

## 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 Gesamtlüssigkeitsmenge 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](http://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.



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 basenbildenden 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 BasenCitrato 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 BasenCitrato Pur in der Apotheke, PZN (DEU): 03755779, PZN (AUT): 4093642



**Der Darm: das „Hirn“ im Bauch**

## Die Zusammensetzung der Darmflora ist wichtig für den Diäterfolg

**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

# Test – Wie sauer bin ich?

## Fragen zu Ernährung und Lebensstil

### 1. Wieviel Portionen Gemüse essen Sie pro Tag?

1 Portion = 1 Handvoll

- 1 P. keine
- 2 P. 1-2
- 3 P. 2-3
- 4 P. mehr

### 2. Wieviel Portionen Obst essen Sie pro Tag?

1 Portion = 1 Stück z.B. bei Banane, Apfel, Birne & Co bzw. 1 Handvoll (z.B. Beerenfrüchte)

- 1 P. keine
- 2 P. 1
- 3 P. 2
- 4 P. mehr

### 3. Wieviel Liter Flüssigkeit trinken Sie pro Tag?

- 2 P. weniger als 1,5 Liter
- 3 P. 1,5 – 2 Liter
- 4 P. > 2 Liter

### 4. Welche Getränke wählen Sie aus?

- 1 P. Limonaden | Cola-Getränke | andere zuckerhaltige Getränke
- 2 P. schwarzer | grüner Tee | Kaffee
- 3 P. Kräuter- und Früchtetee
- 4 P. mineralstoffreiches Mineralwasser:naturell | medium | classic

### 5. Alkoholkonsum?

- 1 P. täglich
- 2 P. 5 x pro Woche
- 3 P. am Wochenende
- 4 P. nie

### 6. Wie häufig verzehren Sie tierisches Eiweiß?

Fleisch, Wurstwaren und Schinkenprodukte:

- 1 P. > als 3 x pro Woche
- 2 P. bis 3 x pro Woche

Fischmahlzeiten (warm oder kalt):

- 1 P. > 2 x pro Woche
- 2 P. bis 2 x pro Woche

### 7. Rauchen Sie?

- 1 P. ja
- 2 P. gelegentlich
- 4 P. nein

### 8. Ihr Gewicht?

- 1 P. Adipositas: BMI > 30
- 2 P. Übergewicht: BMI 25 – 30
- 4 P. Normalgewicht: BMI 19-25

### 9. Wie häufig treiben Sie Sport?

- 1 P. nie
- 2 P. < als 2 x pro Woche
- 3 P. 2-3 x pro Woche
- 4 P. häufiger

### 10. Machen Sie häufig Diäten?

- 1 P. häufig
- 2 P. gelegentlich
- 3 P. 1 x / Jahr
- 4 P. nie

### 11. Haben Sie häufig Stress in der Familie und / oder im Beruf?

- 1 P. ja
- 2 P. gelegentlich
- 4 P. nie

### 12. Nehmen Sie regelmäßig Antibiotika ein?

- 1 P. > 1 x / Jahr
- 2 P. 1 x / Jahr
- 4 P. nie

### 13. Nehmen Sie regelmäßig Schmerzmittel ein?

- 1 P. regelmäßig
- 2 P. selten
- 4 P. nie

### 14. Nehmen Sie regelmäßig Säureblocker für den Magen ein?

- 1 P. regelmäßig
- 2 P. selten
- 4 P. nie

### 15. Haben Sie Probleme mit der Verdauung

z. B. Unregelmäßigkeiten wie Verstopfung, Durchfall, Blähungen o. ä.?

- 1 P. regelmäßig
- 2 P. selten
- 4 P. nie

### 16. Leiden Sie an einer Erkrankung? Z.B.

- 0 P. Bluthochdruck
- 0 P. entzündliche Gelenkerkrankungen
- 0 P. Rückenschmerzen
- 0 P. Diabetes
- 2 P. keine der vorgenannten Erkrankungen

Punkte (P.):



# Ergebnis:

## über 39 Punkte:

Der Säure-Basen-Haushalt könnte im ausgeglichenen Bereich liegen. Prüfen Sie zur Sicherheit in regelmäßigen Abständen Ihren Harn-pH. Wie es geht, lesen Sie in der Info-Broschüre (siehe rechts).

Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und Flüssigkeitszufuhr sowie auf ausreichend Bewegung.

## 23 bis 38 Punkte:

Vielleicht ist Ihr Säure-Basen-Haushalt nicht in der richtigen Balance. Prüfen Sie in regelmäßigen Abständen Ihren Harn-pH. Wie es geht, lesen Sie in der Info-Broschüre (siehe rechts).

Testen Sie den Effekt von **BasenCitrato Pur** und nehmen Sie morgens und abends je 1 Messlöffel **BasenCitrato Pur** in Mineralwasser aufgelöst. Achten Sie auf mehr Bewegung, Entspannung und basenbildende Lebensmittel.

## Bis 22 Punkte:

Ihr Säure-Basen-Haushalt könnte beeinträchtigt sein. Wir empfehlen dringend, den Harn-pH zu prüfen. Wie es geht, lesen Sie in der Info-Broschüre (s. rechts.).

Machen Sie eine Intensiv-Kur: nehmen Sie morgens und abends je 1 Messlöffel **BasenCitrato Pur** in Mineralwasser aufgelöst, dazu je 1 Kapsel

**UK Darmflora 10 Mega** oder 1 Messlöffel **Madena Darmkur**.

Wir empfehlen dringend mehr Bewegung, Entspannung und basenbildende Lebensmittel.

Laden Sie Ihre Info-Broschüre herunter:

[www.basencitrate.de](http://www.basencitrate.de)

Säure-Basen-Balance aktivieren



## Aktivieren Sie Ihre Säure-Basen-Balance



### Wirkungsvolle Tagesdosis:

Magnesium	360 mg
Kalium	600 mg
Calcium	260 mg
Zink	5 mg
Vitamin D3	20 µg

### Frei von:

- Lactose und anderen Kohlenhydraten
- Süßstoff
- Aromastoffen
- Natrium

1 Dose =  
1 Monatsbedarf

In der Apotheke  
PZN: 03755779 (DEU)  
PZN: 4093642 (AUT)

## Wie sauer sind Sie? Einfach messen!



**Wie sauer sind Sie?**  
Messen Sie Ihren Harn-pH-Wert mit den Teststreifen von **BasenCitrato Pur**

In der Apotheke  
PZN: 02067497 (DEU)  
PZN: 4330059 (AUT)

## Unterstützen Sie Ihre Darmflora

Beide Produkte unterstützen die Darmflora und haben damit einen großen Einfluss auf den Stoffwechsel und die Gesundheit.

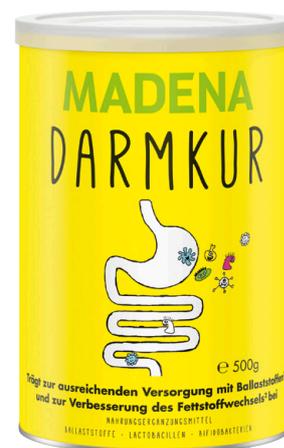
### UK DARMFLORA 10 MEGA



In der Apotheke  
PZN: 00477506 (DEU)  
PZN: 4094498 (AUT)

1 Kapsel enthält insgesamt mindestens 5 Milliarden Keime von:  
Lactobacillus Acidophilus, LA 5  
Lactobacillus Casei, CRL 431  
Lactobacillus Rhamnosus, LGG  
Bifidobac. Bifidum, BB 12  
plus Inulin Synergy 1

### MADENA DARMKUR



In der Apotheke  
PZN: 11518237 (DEU)  
PZN: 4395403 (AUT)

1 Tagesration enthält insgesamt mindestens 12 Milliarden Keime von:  
Bifidobacterium Breve  
Bifidobacterium Lactis  
Lactobacillus Casei  
Lactobacillus Gasseri  
Lactobacillus Plantarum  
Lactobacillus Rhamnosus,  
zusätzlich ca. 40 g löslicher Ballaststoffe (Pektin, resistente Stärke, Inulin)