denen wiederum vermehrt Säure anfällt.

Über den Durst trinken

Trinken Sie mindestens 2,5 Liter Flüssigkeit am Tag. Damit kurbeln Sie die Arbeit Ihrer Nieren an, die ein wichtiges Ausscheidungsorgan für im Körper angefallene Säuren sind. Außerdem verdünnt diese Flüssigkeitsmenge den Harn und senkt so deren Säuregehalt. Auf diese Weise kann die Behandlung Ihrer Blasenentzündung mit ARCTUVAN® Bärentraubenblätter Filmtabletten unterstützt werden.

Sie wollen ...

... mit einem Gläschen anstoßen?

Trinken Sie lieber Weiß- oder Rotwein als Bier.

... Schokolade naschen?

Knabbern Sie doch mal (ungeschwefelte) Trockenfrüchte.

... ein Wurstbrot essen?

Belegen Sie es mit Fleischwurst.

... einen Säureüberschuss ausgleichen?

Garen Sie schonend eine große Portion Gemüse, z. B. Fenchel, Kohlrabi und Karotten



Arctuvan® Bärentraubenblätter Filmtabletten

Wirkstoff: Bärentraubenblätter-Trockenextrakt.

Anwendungsgebiete: Entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Hinweis: Bei Blut im Urin, bei Fieber oder bei Anhalten der Beschwerden über 5 Tage muss ein Arzt aufgesucht werden.

Warnhinweis: Dieses Arzneimittel enthält Lactose.

Stand: 06/2008

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Astellas Pharma GmbH, Postfach 50 01 66, 80971 München

Mitvertreiber: KLINGE PHARMA GmbH, Postfach 50 01 67, 80971 München

