

Schoenenberger Basen-Aktiv[®]-Kur

Gesundes Konzept
für einen ausgeglichenen
Säure-Basen-Haushalt

Alles Wissenswerte
zur Basen-Aktiv[®]-Kur
und Auszüge aus
dem Original-Kurplan

Schoenenberger Basen-Aktiv®-Kur

In der Kur sind enthalten:

- 1 Flasche à 200 ml Schoenenberger Löwenzahnsaft
- 1 Flasche à 200 ml Schoenenberger Zinnkrautsaft
- 2 Flaschen à 200 ml Schoenenberger Kartoffelsaft
- 1 Flasche à 750 ml Schoenenberger Gemüse Basis-Saft



* Pflichtangaben auf Seite 4

Die Schoenenberger Basen-Aktiv®-Kur

Dieses gesunde Konzept zur Aufrechterhaltung bzw. Herstellung der Säure-Basen-Balance des Körpers setzt sich aus zwei Grundelementen zusammen:

Pflanzensafttherapie

Heilpflanzensaft-Cocktail aus Stoffwechsel aktivierenden und besonders mineralstoffreichen Frischpflanzensäften zur Unterstützung der Entsäuerung des Körpers.

Ernährungskonzept

Kurplan mit ausgefeilten Zubereitungshinweisen zu schmackhaften Basen bildenden Rezepten, die auch auf Dauer Eingang in die tägliche Ernährung finden können. Für den ausgewogenen Stoffwechsel günstige Lebensmittel sind darüber hinaus übersichtlich dargestellt.

Der schwedische Chemiker Carl Gustav Ragnar Berg (1873 – 1956) gilt als Begründer der so genannten „Basentheorie“. Diese besagt, dass etwa 80 % der täglichen Nah-

rung aus Obst und Gemüse (Basenbildnern) bestehen sollen und nur 20 % aus Fleisch, Eiern, Getreide und Hülsenfrüchten (Säurebildnern).

Diese Erkenntnisse werden von der modernen Wissenschaft bestätigt und erklären, wie häufigen Beschwerden in unserer Zivilisationsgesellschaft entgegen gewirkt werden kann.

Beispiele hierfür sind:

- Müdigkeit, Antriebsschwäche
- Verringerte Leistungsfähigkeit, hohe Stressempfindlichkeit
- Nervosität, Unruhezustände
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Veränderungen der Haut, Haare und Nägel
- Chronisch entzündliche Hauterkrankungen
- Cellulite
- Verspannungen

Auch wer eine gute Figur machen möchte, sollte auf einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt achten. Dieser hat eine wichtige Bedeutung für einen straffen Bauch, feste Oberschenkel und schöne Haut.

Schoenenberger Heilpflanzensäfte können wirksame Hilfe leisten und sind zusammen mit einer basenüberschüssigen Ernährung die ideale Kombination, um den Körper nachhaltig für die Lasten des modernen Alltags zu wappnen.

Das Resultat: Energie und neuer Schwung, frisches Aussehen und eine rundum gute Figur!



Die Schoenenberger Frischpflanzensäfte



... das Besondere – die Funktion der einzelnen Frischpflanzensäfte:

Naturreiner Pflanzensaft Kartoffel

Ist ein wertvolles Naturheilmittel, das in der Lage ist, überschüssige Magensäure zu binden und daher insbesondere zur Behandlung von Sodbrennen eingesetzt wird. Die reichlich vorhandenen Schleimstoffe schaffen zudem eine Art Schutzfilm für die Magen- und Darmschleimhäute.

Der hohe Kaliumgehalt bedingt nicht nur eine entwässernde Wirkung, sondern macht den Heilpflanzensaft in besonderer Weise zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts geeignet.

Heilpflanzensaft Löwenzahn

Dieser aus der frischen Pflanze gepresste Saft regt durch seine Bitterstoffe Stoffwechsel und Verdauung an.

Die bekannte ausscheidungsfördernde Wirkung des Frühjahrs-Löwenzahns wird nicht zuletzt auf den ausgesprochen hohen Mineralstoffgehalt zurückgeführt, der gleichzeitig die Basenzufuhr erhöht.

Heilpflanzensaft Zinnkraut

Die Anregung der Nierentätigkeit ist eine der wirksamsten Mechanismen, um die Entsäuerung des Körpers zu unterstützen.

Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Zinnkraut wirkt nicht nur entwässernd, sondern trägt durch seine spezifischen Mineralstoffe auch zur „Schönheit von Innen“ für Haut, Haare und Nägel bei.

Gemüse Basis-Saft

Diese harmonisch abgestimmte Gemüse-Kombination ist ideal zum Mischen mit Schoenenberger Frischpflanzensäften im Rahmen einer basenbewussten Ernährung.

Der Direktsaft von erntefrischem Gemüse in Bio-Qualität enthält biologisch gewonnene L(+)-Milchsäure und wirkt damit anregend auf die Verdauung, zudem ist er reich an natürlichem Provitamin A.

* Naturreiner Pflanzensaft Kartoffel:

Traditionell angewendet zur Unterstützung der Magenfunktion. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung.

* Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Löwenzahn:

Bei Störungen des Gallenflusses, zur Anregung der Harnausscheidung, bei Verdauungsstörungen.

* Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Zinnkraut:

Zur Durchspülung bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und bei Nierengrieß.

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

Walther Schoenenberger Pflanzensaftwerk GmbH & Co. KG
Postfach 1120 • 71102 Magstadt

Die Schoenenberger Basen-Aktiv®-Kur – das Prinzip

Der Kurplan der Schoenenberger Basen-Aktiv®-Kur enthält einen ausgewogenen Kostplan mit leckeren und abwechslungsreichen Rezepten. Kombinieren Sie aus den Vorschlägen für Frühstück, Zwischenmahlzeiten, sowie Mittag- und Abendessen! Der Ernährungsplan ist auf eine Kurdauer von 5 Tagen ausgelegt, die jedoch ohne weiteres auf 10 – 15 Tage ausgedehnt werden kann.



Die Rezepte können auch auf Dauer Eingang in die tägliche Ernährung finden, mit oder ohne Fisch oder Fleisch als Beilage, bilden sie die Grundlage für eine ausgewogene basenreiche Ernährung. Die Zubereitung ist einfach und schnell umzusetzen, die Bekömmlichkeit ausgezeichnet.

So lecker kann „kuren“ sein!

Frühstück:

Im Ernährungsplan finden Sie Frühstücksvarianten, die Sie nach Belieben auswählen und auch mehrfach einsetzen können.



Mittag- und Abendessen:

Die einzelnen Rezeptvorschläge können Sie jeweils untereinander austauschen, wobei die leichten Gemüsesuppen immer den Abschluss des Tages bilden sollten. Rohkostsalate sind hier nicht empfehlenswert.

Zwischenmahlzeiten:

Auch für den kleinen Hunger zwischendurch finden Sie leckere Rezepte. Falls es einmal noch schneller gehen muss, können z. B. auch Mandeln, Äpfel oder ungeschwefelte Aprikosen bereit gehalten werden.



Kurcocktail:

Nehmen Sie zweimal täglich (morgens und abends oder mittags und abends) jeweils vor dem Essen den Heilpflanzensaft-Cocktail zu sich.

Zum praktischen Mischen befindet sich ebenfalls im Kurpaket ein Original-Kurglas mit passender Skalierung.

Alle Zutaten für 5-Tagesrationen Kurcocktail sind im Kurpaket enthalten.

Allgemeiner Teil

Die Menschen der westlichen Industrienationen verfügen heute über ein riesiges Nahrungsangebot.

Unabhängig von Jahreszeiten können fast alle Sorten Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch und Getreideprodukte gekauft werden. Zugleich nimmt die Belastung durch zu wenig Bewegung, Stress, Alkohol, Nikotin... immer mehr zu. Außerdem ist der Organismus einer Vielzahl von Belastungen ausgesetzt, die von der Natur so nicht vorgesehen waren. Die Ausscheidungsorgane sind überlastet mit Stoffen, die es vor 150 Jahren noch nicht gab, wie in den Lebensmitteln befindliche Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker, Wachstumshormone, Weichmacher, sowie Umweltgifte und auch Lippenstiftreste, um nur einige zu nennen.

Gerade aus diesem Grund ist eine geeignete, gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ein aktuelles Thema.

Was versteht man unter den Begriffen Säuren und Basen?

Säuren und Basen sind chemische Verbindungen, die messbare Eigenschaften aufweisen. Als Messwert dient der pH-Wert. Säuren geben ein Wasserstoffatom ab und Basen nehmen Wasserstoffatome auf. Sie sind natürliche Gegenspieler im Organismus.

Säuren entstehen im Körper unter anderem als natürlicher Abbauprozess beim Stoffwechsel der zugeführten Nahrungsmittel. Eine weitere Quelle sind Gärungsäuren, die von den Mikroorganismen im Darm gebildet werden. Diese scheidet der Organismus über die Nieren, Atmung und Haut und den Darm wieder aus.

Idealerweise sollten 80 % der zugeführten Nahrung aus Obst und Gemüse – Basen bildende Lebensmittel – bestehen und nur 20 % aus Lebensmitteln, die Säuren bilden.

Was versteht man unter Übersäuerung des Körpers oder Säureüberlastung?

Entstehen im Körper mehr saure Stoffwechselabfälle als neutralisiert und ausgeschieden werden können oder erhält der Körper zu wenig Basen über die tägliche Nahrung, führt das zu einer Säureüberlastung. Der Säure-Basen-Haushalt gerät aus der Balance und unser Organismus kann nicht mehr optimal arbeiten.

Eine Säureüberlastung entsteht nicht plötzlich, sondern ist Folge eines lang andauernden Prozesses. Fehlernährung, Stress, Medikamente, Entzündungsprozesse, sind einige der möglichen Ursachen einer Säureüberlastung.

Folgen einer dauerhaften Übersäuerung im Körper

Natürlicherweise entsäuert und entgiftet der Körper selbst. Dieser Entgiftungsprozess läuft in einem optimal arbeitenden Organismus auch unbemerkt ab. Er ist wesentlicher Bestandteil der täglichen Stoffwechsellarbeit.

Bei einer Säureüberlastung lagert der Körper jedoch die überschüssigen Säuren zwischen, um sie später herauszulösen und auszuscheiden, sobald wieder ausreichend basische Mineralien zur Verfügung stehen.



Die erste Zwischenlagerstation ist das Bindegewebe. Darin sind alle Organe, Blut- und Lymphgefäße, Zellen des Nervensystems und Muskeln eingebettet. Es dient als Transportstrecke zwischen diesen Strukturen. Später lagert der Körper die Säure als schwer lösliche Salze in den Gelenken, Muskeln und Gefäßen ab.

Der Säure-Basen-Haushalt ist eine der zentralen Regulierungsmöglichkeiten unseres Körpers. Ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen in unserem Körper ist eine der Grundlagen für einen gesunden Organismus. Denn nur dann können alle lebensnotwendigen Stoffwechselfvorgänge reibungslos ablaufen. Ist dies nicht der Fall, wird der Stoffwechsel träge, die Leistungsfähigkeit lässt nach. Chronische Übersäuerung macht müde, schlapp, energielos und kann ein Auslöser für das Entstehen vieler Zivilisationskrankheiten sein.

Figurkiller Übersäuerung

Wer eine gute Figur machen möchte, sollte auf einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt achten.

Durch eine basenüberschüssige Ernährung, moderate Bewegung, eine Entschlackung des Körpers und entsprechende Pflege können die Pfunde an Bauch, Po, Hüften und Oberschenkel rasch zum Purzeln gebracht werden und auch die ungeliebte Cellulite kann die Frau damit positiv beeinflussen.

Eine geringere Kalorienaufnahme reduziert die Fett- und Eiweißeinlagerungen in das Gewebe. Das Vermeiden von stark säureüberschüssigen Nahrungsmitteln verhindert die Entmineralisierung der Knochen-

substanz und Verschlackung des Bindegewebes. Stattdessen werden der Stoffwechsel und das Gewebe durch natürliche Vitalstoffe aus hochwertigen Lebensmitteln und dem **Basen-Aktiv®-Kurcocktail** gestärkt.

Über welche Methoden verfügt der Körper, sich zu reinigen?

Darm, Haut, Lunge, Niere und die Leber sind unsere Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane.

Lunge

Über die Lunge atmen wir permanent Kohlendioxid aus.

Die Menge an abgeatmeter Säure ist bei tiefer Ausatmung am größten. Unterstützen können Sie diese Fähigkeit durch **sportliche Betätigung**. Wenn möglich, täglich 30 Minuten.

Haut

Die Haut ist das wichtigste Entsäuerungsorgan. Sie beeinflusst den Säure-Basen-Haushalt in zwei Richtungen.

Ausscheidung von Säuren über die Schweißdrüsen, Aufnahme von Basenmineralien über ein Basenbad. Unterstützend wirken regelmäßige **Saunabesuche, Kneipp'sche Anwendungen, Basenbäder und Bürstmassagen**.



* Pflichtangaben auf Seite 4



Nieren

Die einfachste Art, den Körper zu entgiften, ist **ausreichend zu trinken**. Die Nieren scheiden Säuren aus. Pflanzenheilkundlich bieten sich spezielle Teezubereitungen und Frischpflanzenpressäfte wie Zinnkraut, Birke und Brennnessel zur Durchspülung der Nieren an.

Leber

Die Leber entgiftet den Körper. Sie dankt uns den nur maßvollen Einsatz von Genussmitteln und Medikamenten. Zur Unterstützung der Entgiftungsleistung setzen Sie Ihren **Leberwickel** ein und verwenden Frischpflanzenpressäfte wie z. B. Löwenzahn.

Darm

Eine intakte Darmflora ist Voraussetzung für eine ausgewogene Säure-Basen-Balance. Ballaststoffreiche Ernährung mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr unterstützt den Darm. Nehmen Sie Indischen Flohsamen (z. B. NatuPur) ein, **trinken Sie viel und bewegen Sie sich so oft wie möglich**.

Welche Lebensmittel liefern Basen und welche Säuren?

Überschüssige Säuren, die sich im Körper abgelagert haben, können durch die Zufuhr vieler Basen aus Obst und Gemüse neutralisiert und dann ausgeschieden werden. Gleichzeitig werden die körpereigenen Basendepots wieder aufgefüllt.

Paradox aber wahr: Viele sauer schmeckende Lebensmittel, wie z. B. die Zitrone werden im Körper basisch abgebaut! Das kann man damit erklären, dass die enthaltenen Fruchtsäuren vollständig zur Energiegewinnung herangezogen werden und dabei als Restprodukte Wasser und Kohlensäure entstehen. Letztere wird über die Lunge abgeatmet. Die Abbauprodukte belasten also in keiner Weise das Säure-Basen-Gleichgewicht.

Eine Übersicht über Basen- und Säurelieferanten bzw. -erzeuger finden Sie auf der nächsten Seite.

Basenlieferanten

Lebensmittel und Getränke, die mehr Basen als Säuren liefern



- Gemüse
- Kartoffeln, insbesondere Kartoffelsaft
- Pilze
- Sprossen, Salate, frische Kräuter wie Brennnessel, Löwenzahn, Brunnenkresse
- reifes Obst
- Trockenfrüchte
- Gemüse- und Fruchtsäfte

Säurelieferanten

Nahrungsmittel und Getränke, die einen Überschuss an sauren Mineralien enthalten



- Fleisch, Wurstwaren
- Wild, Geflügel
- Fisch und Meeresfrüchte
- Eier (Dotter ist basisch)
- Quark
- Käse
- Hülsenfrüchte, Getreide

Säureerzeuger

Bei der Verstoffwechslung dieser Lebensmittel entstehen Säuren

- Zucker und daraus hergestellte Produkte
- Weißmehlprodukte
- polierter Reis
- gehärtete Pflanzenfette
- raffinierte Öle
- Limonaden, Cola, Alkohol
- Bohnenkaffee, Kakao

Neutrale Lebensmittel

Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen

- Leitungswasser
- Butter, naturbelassene Öle

Allgemeines

Für eine gute Säure-Basen-Balance sind alle Lebensmittel erlaubt. Weder Kalorien, Fett-, Eiweiß- oder Kohlenhydratgehalt, sondern das Verhältnis von basischen und sauren Bestandteilen ist die Grundlage der Bewertung.

Sie werden den Erfolg spüren.

Ein möglicher Tagesablauf der Basenfastentage könnte so aussehen:

- Morgenmeditation oder Frühsport
- Obstfrühstück und
1 Glas Schoenenberger Basen-Aktiv®-Kurcocktail
- Trockenobst oder 1 Glas Schoenenberger Möhren- oder Tomatensaft
- Basisches Mittagessen, im Anschluss Leberwickel
- Teezeit mit Salus Basen-Aktiv-Tee, 2 – 3 Mandeln und getrockneten Aprikosen oder Rosinen
- 30 – 40 Minuten Walken, Joggen, Radfahren
- Basische Suppe mit Kräutern und Sprossen und
1 Glas Schoenenberger Basen-Aktiv®-Kurcocktail

Wählen Sie die Uhrzeiten regelmäßig nach Ihrem individuellen Ablauf. Empfehlenswert ist es, die Abendmahlzeit nicht zu spät einzunehmen.

Jährlich eine Schoenenberger Basen-Aktiv®-Kur und regelmäßige Entlastungstage im Alltag sowie Frischpflanzensäfte unterstützen Ihren Körper bei seiner täglichen Arbeit und helfen Ihnen, sich wohl, fit und aktiv zu fühlen.



Der Wirkstoffring

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“



Schoenenberger naturreine Heilpflanzensäfte sind einzigartig, da sie aus der frischen Pflanze allein durch Auspressen hergestellt werden. Dadurch geht der in der Pflanze natürlich vorhandene **Wirkstoffkomplex** direkt in den Pflanzensaft über.

Dies ist die Garantie für eine

- ***ganzheitliche Wirkungsweise***
- ***besonders gute Aufnahmefähigkeit***
- ***gute Verträglichkeit und Sicherheit***