



Leseprobe

Ralf Moll, Gisela Held

Individuell entsäuern
Säure-Basen-Ausgleich für
jeden Stoffwechseltyp

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,99 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 09. Februar 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Gesund-glücklich im Gleichgewicht

Müdigkeit, Kopfschmerzen, Sodbrennen – all das können Symptome einer Übersäuerung sein. Begünstigt durch Stress, Umweltbelastung, Bewegungsmangel und vor allem falsche Ernährung. Helfen Sie Ihrem Körper, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Die richtige Ernährung muss basenbildend und individuell sein, denn jeder Mensch ist anders. Mit diesem Ratgeber finden Sie Ihr persönliches Naturell und darauf abgestimmt eine optimale Ernährung zur individuellen Entsäuerung. Dieses einzigartige Konzept berücksichtigt dabei den Magen-Darm-Trakt, den Wärmehaushalt und den Stoffwechsel jedes einzelnen Typs. Der ausführliche Rezeptteil bietet je einen Wochenplan für alle Ernährungstypen, damit jeder bequem zu Hause ganz individuell seinen Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen kann.



Autor

Ralf Moll, Gisela Held

Ralf Moll ist Diplom-Oecotrophologe und arbeitete nach seinem Studium von 1992–1996 in einer Fasten- und Ernährungsklinik in Villingen. Seit 1996 führt er in seinem Fastenwanderzentrum im Schwarzwald, in der Toskana und auf La Palma (Kanarische Inseln) individuelles Fasten durch. Er ist Begründer des Typfastens, bei dem je nach Naturell mit Säften, Früchten oder Suppen gefastet wird. Ralf Moll ist Autor mehrerer Bücher und zahlreicher Publikationen in verschiedenen Fachzeitschriften. Er ist Mitglied der „Ärztegesellschaft Heilfasten und

Endlich richtig entsäuern

Als Leiter unseres Fastenwanderzentrums im Schwarzwald beschäftige ich mich seit bald 20 Jahren mit der typgerechten Entsäuerung des Stoffwechsels. Wir führen bei uns typgerechtes Fasten durch, die Teilnehmer können zwischen Säftefasten, Suppenfasten und Früchtefasten wählen. Somit wird jeder entsprechend seinem Naturell individuell und erfolgreich entsäuert.

An das Fasten sollte sich eine typgerechte Ernährung anschließen, um den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten. Die typgerechte Entsäuerung konnte vielen Menschen – neben einer besseren Fitness und Gesundheit – die Freude an einer besseren Ernährungs- und Lebensweise vermitteln.

Ein Beispiel

»Ich fühle mich den ganzen Tag müde und energielos, kaputt und schlapp.« Mit dieser Klage kommt eine junge Frau zu uns ins Fastenwanderzentrum. »Außerdem esse ich den ganzen Tag nur gesunde Lebensmittel, habe aber trotzdem ständig Blähungen, das macht mich unzufrieden, mein Heißhunger auf Süßigkeiten ist unendlich groß. Ein weiteres Problem ist, dass ich ständig friere, immer kalte Füße und Hände habe.«

»Was essen Sie denn so?«, möchte ich wissen. »Morgens nur ein bisschen Obst und einen Joghurt, dazu trinke ich eine Tasse Kaffee, mittags hole ich mir ein Brötchen mit Wurst oder Käse, zwischendurch gibt es Äpfel oder Bananen, und abends esse ich meist einen großen Salatteller.«

Es ist nicht verwunderlich, dass bei dieser Ernährung der Stoffwechsel nicht in Gang kommen kann und der jungen Frau ständig zu kalt ist. Die Ernährung ist für ihr Naturell zu kühlend, die Verdauungsorgane kommen nicht auf Touren. Wärmende und ausgleichende Lebensmittel fehlen auf dem Speiseplan, zudem darmregulierende Gewürze. Das Essen liefert ihr zu wenig Energie, weil der Darm es nicht schafft, die wertvollen Stoffe aus der Nahrung aufzunehmen. Dies führt zur Übersäuerung des Stoffwechsels, da die wertvollen basenbildenden Mineralien und Nährstoffe nicht aufgenommen werden können. Deshalb hat die junge Frau ständig Heißhunger auf Süßes – der Körper drückt damit seinen Wunsch nach schneller Energie und mehr Nahrung aus. Meistens geben diese Menschen irgendwann genervt diesem Wunsch nach und essen große Mengen an zuckerhaltigen Lebensmitteln.

Die Übersäuerung wird so verstärkt, ein Teufelskreis beginnt.

Der Darm der jungen Frau konnte die wertvollen Stoffe im abendlichen Salatteller gar nicht aufschließen, da er zu schwach war. Gedünstetes, warmes Gemüse, Gemüse-

suppen und energieliefernde Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Nudeln oder Reis wären für ihren Säure-Basen-Haushalt besser verwertbar gewesen.

Der Schlüssel: typgerechte Ernährung

Wir wissen heute eine Menge über Kalorien, Vitamine und Mineralien, wir kennen den Fettgehalt der Lebensmittel, doch wir wissen zumeist nicht, welche Lebensmittel säurebildend, neutral oder basenbildend sind. Zudem wissen wir nicht, welche Lebensmittel den Körper kühlen und welche erwärmend auf den Stoffwechsel wirken.

Wichtig ist jedenfalls der Stoffwechsel, besser gesagt die Stoffwechselgeschwindigkeit jedes einzelnen Menschen: Es gibt Schnell-, Langsam- und Normalverbrenner. Hiermit ist die Fähigkeit gemeint, wie schnell oder langsam die Nährstoffe in Energie umgewandelt werden können. Schnellverbrenner und Langsamverbrenner benötigen grundsätzlich unterschiedliche Lebensmittel, um mit der Ernährung ihren Stoffwechsel auszugleichen. Die junge Frau in unserem Beispiel war ein Empfindungsnaturell, und das ist der Schnellverbrenner unter den Naturellen. Ihr Körper verarbeitete die Kohlenhydrate aus der Nahrung so schnell, dass Energie nicht dauerhaft bereitgestellt werden konnte. Deshalb war ihr auch immer kalt – logische Konsequenz, wenn das Blut unterzuckert ist – und ein Gefühl der Müdigkeit begleitete sie den ganzen Tag.

Die Frau führte bei uns zunächst eine Woche Suppenfasten mit warmen Gemüsesuppen durch, um den Darm zu reinigen und den Kör-

per individuell zu entsäuern. Danach wurde zu einer ihrem Typ entsprechenden Ernährung übergegangen – und allein dadurch verschwanden viele kleine gesundheitliche Probleme bei der jungen Frau. Ihre Lebensfreude und die Freude am Essen waren plötzlich wieder da, der Heißhunger verschwand – und damit auch der übertriebene Genuss von Süßem. Entsprechend arbeitete ihr Darm durch die richtige Kost wieder optimal.

Der Anfang: typgerechte Entsäuerung

In diesem Buch erfahren Sie mithilfe unseres großen Typen-Fragebogens, welcher Stoffwechsellertyp oder – anders ausgedrückt – welches Naturell Sie sind und wie Sie optimal entsäuern.

Grundlage bildet die jahrtausendealte ayurvedische Lehre mit der Typeneinteilung in Vata, Pitta und Kapha sowie die Einteilung nach Carl Huter in Empfindungs-, Bewegungs- und Ernährungsnaturell. Darüber hinaus bringe ich meine Erfahrungen und die Ergebnisse von Studien aus den letzten 18 Jahren leitender Tätigkeit in einer Fachklinik für Ernährungsmedizin sowie in meinem Fastenwanderzentrum im Schwarzwald ein. Und diese zeigen: Die tägliche Ernährungstherapie war immer erfolgreicher, wenn die Entsäuerung typgerecht durchgeführt wurde.

Sobald Sie sich an die Empfehlungen für Ihren Typ halten, werden sich Ihre Leistung, Ihr Wohlbefinden, ja der gesamte Säure-Basen-Haushalt automatisch verbessern. Und das zeitigt langfristig gute Folgen.

Übersäuert – was ist das?

In der heutigen Zeit ist die Übersäuerung des Stoffwechsels ein zentrales Thema. Stress, Bewegungsmangel, ungünstige Essgewohnheiten und stark verarbeitete Lebensmittel (z. B. Fastfood) gehören zum Alltag des Menschen. Es ist unter diesen Umständen schwer, langfristig vital und leistungsfähig zu bleiben.

Seltsam ist dabei, dass die etablierte Medizin keine chronische Übersäuerung kennt. Sie lehrt, dass Niere und Lunge den Säure-Basen-Haushalt regulieren. In der Naturheilkunde geht man dagegen davon aus, dass fast alle gesundheitlichen Störungen Ausdruck eines gestörten Säure-Basen-Haushalts sind.

Säuren und Basen als Stoffwechselakteure

Der Säure-Basen-Haushalt reguliert alle Stoffwechselabläufe im Körper. Unser Körper besteht zu etwa 30 % aus sauren Säften und zu etwa 70 % aus basischen Säften. Beispielsweise ist der Magensaft der sauerste Saft im Körper, er hat einen pH-Wert (Säurewert) von 1 bis 4, hingegen ist der Saft der Bauchspeicheldrüse mit einem pH-Wert von 8 sehr stark basisch. Wenn alle Organe ihre Funktionen ungestört durchführen können, ist der Säure-Basen-Haushalt in Ordnung. Bei allen gesundheitlichen Beschwerden sowie Vitalitätsverlusten ist dagegen dieses körpereigene Säure-Basen-Gleichgewicht zur sauren Seite hin verschoben, man spricht dann von einer latenten Azidose oder von einer chronischen Übersäuerung im Gewebe.

Schleichende Übersäuerung

Zu einer solchen chronischen Übersäuerung kommt es immer, wenn die Lebensweise und Ernährung über Jahre hinweg zu stark säurebildend ist und nicht dem persönlichen Naturell entspricht. Dann ist eine regelmäßige Ausscheidung der Stoffwechselsäuren nicht mehr möglich. Die Säuren werden im Gewebe abgelagert, es kommen immer mehr Säuren hinzu, eine Übersäuerung des Bindegewebes entsteht.

Symptome der Übersäuerung

Zum Bindegewebe gehört u. a. das Muskel- und das Fettgewebe, angeschlossen sind die Lymphgefäße und das Nervengewebe.

Entsprechend vielfältig können die Anzeichen einer Übersäuerung sein:

- Haben auch Sie in den letzten Jahren mit dem Sport aufgehört, weil Sie zu viel Stress hatten? Wie haben Sie den Stress kompensiert?
- Mit Süßigkeiten und reichhaltigem Essen?
- Haben Sie dadurch jedes Jahr ein paar Kilo zugenommen? Und Ihre Fettzellen füllen sich immer mehr?

- Oder leiden Sie unter Muskelverspannungen oder Muskelverhärtungen im Nacken und Rückenbereich?

Auch durch Rückenmassagen werden Sie keinen dauerhaften Erfolg haben, die Verhärtungen zu lösen, denn ohne eine typgerechte Entsäuerung werden die Schlacken im Muskelgewebe liegen bleiben.

- Fühlen Sie sich auch oftmals müde, energielos und schlapp, sind Sie leicht gereizt? Das erste Anzeichen einer beginnenden Übersäuerung des Körpers ist bei vielen Menschen die Müdigkeit.

Der Zusammenhang ist folgender: Wenn zu viele Säuren im Blut sind, werden sie vom roten Blutfarbstoff Hämoglobin gebunden, sodass dieser weniger Sauerstoffmoleküle transportieren kann. Die Transportplätze sind also durch Säuren belegt, sodass das Blut die wichtigen Organe schlechter mit Sauerstoff versorgen wird. Die einsetzende Sauerstoffunterversorgung macht müde.

Ein weiteres Beispiel für die Übersäuerung sind Harnsäureablagerungen in Haut, Bindegewebe und Gelenken, die dort verschiedene rheumatische und allergische Erkrankungen hervorrufen. Manch einem hat die Harnsäure auch schon eine Gichtzehe beschert, besonders, wenn zu viel Alkohol getrunken und gleichzeitig überreichlich harnsäurereiche Lebensmittel, wie beispielsweise Meeresfrüchte oder Fleischprodukte verzehrt werden. Auch bei einer Vielzahl an Hauterkrankungen,

Wie der Körper versucht, Säuren loszuwerden

Hautreaktionen sind oft der letzte verzweifelte Versuch des Stoffwechsels, seine Säuren auszuscheiden. Denn: Was der Darm nicht entsäuern kann, muss die Leber entsäuern, was die Leber nicht entsäuern kann, muss die Lunge entsäuern, was die Lunge nicht entsäuern kann, muss die Niere entsäuern, was die Niere nicht entsäuert, wird über die Haut ausgeschieden.

Ein weiteres Beispiel für die Übersäuerung und Schlackenbildung ist bei Frauen die Orangenhaut oder Cellulite. Dies sind abgelagerte Säureschlacken, meist im Oberschenkelbereich. Ursache ist vielfach ein überlastetes Lymphsystem und verschlacktes Gewebe, das die überflüssigen Säuren nicht ausgeschieden bekommt.

Durch das regelmäßige und typgerechte Entsäuern werden diese Schlacken gelöst und ausgeschieden. Die Haut wird wieder straff und schön.

wie z. B. Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Akne etc. ist der Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht geraten, die Ausscheidung der Säuren über Darm, Leber, Lunge und Niere funktioniert nicht optimal.

Da jeder Mensch anders ist und unterschiedliche Schwachstellen hat, machen sich die Beschwerden auch individuell bemerkbar.

Übersäuerung beginnt im Darm

Da bei gesundheitlichen Problemen auch immer der Darm eine Schwachstelle darstellt, werden wir in diesem Buch ausführlich den Darm und seine Auswirkungen auf den Stoffwechsel beschreiben (Seite 53 ff.). Denn jede Darmschwäche bedeutet in der Folge für den Stoffwechsel, dass zu viele Gifte und Fäulnisstoffe, also Schlacken und Säuren, von dort ins Blut und somit letztlich in den gesamten Stoffwechsel gelangen.

Info

Entscheidend für unsere Leistungsfähigkeit ist, dass der Stoffwechsel genügend Energie produziert. Wenn die Lebensmittel optimal im Verdauungssystem aufgeschlossen werden und anschließend in der richtigen Geschwindigkeit zu den Zellen gelangen, funktioniert die Verbrennung (Umsetzung) von Nahrungsbausteinen. Für den Prozess der Verbrennung benötigt der Stoffwechsel neben dem basischen Sauerstoff allerdings auch basenbildende Vitamine und Mineralien, die aus der Nahrung über den Darm in die Zellen gelangen müssen.

Wer übersäuert ist, weist zwar – je nach Naturell – unterschiedliche Störungen im Magen-Darm-Trakt auf, sicher ist jedoch, dass Magen-Darm-Probleme zu den ersten Anzeichen einer Übersäuerung gehören. Einen besonderen Stellenwert nimmt in diesem Zusammenhang die Ernährung ein, da die darin enthaltenen wichtigen Nährstoffe über den Darm ins Blut aufgenommen werden müssen. Und gerade diese wichtige Funktionalität wird bei Übersäuerung gestört.

Der individuelle Säure-Basen-Check

Der Säure-Basen-Haushalt des Körpers hängt zusammen mit dem Wärmehaushalt, mit dem Verdauungssystem, dem Stoffwechsel inklusive der Ausscheidung sowie mit dem Gewicht. Wenn alle diese Faktoren im Gleichgewicht sind, dann kann der Stoffwechsel die benötigte Energie aus der Nahrung bereitstellen, das Essen wird also ideal verbrannt, und die dabei anfallenden Säuren werden größtenteils über die Nieren ausgeschieden.

Und wie sieht eigentlich Ihr persönlicher Säure-Basen-Haushalt aus? Machen Sie den kleinen Test auf der folgenden Seite.

Beginne mit dem Notwendigen, dann tue das Mögliche – und plötzlich wirst Du das Unmögliche tun.

Franz von Assisi (1182–1226)

Säure-Basen-Check

Ja oder nein? Bitte kreuzen Sie die zutreffende Antwort an.

	Ja	Nein
Fingernägel		
Habe brüchige Fingernägel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Fingernägel haben Längsrillen, Querrillen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haare		
Habe Haarausfall	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein Haar ist spröde, glanzlos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beweglichkeit		
Leide unter Gelenksteife, besonders morgens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gelenkschmerzen: z. B. Hände/Füße	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leide unter Gicht, Arthrose	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leistung und Vitalität		
Fühle mich oft müde und energielos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neige zu Depressionen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schlafe oft schlecht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rauche regelmäßig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nehme regelmäßig chemische Medikamente ein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trinke regelmäßig Alkohol, Kaffee	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verdauung und Darm		
Habe oft Blähungen, Blähbauch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habe eher Verstopfung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habe eher Durchfall, breiigen Stuhl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Ja	Nein
Haut		
Neige zu unreiner Haut, Akne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ekzeme, Neurodermitis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schwitze übermäßig viel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wärmehaushalt		
friere ständig, immer kalte Hände und Füße	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
helle, weiße Finger, besonders bei Kälte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Herz-/Kreislauf-Beschwerden		
Neige zu Kreislaufbeschwerden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habe eher hohen Blutdruck	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habe eher niedrigen Blutdruck	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habe einen hohen Cholesterinwert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stoffwechsel		
Nehme sehr schnell zu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nehme sehr schwer wieder ab	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nehme gar nicht zu, neige zu Untergewicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schilddrüsenunterfunktion	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schilddrüsenüberfunktion	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ausscheidung		
Neige zu Wassereinlagerungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habe oft grippale Infekte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Scheide schlecht aus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trinken fällt mir schwer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wie viele Ja-Antworten liegen bei Ihnen vor?

Die Aussagen mit den Ja-Antworten kennzeichnen oft die ersten Probleme, wenn der Körper zur Übersäuerung neigt. Werden Sie deshalb jetzt aktiv, und entsäuern Sie typgerecht. Und falls Sie keine Beschwerden haben, umso besser – dann erfahren Sie, wie Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht halten können und was Ihnen guttut.

Erfolge durch typgerechte Entsäuerung

Die Erfolge der intensiven, typgerechten Entsäuerung spüren Sie schon nach einer Woche. Sie fühlen sich vitaler und wohler, haben einfach mehr Energie, und Ihr Magen-Darm-Trakt arbeitet besser. Auch das Gewicht macht vielen Menschen große Sorgen. Sie haben sicher vom Jo-Jo-Effekt verschiedener Diäten gehört. Manche kämpfen aber auch mit dem gegenteiligen Problem: anhaltendem Untergewicht.

Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.

Galileo Galilei (1564 – 1642)

Das Individuum sehen

Manche Menschen berichten mir, dass sie sich seit Jahren mit Vollkornprodukten ernähren, aber verstärkt Blähungen und Darmprobleme haben und sich durch diese Ernährung nicht besser fühlen. Andere waren auf reine Rohkost umgestiegen, merkten anfangs auch gesundheitliche Verbesserungen, die Erfolge stagnierten jedoch oder verschwanden sogar. In beiden Beispielen passen die Verdauungsleistung und die Ernährung einfach nicht zusammen. Denn nur das ist gesund, was Ihr Magen-Darm-Trakt auch verdauen kann. Schon wenn Sie eine vergleichsweise kurze Zeit die Ernährung praktizieren, die optimal zu Ihrer Konstitution und Ihrer Verdauungskraft passt, werden Sie viel mehr Energie haben und sich vitaler fühlen.



Täglich konnte und kann ich aufgrund meiner Tätigkeit in meinem Fastenwanderzentrum feststellen, dass der Weg der typgerechten Entsäuerung ein sehr erfolgreicher Weg ist, da für jeden Einzelnen das Beste empfohlen werden kann.

Typenlehre: die verschiedenen Naturelle

Carl Huter und Amandus Kupfer teilen die Menschen in Empfindungs-, Bewegungs- und Ernährungsnaturelle und in Mischtypen ein. Im Ayurveda, der jahrtausendealten indischen Lehre, erfolgt die Einteilung in Vata-, Pitta- und Kapha-Typen, was der Einteilung von Huter und Kupfer in den Grundzügen entspricht.

Mit Geist ist im Ayurveda Vata gemeint, mit Seele Pitta und mit Kapha ist der Körper gemeint. Vata entsteht aus einer Mischung von Äther und Luft, Pitta aus einer Mischung von Feuer und Wasser und Kapha aus einer Mischung von Erde und Wasser. Demnach ist Vata emotional, Pitta temperamentvoll

Seinem Naturell entsprechend leben

Haben Sie sich auch schon darüber gewundert, warum manche Menschen die Dinge komplett anders angehen als Sie? Oder warum gewisse Menschen Ihnen sehr ähnlich sind, Sie sich auf Anhieb mit ihnen gut verstehen? Die Erklärung liegt in den unterschiedlichen Typen: Jeder Mensch kommt mit einem bestimmten Naturell auf die Welt. Diese Naturelle bestimmen unser energetisches Potenzial, unseren Stoffwechsel und Wärmehaushalt, unsere Verdauungsleistung, unser Aussehen und unsere Statur, unseren Charakter. Jedes Naturell lebt und handelt entsprechend seinen Stärken und Schwächen. Für jeden Typ ist eine bestimmte typgerechte Ernährungs- und Lebensweise optimal, d. h. sie wirkt unterstützend und regulierend auf ihn. Hält er sich nicht an die Empfehlungen seines Typs, kann es ihn schwächen und sogar krankmachen. Anfangs machen sich durch die Übersäuerung Probleme bemerkbar, wie beispielsweise Müdigkeit, brüchige Fingernägel, Sodbrennen oder Haarausfall. Wenn diese ersten Anzeichen einer beginnenden Übersäuerung nicht ernst genommen werden, können Jahre später ernsthaftere Probleme entstehen.

Die Grundregel in der Typenlehre lautet:

Wer sein Naturell lebt, also im Säure-Basen-Gleichgewicht, bleibt gesund. Wer sein Naturell nicht lebt, wird krank, das heißt, der kommt ins Säure-Basen-Ungleichgewicht.

Der große Typentest – Welcher Typ bin ich?

Typgerecht leben und sich zu ernähren heißt, auf seine individuellen Bedürfnisse zu hören. Keine Ernährung oder Lebensweise ist richtig oder falsch, sondern passend oder unpassend nur in Bezug auf ein bestimmtes Naturell. Somit sollte sich jeder Mensch nach seinem individuellen Typ ernähren und leben, um das Optimale aus seinem Naturell herauszuholen. Finden Sie darum mit dem einfachen Typentest auf den folgenden Seiten heraus, welches Naturell Sie sind, und lesen Sie in den daran anschließenden charakterisierenden Kapiteln Details zu Ihren Bedürfnissen, Schwächen und Stärken.

Sehr geringe Unterschiede begründen manchmal sehr große Verschiedenheiten.

Marie v. Ebner-Eschenbach (1830–1916)

Überwinden Sie innere Widerstände und legen Sie los. Mit diesem Buch haben Sie schon den ersten Schritt in die richtige Richtung unternommen. Alle Empfehlungen sollten Sie mit Spaß und Lebensfreude umsetzen, dann werden sie Ihnen zur Gewohnheit und langfristig erfolgreich.

Ganz wichtig: Beginnen Sie mit Ihrer individuellen Entsäuerung in den nächsten 72 Stunden, denn Veränderungen sind bei 95 % der Menschen erfolgreich, wenn sie in den ersten drei Tagen umgesetzt werden.

»Welches Naturell sind Sie?«

Die folgenden Beschreibungen der drei Naturelle stellen keine Bewertung dar, denn jeder Mensch ist mit seinen Talenten und Veranlagungen etwas Besonderes. Es ist demnach keine Einteilung in gut und schlecht, sondern die Basis, seine Stärken zu stärken und seine Schwächen zu kennen und zu mindern.

	Ernährungsnaturell (Kapha)	
Wie groß sind Sie?	<input type="radio"/>	mittelgroß
Wie ist Ihre Statur?	<input type="radio"/>	kräftig, übergewichtig
Wie ist Ihre Kopfform?	<input type="radio"/>	eher rundlich, weiche Gesichtszüge
Wie sind Ihre Augen ?	<input type="radio"/>	groß
Wie ist Ihr Blick ?	<input type="radio"/>	ruhig und sanfter Blick
Wie ist Ihre Hautbeschaffenheit?	<input type="radio"/>	fettig, weich
	<input type="radio"/>	normal durchblutet
Wie ist Ihre Haarstruktur?	<input type="radio"/>	fettig, kräftig
	<input type="radio"/>	eher dunkler Typ
Wie sind Ihre Hände?	<input type="radio"/>	eher groß und fleischig
Wie ist Ihr Gemüt?	<input type="radio"/>	ruhig ausgeglichen
	<input type="radio"/>	nicht aus der Ruhe zu bringen
	<input type="radio"/>	eher träge
	<input type="radio"/>	gelassen
	<input type="radio"/>	nehme mir Zeit
	<input type="radio"/>	großzügig, vergebend
	<input type="radio"/>	bedachtsam, methodisch
Wie ist Ihr Biorhythmus?	<input type="radio"/>	besonders leistungsfähig vormittags und am frühen Abend
	<input type="radio"/>	langer und tiefer Schlaf
	<input type="radio"/>	ausdauernd
	<input type="radio"/>	Abneigung gegen feuchtkaltes Wetter

»Welches Naturell sind Sie?«

	Bewegungsnaturell (Pitta)	Empfindungsnaturell (Vata)
	<input type="radio"/> eher groß	<input type="radio"/> eher klein
	<input type="radio"/> sportlich, muskulös	<input type="radio"/> schlank, zierlich
	<input type="radio"/> eher länglich, markante Gesichtszüge	<input type="radio"/> klein und zart
	<input type="radio"/> mittelgroß	<input type="radio"/> klein
	<input type="radio"/> fest blickend, fixierend	<input type="radio"/> wach, rasches Erkennen von Details
	<input type="radio"/> empfindlich, Neigung zu Sommersprossen	<input type="radio"/> trocken, rissig
	<input type="radio"/> stark durchblutet	<input type="radio"/> Neigung zur Blässe
	<input type="radio"/> dünn, weich	<input type="radio"/> trocken, spröde
	<input type="radio"/> eher rötlich, blonder Typ	<input type="radio"/> eher brauner Typ
	<input type="radio"/> mittelgroß, gut durchblutet	<input type="radio"/> eher klein und grazil
	<input type="radio"/> temperamentvoll	<input type="radio"/> sehr sensibel
	<input type="radio"/> ungeduldig, kritisch	<input type="radio"/> neige zu Sorgen und Ängsten
	<input type="radio"/> viel Power	<input type="radio"/> schnell erschöpft
	<input type="radio"/> Perfektionist	<input type="radio"/> spontan
	<input type="radio"/> starker Wille	<input type="radio"/> ideenreich
	<input type="radio"/> starke Durchsetzungskraft	<input type="radio"/> begeisterungsfähig
	<input type="radio"/> leicht erregbar, Hitzkopf	<input type="radio"/> rasche Auffassungsgabe
	<input type="radio"/> besonders leistungsfähig am Mittag und am Abend	<input type="radio"/> besonders leistungsfähig am frühen Morgen und am Nachmittag
	<input type="radio"/> kurzer aber tiefer Schlaf	<input type="radio"/> leichter Schlaf
	<input type="radio"/> energievoll, leistungsfähig	<input type="radio"/> neige zur Erschöpfung bei Anstrengung
	<input type="radio"/> Abneigung gegen Hitze	<input type="radio"/> Abneigung gegen kaltes und windiges Wetter

	Ernährungsnaturell (Kapha)	
Welche körperlichen Schwächen haben Sie?	<input type="radio"/>	Atemwegserkrankungen
	<input type="radio"/>	Herz-Kreislauf-Probleme
	<input type="radio"/>	Bluthochdruck
Welchen Beruf üben Sie aus?	<input type="radio"/>	habe Talent im Wirtschaftsleben
	<input type="radio"/>	einen bodenständigen Beruf
Wie ist Ihr Wärmehaushalt?	<input type="radio"/>	ausgeglichen
Wie ist Ihr Hungergefühl?	<input type="radio"/>	ich kann Mahlzeiten leicht ausfallen lassen
Wie ist Ihre Verdauung?	<input type="radio"/>	träge Verdauung
Nehmen Sie schnell zu?	<input type="radio"/>	nehme sehr schnell zu
Haben Sie Verdauungsbeschwerden?	<input type="radio"/>	Völlegefühl oder Müdigkeit nach dem Essen
Zum Frühstück wähle ich eher ...	<input type="radio"/>	Rührei mit Würstchen und Speck
Zum Mittagessen wähle ich eher ...	<input type="radio"/>	Schweinschaxe mit Knödel, Sauerkraut
Zum Nachtisch wähle ich eher ...	<input type="radio"/>	Süßes z. B. Sahnetorte
Was sind Ihre Geschmacksvorlieben?	<input type="radio"/>	deftig, herzhaft, fettig, große Portionen
Wenn ich länger als 4 Stunden nichts essen ...	<input type="radio"/>	macht mir das nichts aus
Welchen Stellenwert hat Essen für Sie?	<input type="radio"/>	einen großen Stellenwert, für mich ist Essen Genuss und Belohnung
Gesamtpunktzahl	<input type="radio"/>	Punkte Kapha-Typ

