

Basisch in's neue Jahr - nachhaltig abnehmen

Ernährungswissenschaftlerin Philippa Hoyos über die basische Ernährung

Radikale Diäten mit kurzfristigen Erfolgen und Jojo-Effekten – das ist nicht nur frustrierend, sondern auch nicht gut für Deinen Körper. „Nachdem Gewichtszunahme meistens nicht nur mit Bewegungsmangel, sondern oft mit dem Griff zu ungesunden Lebensmitteln einhergeht, hat Übergewicht bei fast allen Menschen dieselbe Ursache: **ÜBERSÄUERUNG!**“, so Ernährungswissenschaftlerin Philippa.

Wie wird man sauer?

Lebensmittel wie Fast Food, viel Fleisch, Weizenprodukte, Softdrinks, wenig Bewegung und Stress hinterlassen Säuren in unserem Körper. Leider zählen auch die köstlichen Weihnachtskekse und die traditionelle Weihnachtsgans zur Familie der Säurebildner. Diese Säuren müssen durch Basen neutralisiert werden, damit die unterschiedlichen pH-Milieus in unserem Körper konstant gehalten werden können. Stehen nicht genug Basen zur Verfügung, werden sie entweder aus den Knochen, Muskeln und Geweben geraubt, oder es werden Fettzellen produziert, um die Organe vor der Säureflut zu schützen. Die Folge: Gewichtszunahme!

So geht's: 80/20

Bei der basischen Ernährung geht es grundsätzlich darum, sich ausgewogen zu ernähren. Dabei liegt der Fokus auf hochwertigem Gemüse, Hülsenfrüchten, Samen, Sprossen, Nüssen und Vollkorn-Getreide. Es gilt die Grundregel: 80 % basenbildende Lebensmittel, 20 % säurebildende Lebensmittel – So hältst Du deinen Säure-Basen-Haushalt in Balance.

Der basische Superheld – Gemüse

„Gemüse in jeglichen Farben und Formen liefert Deinem Körper alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe. Und die gute Nachricht on top: Du kannst Berge davon essen, ohne zu riskieren zuzunehmen. Gemüse sorgt dafür, Übersäuerung zu verhindern und bestehende Übersäuerung abzubauen. Lass am besten immer genug Platz auf deinem Teller für buntes Gemüse“, so Ernährungswissenschaftlerin und Gründerin der Basenbox Philippa Hoyos.

Basische Bio-Mahlzeit – to go

Um so vielen Menschen wie möglich eine basische Ernährung zugänglich zu machen, gibt es basische Bio-Gerichte der Basenbox bei SPAR, EUROSPAR und INSTERSPAR im Kühlregal. Basische Suppen, Eintöpfe und Frühstücke – vegan und ganz ohne Konservierungsstoffe. Perfekt, wenn es schnell gehen muss.

Basenkur starten – 10-Tage entgiften

„Wir bieten in ganz Wien Basenkuren an – Du wirst täglich mit 3 frisch zubereiteten, basischen Bio-Gerichten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) beliefert und spürst bereits nach wenigen Tagen, wie dein Körper entsäuert. Die Nachfrage ist gigantisch. Wir freuen uns so sehr, dass so viele Menschen Interesse an der basischen Ernährung haben.“, erklärt die Basenexpertin Philippa.

Über die Basenbox

Mit der Vision, eine basische Ernährung möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen und Menschen dafür zu begeistern, starteten Philippa, Leopold, Albrecht und Lukas mit Bio-Basenkuren inkl. Lieferung per Fahrrad-Kurier in Wien. 2019 wagten sie den Schritt in den Supermarkt. Heute findet man die basischen Bio-Produkte im Kühlregal bei SPAR in ganz Österreich.

Dem Fernsehauftritt im April 2019 bei „2 Minuten 2 Millionen“ folgten die Gründung eines Beirates, ein Investment und die Erweiterung des Basenbox-Teams. Das Interesse an basischer Ernährung wird spürbar größer: Über 60.000 Basenboxen wurden bereits an WienerInnen ausgeliefert und 8 gesunde Fertiggerichte für die Kühlregale bei SPAR in ganz Österreich produziert.

INFOBOX

Website: www.basenbox.at

Facebook: www.facebook.at/basenbox

Instagram: www.instagram.com/basenbox

PRESSEKONTAKT

Stefanie Palmetzhofer, MA

Brückengasse 4

1060 Wien

0664 145 2014

stefanie@basenbox.at