



*Immun- und
Lebenskraft
aus der Natur*

Suzanne Jacob

Dr. Jacob's Kur – Ihr Weg zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Vitalität



1 Dr. Jacob's Trinkkur



2 Dr. Jacob's Basisch Abnehmen



3 Dr. Jacob's Entlastungs- und Darmkur



Suzanne Jacob

Dr. Ludwig Jacob

*Uns ist es wichtig,
dass Sie gesund sind
um unbeschwert Ihr Leben zu leben,
Ihre Träume wahr zu machen
und für andere, die Sie brauchen,
da zu sein.*

*Denn Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne sie wird alles viel schwerer.*

1 Dr. Jacob's Trinkkur	S. 4
2 Dr. Jacob's Basisch Abnehmen	S. 8
3 Dr. Jacob's Entlastungs- und Darmkur	S. 16
■ Basenbildende Rezepte	S. 22

■ Dr. Jacob's Tipps:	
Säure-Basen-Status messen	S. 14
Bewegung mit Freude	S. 30
Atmung, Entspannung, Schlaf	S. 32
Kennen Sie Ihren Blutdruck?	S. 34
Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte	S. 36

Balance

Wurzel unserer Gesundheit

Mit diesem Ratgeber möchten wir Sie zu einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise inspirieren – für mehr Balance in Ihrem Leben.

Dabei ist es uns wichtig, dass Sie unsere Tipps gut in Ihren Alltag integrieren können und dass Gesundheit Freude macht. Nur so lassen sich auf Dauer Lebensziele erreichen.

Ergänzen Sie die Dr. Jacob's Kur mit regelmäßiger Bewegung (S. 30) und Entspannung (S. 32). So erzielen Sie die besten Ergebnisse.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und freuen uns auf Ihre Rückmeldungen an: suzanne@drjacobs.de

Bleiben Sie gesund!

Suzanne und
Ludwig Jacob

Dr. Jacob's Kuren können Sie ganz einfach zu Hause durchführen

Unsere Gesundheit beruht auf unseren Gewohnheiten. Diese sitzen tief. Wir können sie nicht abschalten, nur durch bessere ersetzen. Die kleinen Lebensstil-Veränderungen in diesem Ratgeber sind einfach und auf Dauer extrem wirkungsvoll. Wissenschaftlich bewährte Maßnahmen helfen Ihnen Ihr Gewicht, Ihre Vitalität, Abwehrkräfte, Verdauung, Muskeln, Knochen sowie Ihren Blutdruck und Schlaf zu verbessern. Starten Sie jetzt in ein neues Wohlbefinden!

1 Dr. Jacob's Trinkkur (S. 4)

Unser Programm für Eilige hilft, die vielleicht wichtigste Alltagsgewohnheit für Ihre Gesundheit zu pflegen: gesundes Trinken mit den richtigen Mineralstoffen!¹ Trinken ist die Basis einer gesunden Ernährung.

- + Optimal in den Alltag integrierbar
- + Wohlfühlen mit Sofortwirkung
- + Zeitaufwand: 4 Wochen, 5 Minuten pro Tag

2 Dr. Jacob's Basisch Abnehmen (S. 8)

Der ganzheitliche Ansatz basiert auf dem Dr. Jacobs Weg (S. 15) und ist zur Gewichtsreduktion sowie als Einstieg in eine gesündere Ernährung geeignet.

- + Ernährung vollwertig und basenbildend
- + Für Vitalität und Wohlbefinden
- + Zur Gewichtsreduktion geeignet
- + Zeitaufwand: 7 Tage, 15–60 Minuten pro Tag

3 Dr. Jacob's Entlastungs- und Darmkur¹ (S. 16)

Gesund ist nur, was Sie auch vertragen. Das Spezialprogramm hilft bei Lebensmittel-Unverträglichkeiten wie Histamin-, Fruktose- und Laktose-Intoleranz sowie MCAS (Mastzellaktivierungssyndrom).

- + Entlastung bei Unverträglichkeiten
- + Den Darm ins Gleichgewicht bringen
- + Bekömmliche Schonkost
- + Zeitaufwand: 6 Wochen, 15–60 Minuten pro Tag



1 Dr. Jacob's Trinkkur

Gesund trinken für neue Energie*

Eine mineralstoffarme, proteinreiche Ernährung, Dauerstress und körperliche Belastungen können den Mineralstoff- und Säure-Basen-Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht bringen.

Um die Balance wiederherzustellen, benötigt unser Körper Flüssigkeit und Elektrolyte (Mineralstoffe). Diese werden vom Körper am besten als isotope Flüssigkeiten aufgenommen. Sie weisen die gleiche Konzentration gelöster Moleküle auf wie unser Blut.

Dr. Jacob's Basenpulver plus⁹ ist eine optimale Mineralstoffquelle, da es sich in seiner Zusammensetzung am Vorbild von Gemüse und Obst orientiert. Dr. Jacob's isotoner Drink liefert Ihnen isotone Flüssigkeit und Mineralstoffe. So können Sie Ihren Kreislauf und Stoffwechsel wieder in Schwung bringen.*

Dr. Jacob's Basen-Drink: Dein Stoffwechsel-Beleber*

- + Kreislauf auffüllen
- + Die richtigen Mineralstoffe und neue Energie* tanken
- + Säure-Basen-Stoffwechsel unterstützen*



Trinkplan für 1 Monat

Morgens nach dem Aufstehen: 0,5 Liter isotoner Drink

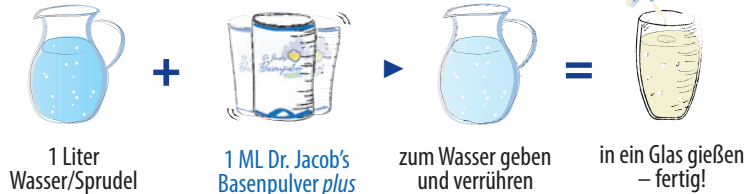
Zum Nachmittagstief: 0,5 Liter isotoner Drink

Abends: 0,3 Liter Basen-Drink

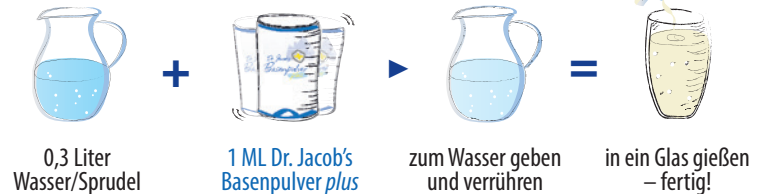
Der Unterschied zwischen dem **Basen-Drink** und dem **isotonen Drink** liegt in der Mineralstoff-Konzentration.

Zubereitung isotoner Drink:

ML=Messlöffel



Zubereitung Basen-Drink:



Alternativ können Sie auch **Dr. Jacob's Basenpulver** oder **Dr. Jacob's Basenpulver pur** verwenden (siehe S. 7).
Übrigens: Keine Angst vor Kohlensäure. Sie wird einfach abgeatmet und macht nicht sauer.



"Gönn Dir einen
Basen-Drink!"

Tipp: Lassen Sie sich Zeit beim Trinken! Sie können auch 2 Liter isotonen Drink über den Tag verteilt trinken. Gleich nach dem Aufstehen damit zu beginnen ist besonders wichtig. Nach der Kur empfehlen wir 1 Liter isotonen Drink am Tag.

*Dr. Jacob's Basenpulver plus enthält Magnesium und Calcium, die den normalen Energiestoffwechsel unterstützen sowie Zink, das den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel unterstützt. Mindestens 2 Liter Wasser am Tag unterstützen die Erhaltung normaler körperlicher und kognitiver Funktionen.

Trink Dich gesund ...

Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verstopfung und Übelkeit – das sind die häufigsten **Warnsignale unseres Körpers**: Wir trinken zu wenig! Mindestens 2 Liter sollten es täglich sein. Die brauchen wir, um körperlich und geistig fit zu bleiben. Schon ein Wasserverlust von nur 2 % beeinträchtigt unsere Leistungsfähigkeit stark.

Oft verwechselt unser Gehirn Durst mit Hunger und wir snacken uns durch den Tag. **Trinken Sie daher mindestens 2 Liter Wasser oder Kräutertee am Tag.** Wer viel schwitzt, benötigt mehr Flüssigkeit. Optimal versorgt sind Sie, wenn Sie über den Tag verteilt regelmäßig trinken.

Trinkritual am Morgen:

In der Nacht schwitzt der Körper etwa einen halben Liter Flüssigkeit aus. Diesen gilt es auszugleichen, um den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen. Schon der alte Ayurveda empfiehlt, gleich nach dem Aufstehen zwei Gläser warmes Wasser (ca. 500 ml) mit 2 Esslöffeln Zitronen- oder Limettensaft (Citrates!) zu trinken. Daher ist dies Ihr wichtigstes kleines Gesundheitsritual: **Trinken Sie morgens nach dem Aufstehen mindestens zwei Gläser!** So starten Sie mit neuer Energie in den Tag.



Ayurveda-Tipp: Ergänzen Sie Ihren Basen-Drink mit etwas Zitronensaft und einer Prise Ingwer.

Mineralstoffe gezielt ausgleichen

Die Mehrheit der Deutschen ist mit Mineralstoffen unterversorgt

Wer viel Gemüse und Obst isst, nimmt viele Mineralstoffe auf. Aber nur 10% der Deutschen erreichen die Mindestmenge von 5 Portionen am Tag. Besonders die Mineralstoffe Calcium, Magnesium und Kalium kommen in der typischen deutschen Ernährung zu kurz. Dabei sind sie für unsere Gesundheit sehr wichtig.

AUSGLEICHEN, WAS WIRKLICH FEHLT...



KALIUM 4000 mg	> 75 %	> 50 %
CALCIUM 1000 mg	56 %	46 %
MAGNESIUM 300–400 mg ²	29 %	26 %

1) Max Rubner-Institut (2008): Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht Teil 2.
2) Empfehlung abhängig von Alter und/oder Geschlecht.

Calcium

Calcium nimmt gemeinsam mit den Vitaminen D₃ und K₂ eine Schlüsselrolle im Knochenstoffwechsel ein. Da alle drei Nährstoffe im Zusammenspiel die Erhaltung normaler Knochen unterstützen, sollte Calcium immer zusammen mit Vitamin D₃ und K₂ aufgenommen werden.

Magnesium

Magnesium spielt eine zentrale Rolle bei der Funktion von über 300 Körperenzymen. So ist der essentielle Mineralstoff u. a. für die normale Funktion von Psyche und Nerven unabdingbar und trägt zur Reduktion von Müdigkeit bei.

Magnesium wird zudem für die normale Funktion der Knochen und Muskeln sowie für den Energiestoffwechsel benötigt.

Kalium

Kalium ist das Hauptmineral nicht nur in Gemüse und Obst, sondern auch in unseren Körperzellen. Es hat eine zentrale und oft unterschätzte Gesundheitswirkung.

Kalium unterstützt die normale Nerven- und Muskelfunktion und – besonders wichtig – die Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks.



Welches Basenmittel ist

Basenmittel sind unterstützend sinnvoll, wenn die Ernährung sich nicht optimal gestalten lässt. Doch welches ist das richtige?

Carbonate oder Citrate?

Dr. Jacob's Basenmittel enthalten organische Mineralstoffverbindungen wie Citrate und Laktate. Diese nehmen wir auch mit der Nahrung auf und sie kommen natürlich in unserem Körper vor. Daher sind sie sehr gut bioverfügbar und verstoffwechselbar. Ein Citrat-Molekül bindet dabei drei Säure-Moleküle.

Starke Basenmittel mit Natriumbikarbonat und Calciumkarbonat liefern dagegen große Mengen hochalkalischer Bikarbonate oder Carbonate, die bereits im Magen wirken und die Magensäure neutralisieren. Natron bildet mit der Magensäure sogar schädliches Kochsalz.

Zusatzstoffe meiden

Prüfen Sie Ihr Basenmittel auf Zusatzstoffe. Dr. Jacob's Basenpulver enthalten keine Füllstoffe, sondern bestehen vor allem aus Citraten und Laktaten. Zudem sind sie ohne Zucker, Laktose, Gluten, künstliche Süßstoffe und Aromen und gut für Darm und Verdauung¹.

für mich das richtige?

Mineralstoff-Verhältnis nach dem Vorbild der Natur

Basenmittel enthalten oft zu viel Natrium und Calcium, aber relativ wenig Kalium und Magnesium. Dr. Jacob's Basenpulver orientieren sich am Vorbild von Gemüse und Obst und enthalten die organischen Mineralstoffe **Calcium** und **Magnesium** im natürlichen Verhältnis von 3:2. Wie Gemüse und Obst sind sie besonders **reich an Kalium und natriumfrei**.

Eine Portion Dr. Jacob's Basenpulver (4,5 g) enthält so viel Kalium wie etwa 500 g Erdbeeren und hat die gleiche Basenwirkung wie etwa 800 g Gemüse und Obst nach PRAL-Wert (potenzielle Säurebelastung der Nieren). **Schon eine Portion gleicht die typische Säurelast und die wichtigsten Mineralstoff-Defizite in der üblichen Ernährung aus** (Nationale Verzehrsstudie 2, MRI 2008).

Dr. Jacob's Basenpulver haben das beste Preis-Basen-Verhältnis!

Dr. Jacob's Basenpulver

- 95 % Citrat-Mineralstoffe
- Mit Vitamin D₃ und B₁
- Angenehm neutraler Geschmack mit leichter, natürlicher Zitrusnote

300 g • 66 Portionen
PZN: 00572771 • PHZNR: 3042045



Dr. Jacob's Basenpulver plus

- Mineralstoffe auf Basis von Citrat und Laktat
- Mit Vitamin C, D₃ und B₁
- Fruchtig mit echter Zitrone, dezent gesüßt mit Steviolglykosiden aus Stevia

300 g • 50 Portionen
PZN: 03074878 • PHZNR: 4074751



Dr. Jacob's Basenpulver pur

- Pure Mineralstoffe – sonst nichts
- Mineralstoffe auf Basis von Citrat und Laktat
- Neutraler Geschmack

200 g • 36 Portionen
PZN: 18914982 • PHZNR: 5816976



Multitalent mit vielen Gesundheitswirkungen

Die Nährstoffe in Dr. Jacob's Basenpulvern können u. a. folgenden wissenschaftlich gesicherten Beitrag zur Gesundheit und normalen Körperfunktionen leisten:

Säure-Basen-Stoffwechsel: Zink

Muskelfunktion: Kalium, Magnesium, Calcium

Nervensystem: Kalium, Magnesium

Psychische Funktion: Magnesium

Aufrechterhaltung des normalen Blutdrucks: Kalium

Reduktion von Müdigkeit: Magnesium

Energiestoffwechsel: Magnesium, Calcium

Immunsystem: Zink (Vitamin D)

Erhaltung von Nägeln, Haaren und Haut: Zink

Erhaltung von Knochen und Zähnen: Magnesium, Calcium (Vitamin D)

¹**Verdauungsenzyme:** Calcium

2 Dr. Jacob's Basisch Abnehmen

Sie fühlen sich oft müde und antriebslos?

Stressiges Multitasking, wenig Gemüse und Obst, dafür reichlich Fleisch und Wurst, Käse, Kaffee, Softdrinks, Knabber- und Naschzeug – das alles belastet unseren Energie- und Säure-Basen-Stoffwechsel. Wenn man zu Hause nicht aufräumt und sauber macht, herrscht irgendwann Chaos. Das gilt auch für unseren Körper.

Basisch Abnehmen und sich rundum wohlfühlen!

Beim basischen Abnehmen werden Lebensmittel, die im Körper sauer verstoffwechselt werden, stark reduziert. Der Fokus liegt auf basenbildenden Lebensmitteln, insbesondere Obst und Gemüse. So können Sie Ihren Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht bringen, Gewicht reduzieren und neue Energie tanken. Sie führen Ihrem Körper reichlich organische Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium zu, die den Säure-Basen-Haushalt und den Energiestoffwechsel unterstützen. Gemüse, Obst und Kräuter sind dafür ideal geeignet und haben wenig Kalorien. Sie bilden den Hauptbestandteil jeder Mahlzeit und Zwischenmahlzeit.

Vitalität und Wohlbefinden stellen sich bereits nach 7 Tagen ein! Ein weiterer Vorteil: Sie können sich an basisch wirkenden und gesunden Lebensmitteln satt essen, müssen nicht hungern und verlieren gleichzeitig überflüssige Pfunde.

Wenn Sie sich nach einer Woche mit der basischen Ernährung wohlfühlen, dann hängen Sie einfach noch ein paar Tage dran.

Warum *basisches* Abnehmen?

Bei normalen Diäten und beim Fasten scheidet der Körper verstärkt wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Calcium aus. Diese sollten ersetzt werden. Auch führen Diäten durch die beim Fettabbau entstehenden Ketonsäuren zu einem Säureanstieg im Körper. Dies kann den pH-Wert senken und die wichtigsten Werkzeuge unseres Stoffwechsels beeinträchtigen: die Enzyme. Energiestoffwechsel und Fettabbau werden verlangsamt. Die Folge: Die Anzeige auf der Waage stagniert. Damit der Körper überschüssige Säuren ausgleichen kann, benötigt er organische Mineralstoffe wie in Obst und Gemüse. Sehr wichtig und hilfreich ist es dabei, viel und gesund zu trinken (siehe S. 4).



1. Ernährung

Viel Gemüse und Obst: Mindestens 5 Portionen sollten es täglich sein. Eine Portion ist etwa eine Handvoll. Sie können mehrere Portionen Obst und Gemüse in eine Mahlzeit einbauen. Zusätzlich können Sie Ihre Mineralstoff- und Basenzufuhr mit einem Liter isotonem Drink aus der Dr. Jacob's Trinkkur (S. 4–5) über den Tag verteilt steigern.

Viel weniger tierische Lebensmittel und Zucker: Vermeiden Sie während der Kur bewusst sauer wirkende Lebensmittel wie tierische Eiweißlieferanten (Fleisch- und Wurstwaren, Fisch, Käse, Eier, Milchprodukte), stark verarbeitete Lebensmittel, Weißmehl, Zucker und Süßigkeiten.

Wertvolle Kohlenhydrat-Quellen:

Verwenden Sie Vollkornprodukte (z. B. Brot, Reis, Nudeln) und Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth und Buchweizen. Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sind wertvolle Eiweißlieferanten und in Maßen sinnvoll.



Gesund trinken: Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter Wasser und Tee. Verzichten Sie auf Limonade, Cola und alkoholische Getränke. Statt herkömmlichem Kaffee können Sie Chi-Cafe *balance* trinken.



Dr. Jacobs goldene Ernährungsregeln:

1. **Trinke reichlich, regelmäßig und gesund.**
2. **Iss dich satt mit bunter Pflanzenkost und achte auf die Verträglichkeit.**
3. **Wähle Lebensmittel mit niedriger Kalorien- und hoher Vitalstoffdichte sowie wenig Natrium und viel Kalium.**

2. Bewegung mit Freude

Bewegung fördert die Ausscheidung überschüssiger Säuren über die Nieren und die Lunge. Täglich mindestens 30–45 Minuten sportliche Bewegung sollten es sein. Optimal ist leichter Ausdauersport an der frischen Luft. (Mehr Tipps: S. 30)



3. Entspannung – Stress macht sauer

Stress macht über eine verflachte Atmung und entstehende Stresshormone den Stoffwechsel sauer. Gönnen Sie sich öfter eine Auszeit und atmen Sie tief durch (siehe S. 32).

Tipp: Wie ein gesunder, basenbildender Teller aussieht, zeigen wir Ihnen in der Ernährungspyramide auf S. 11.

Basisch Abnehmen leicht gemacht – Die 7-Tage-Kur

Nach dem Aufstehen: 0,5 Liter isotoner Drink

Frühstück: Frühstücksideen finden Sie ab S. 22. Trinken Sie dazu eine Tasse *Chi-Cafe balance* oder *Chi-Tea*.

Mittagessen: Wählen Sie aus den Rezeptideen ab S. 24 aus. Bei Bedarf ersetzen Sie 1–2 Mahlzeiten täglich mit *AminoBase* (S.12).

Am Nachmittag: 0,5 Liter isotoner Drink, gegen das Nachmittagstief und Heißhungerattacken. Dazu gerne auch eine Tasse *Chi-Cafe balance** oder *Chi-Tea*.

Abendessen: Wählen Sie aus den Rezeptideen ab S. 24 aus. Bei Bedarf ersetzen Sie 1–2 Mahlzeiten täglich mit *AminoBase*. Dazu trinken Sie 0,3 Liter *Basen-Drink*.

Für den Hunger zwischendurch:* Snacken Sie Gemüse und Beeren und trinken Sie *Chi-Tea*. Wenn es schnell gehen muss: *Dr. Jacob's Basen-Riegel* ist fruchtig-lecker und macht satt.

*Für eine effektive Gewichtsreduktion sollten Sie möglichst nur 3 Mahlzeiten zu sich nehmen und auf Zwischenmahlzeiten (auch Milch/Pflanzen-Drink im Kaffee) verzichten.

Zubereitung isotoner Drink: 1 Messlöffel *Basenpulver* + 1 Liter Wasser/Sprudel. Davon 0,5 Liter morgens, 0,5 Liter nachmittags trinken.

Zubereitung Basen-Drink: 1 Messlöffel *Basenpulver* + 0,3 Liter Wasser/Sprudel. Zum Abendessen trinken.

Tip: Um die Gewichtsabnahme zusätzlich zu unterstützen, sollten zwischen den Mahlzeiten mind. 4 Stunden liegen. Nehmen Sie die letzte Mahlzeit möglichst vor 18:00 Uhr ein und halten Sie bis zum Frühstück dann optimalerweise eine Zeitspanne von 16 Stunden ein.

Basisch-Abnehmen-Paket

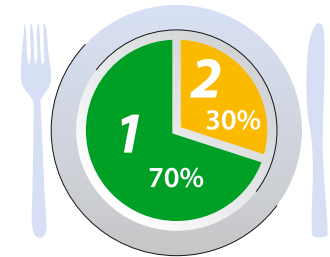
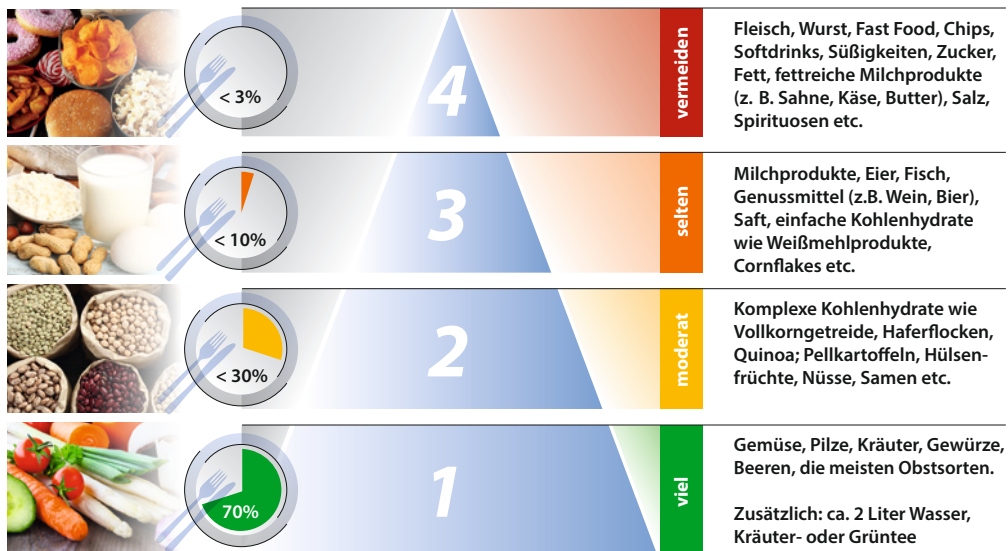


Das Basisch-Abnehmen-Paket erhalten Sie unter:
www.drjacobskur.de



Zum Wohlfühlgewicht mit Dr. Jacobs Ernährungspyramide

Bei der Lebensmittelauswahl während der 7-Tage-Kur können Sie sich an Dr. Jacobs Ernährungspyramide orientieren. Wählen Sie weitestgehend Lebensmittel aus den Kategorien 1 und 2, wobei der Schwerpunkt auf den basenbildenden Lebensmitteln der Kategorie 1 liegt. Um dauerhaft vital zu bleiben und Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen, ist es empfehlenswert auch nach der Kur Lebensmittel der Kategorien 3 und 4 nur in geringem Umfang zu verzehren.



Wenn Sie Ihren Schwerpunkt auf Lebensmittel der Kategorie 1 (Gemüse, Obst, Kräuter) legen, werden Sie wahrscheinlich ganz von alleine an Gewicht verlieren, da Sie weniger kalorienreiche Lebensmittel zu sich nehmen.

Tipp: Eine genaue Auflistung der Lebensmittel in Dr. Jacobs Ernährungspyramide finden Sie unter:

www.drjacobs.de/lebensmitteltabelle

AminoBase – Der vollwertige Mahlzeiterersatz

Es fällt Ihnen schwer, sich vollwertig und pflanzlich zu ernähren? AminoBase⁹ ist der erste vollwertige Mahlzeiterersatz auf rein pflanzlicher Basis ohne Gluten und Laktose und eignet sich zur gewichtskontrollierenden Ernährung. Der tägliche Ersatz von zwei Hauptmahlzeiten durch AminoBase im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung trägt zu einer Gewichtsabnahme bei. Zum Halten des Gewichtes ersetzen Sie täglich eine Hauptmahlzeit.

Mit allen wichtigen Nährstoffen in einem natürlichen Verhältnis bietet AminoBase dem Körper eine rundum gesunde Grundversorgung. AminoBase ist auch bei multiplen Allergien und Unverträglichkeiten geeignet. Mit AminoBase können Sie schnell und einfach die verschiedensten Rezepte für jeden Geschmack zubereiten – probieren Sie es z. B. als Shake, Suppe oder Mousse.

AminoBase • 345 g • 8 Portionen
PZN: 10043973 • PHZNR: 4136593



Leckere AminoBase-Rezepte unter:
www.DrJacobs.de/aminobase

Fruchtig – Praktisch – Lecker

Für den kleinen Hunger zwischendurch:
Dr. Jacob's Basen-Riegel⁹

Schmeckt fruchtig-lecker mit Aronia, Granatapfel und Sauerkirsche und versorgt den Körper mit reichlich Proteinen, Ballaststoffen, Magnesium, Kalium und Vitamin B₁₂.

Vegan – ohne Gluten – ohne Zusatz von Zucker.

Die optimale kleine Mahlzeit mit nur 133 kcal.



Dr. Jacob's Basen-Riegel
45 g
PZN: 13880511
PHZNR: 4780868



Dr. Jacob's Basisch Abnehmen kann der Beginn einer grundlegenden Ernährungsumstellung sein. So tun Sie Ihrem Körper nachhaltig etwas Gutes.

ChiTea

Feinherber Genuss + neuer Schwung für Ihren Energiestoffwechsel²

Chi-Tea ist ein idealer Fasten- und Diät-Begleiter und unterstützt den Energiestoffwechsel.² Mit 12 wertvollen Pflanzenauszügen, u. a. aus Grüntee, Matetee, Guarana und Mango, bietet er heiß und kalt feinherben Genuss.

**99 % weniger Aluminium als
üblicher Grün- und Schwarztee!**



Chi-Tea
180 g • 72 Tassen
PZN: 15228200 • PHZNR: 4942785

Chi-Cafe®



Chi-Cafe balance
180 g • 36 Tassen
PZN: 08885765 PHZNR: 3837170
450 g • 90 Tassen
PZN: 09332927 • PHZNR: 3880562
1 kg • 200 Tassen
PZN: 18135829 • PHZNR: 5670225

Die gesunde Kaffeealternative¹

Chi-Cafe balance sorgt für ein gutes Bauchgefühl¹ und regt an, nicht auf⁴. Sein Geheimnis liegt in der besonderen Komposition von schonend geröstetem Kaffee, löslichen Ballaststoffen aus Akazienfaser sowie wertvollen Polyphenolen aus Granatäpfeln, Ginseng, Reishi-Pilz, Kakao und grünem Kaffee. Mit Hilfe von Koffein aus Guarana und Kaffee regt er sanft an.⁴

Chi-Cafe balance liefert die organischen Mineralstoffe Magnesium und Calcium. Damit erreicht er einen negativen PRAL-Wert von -1,7 und ist auch beim basischen Abnehmen geeignet.

Chi-Cafe balance schmeckt besonders cremig mit einer Nuance von Kakao. Er ist vegan, ohne Zusatzstoffe, gehärtete Fette, Zucker, Laktose und Gluten.



www.chi-cafe.de

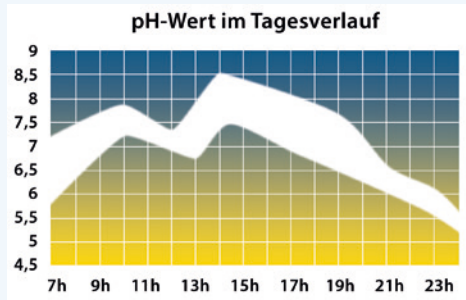


■ Wie »sauer« sind Sie?

Urin-pH-Messung mit Indikatorstreifen

Die Bestimmung des Säure-Basen-Status ist äußerst schwierig. Die Messung des Urin-pH-Wertes mittels Indikator-Messstreifen bietet eine einfache Möglichkeit, die aktuelle Stoffwechselsituation über die Ausscheidungsfunktion der Nieren in etwa zu ermitteln. Daraus lässt sich ableiten, ob über die Nahrung ausreichend organische Mineralstoffe aufgenommen werden.

Bei der Durchführung und der Auswertung der Urin-pH-Messung sind jedoch einige Dinge zu beachten: Um exakte Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie mindestens 3–6 Tage lang regelmäßig den pH-Wert messen. Der Urin-pH-Wert schwankt im Tagesverlauf natürlicherweise zwischen 5,0 und 7,5 und ist u. a. abhängig von den Mahlzeiten. Zur idealen Bestimmung des individuellen Säure-Basen-Profiles sind über den Tag verteilt 7 Messungen sinnvoll. Der Urin-pH-Wert sollte optimalerweise im weißen Bereich liegen.



Eine gute Dynamik des Urin-pH-Wertes ist ein gutes Zeichen für eine funktionierende Regulation der Nieren. Überwiegend saure Werte weisen auf eine Übersäuerung hin. Ständig basische Urin-Werte sollten ärztlich abgeklärt werden.



Erhältlich in unserem Online-Shop unter: www.DrJacobs-Shop.de
Mehr Informationen unter: go.drjacobs.de/ph-test

Sie möchten sich dauerhaft gesünder ernähren?

Dr. Jacob's Ernährungsplan zur Stoffwechsel- und Gewichtsoptimierung

Dr. Jacob's Basisch Abnehmen basiert auf dem Buch „Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts“ von Dr. L. M. Jacob. Der dazugehörige Ernährungsplan beruht auf den gesündesten Ernährungskonzepten weltweit und auf etwa 1400 wissenschaftlichen Studien.

Dr. Jacobs Ernährungsplan ist der perfekte Begleiter für eine langfristig ausgewogene Lebens- und Ernährungsweise. Er liefert ausführliche Informationen und praktische Tipps zu einer pflanzenbasierten, vitalstoffreichen Ernährung.

Den Ernährungsplan erhalten Sie kostenlos unter: www.DrJacobs.de (Gutscheincode: DJE002)

Mit dem Rezeptbuch Simply Eat auf kulinarische Entdeckungsreise gehen!

Wie koche ich gesund, pflanzenbetont und lecker? Diese Frage möchte Suzanne Jacob mit ihrem Rezeptbuch beantworten. Neben vielen einfachen Rezepten lernen Sie hier neue Getreidearten, Gemüsesorten, Kräuter und Gewürze kennen. Begeben Sie sich auf eine kulinarische Entdeckungsreise zu einer gesunden, vielseitigen, pflanzenbasierten Ernährung ohne Mangel – mit dem Rezeptbuch als praktischem Wegweiser.

Das Rezeptbuch „Simply Eat“ erhalten Sie kostenlos als Download mit dem Gutscheincode „SER001“ unter: www.DrJacobs.de oder für nur 4,99 € in gedruckter Form unter: www.DrJacobs-Shop.



Mit Rezepten – auch bei Histamin-Intoleranz/MCAS



SUZANNES TIPP:

Nutzen Sie die neue Energie nach Ihrer 7-Tage-Kur für den Einstieg in eine dauerhaft positive Ernährungs- und Lebensweise. Ältere Menschen und Veganer sollten zusätzlich Vitamin B₁₂ ergänzen.

B₁₂-Mangel häufig und riskant

Nicht nur Veganer und Vegetarier haben häufig einen Mangel an Vitamin B₁₂, das für die normale Funktion von Nerven und Psyche unverzichtbar ist. Ein Vitamin-B₁₂-Mangel kann lange symptomlos bleiben. Wie Sie Ihren B₁₂-Status bestimmen können, erfahren Sie unter:

www.drjacobs.de/B12

Bei normaler Resorption reichen bereits 2,5 µg Vitamin B₁₂ am Tag aus. Bei höherem Bedarf aufgrund mangelnder Resorption ist B₁₂ Methylcobalamin – die leckere Lutschtablette – mit 500 µg Vitamin B₁₂ eine gute Wahl.

B₁₂ Methylcobalamin
15 g • 60 Tabletten

PZN: 13578663 • PHZNR: 4741199



3 Dr. Jacob's Entlastungs- und Darmkur

Bei Verdauungsstörungen sind die Auslöser oft nicht bekannt. Daher gilt es herauszufinden, welche Lebensmittel Ihrem Darm guttun und welche nicht. Die Entlastungs- und Darmkur bietet Ihnen einen wirkungsvollen Weg Ihren Darm zu entlasten.

Treten nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel Blähungen, Durchfall oder Verstopfung auf, kann eine Unverträglichkeit oder Allergie vorliegen. Dabei spielen Unverträglichkeiten wie **Fruktose-, Laktose-, Gluten- oder Histamin-Intoleranz** die wichtigste Rolle. Sie führen auf Dauer zu einer Fehlbesiedlung der Darmflora (SIBO), Schleimhautschäden (Leaky Gut Syndrom) und verstärken sich gegenseitig. Bei der verbreiteten **Fruktose-Unverträglichkeit** zeigen sich Beschwerden nach dem Verzehr von Sorbit oder fruktosereichen Säften/Obst.

Unsere Empfehlung bei Magen-Darm-Problemen:

Wir empfehlen eine Kost, die leicht bekömmlich und verdauungsschonend, aber auch vollwertig ist. Vollwertiges (Pseudo-)Getreide sind Quinoa und Amarant; aber auch Hirse, roter oder schwarzer Reis und Süßkartoffeln sind empfehlenswert. Oft fehlt es an Bitterstoffen in der Ernährung (z. B. Artischocke, Ingwer), die den Gallenfluss anregen.

TIPP 1: Ideal sind leicht verdauliche Basenspender wie z. B. Quinoa-Beeren-Müsli oder Quinoa-Basensuppen (Rezepte ab S. 26).

TIPP 2: Vermeiden Sie alle blähenden, schwer verdaulichen, für Sie unverträglichen Nahrungsmittel! (Gut verträgliche Lebensmittel finden Sie auf S. 23)

TIPP 3: Gutes Kauen und ein geregelter Mahlzeitenrhythmus erleichtern die Verdauung und verbessern die Verträglichkeit.

Dr. Jacob's Entlastungs- und Darmkur

... setzt sich aus zwei Komponenten zusammen:

1. **Dr. Jacob's Entlastungskur** – dreiwöchiges Auslassen aller unverträglichen Nahrungsmittel
 2. **Dr. Jacob's Darmkur** mit Dr. Jacob's Gesundheitsmitteln
- Dauerhafte Erfolge erfordern die Kombination der beiden Kuren. Weitere Informationen finden Sie auf den folgenden Seiten.



SUZANNES TIPP: Bei Darmstörungen sind die Auslöser oft nicht alle bekannt. Inzwischen weiß ich: Neben einer Fruktose-Intoleranz habe ich auch eine Histamin-Unverträglichkeit.

Immer wenn ich etwas Unverträgliches gegessen hatte, fühlte ich mich aufgebläht, hatte Verstopfung und sammelte Wasser an. Dazu kamen Heißhunger-Attacken. Mit Quinoa und Regenerat immun kann ich mich vollwertig vegan ernähren. Ich liebe Quinoa in vielerlei Formen: z. B. als leckeren Frühstücksbrei, gekocht mit Gemüse, Mais oder Kräutern. In mein spätes Quinoa-Frühstück (siehe Rezept S. 22) kommen dann Heidelbeeren, Regenerat immun und Chia-Samen. Die Entlastungs- und Darmkur, die mein Mann ursprünglich für mich entwickelt hat, kann ich nur empfehlen.

Was sind Histamin-Intoleranz und MCAS?

Verdauungsbeschwerden beruhen oft auf einer Histamin-Intoleranz (HIT). Histamin ist ein Immunregulator und wird im Körper bei allergischen Reaktionen und Entzündungen von den Mastzellen ausgeschüttet. Auch Lebensmittel enthalten Histamin oder fördern die Ausschüttung von Histamin im Körper. Sammelt sich mehr Histamin an als abgebaut werden kann, kommt es zu einer Histamin-Intoleranz.

Bei der Histamin-Intoleranz liegt meist ein Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS) zu Grunde. Dabei sind die Mastzellen „hyperaktiv“ und schütten zu viel Histamin und andere Botenstoffe aus. Obwohl MCAS eine international anerkannte ICD-10-Diagnose ist, gibt es sie in Deutschland offiziell noch nicht. Ein wesentlicher Grund, warum MCAS so selten diagnostiziert wird, auch wenn etwa 17% der Deutschen betroffen sind (Molderings *et al.*, 2013).

Die Symptome von HIT und MCAS sind unspezifisch, sehr vielseitig und oft allergieähnlich. Sie betreffen neben dem Magen-Darm-Trakt vor allem die Haut, das Herz-Kreislauf-System, die Atemwege und das Nervensystem (siehe Liste rechts).

Eine der häufigsten Ursachen der Mastzellaktivierung ist eine Dysbiose im Darm, ein Ungleichgewicht der Darmflora. Schädliche Darmbakterien überwiegen und produzieren zum einen selbst Histamin, zum anderen setzen sie Stoffe und Antigene frei, die die Mastzellen stimulieren, zusätzlich Histamin auszuschütten.

Betroffene haben meist keine isolierte Histamin-Intoleranz, sondern auch andere Intoleranzen, insbesondere gegenüber Laktose, Fruktose und Gluten. Diese müssen zusätzlich berücksichtigt werden.

Häufige Symptome von HIT und MCAS (Afrin *et al.*, 2020)

- Ödeme im Gewebe
- Chronische Schmerzen (Gelenke, Knochen, Muskeln, Rücken)
- Vorübergehender schneller Puls (Tachykardie) und/oder Bluthochdruck, Herzklopfen
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Herzrhythmusstörungen
- Starke Müdigkeit
- Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen/-krämpfe, Übelkeit, Sodbrennen
- Schlafstörungen
- Hautrötung, Hautausschlag, Juckreiz, Nesselsucht, Angio-ödeme (Unterhaut-Schwellung)
- Psychische Beschwerden wie Ängste, Unruhe, Zwangsgedanken, grundlose Sorgen und Grübeln, Konzentrations-/Gedächtnisstörungen
- Haarausfall, Nageldystrophie
- Leichte Blutergüsse, schlechte Wundheilung
- Verstopfte oder laufende Nase, vermehrte Schleimbildung nach Mahlzeiten
- Hitzewallungen, vermehrtes Schwitzen
- Geruchs-/Geschmacksstörung
- Prostatitis
- Gereizte, trockene Augen
- Endometriose
- Kurzatmigkeit
- Hämorrhoiden
- Allergien, Asthma
- Empfindlichkeit gegenüber chemischen oder physikalischen Reizen (z. B. Sonne, Hitze, Kälte)
- Kopfschmerzen, Migräne, „Gehirnnebel“



Haben Sie HIT/MCAS? Jetzt testen!

www.drjacobs-healthcheck.de

3 Ihre Entlastungskur

Dr. Jacob's Entlastungskur ist die Grundlage für eine erfolgreiche Darmkur. Es handelt sich hierbei um eine Auslassdiät, bei der die Lebensmittelauswahl zu Beginn eingeschränkt wird. Es sollten konsequent nur gut verträgliche Lebensmittel verzehrt werden, so dass Symptome deutlich abklingen oder sogar ganz verschwinden.

Nach und nach wird die Lebensmittelauswahl erweitert. Dadurch kann die Verträglichkeit neu eingeführter Lebensmittel gut eingeschätzt werden. Ob ein Lebensmittel verträglich ist, hängt von mehreren Faktoren ab, u. a. von der individuellen Verträglichkeit und der Menge.

Konkrete Hinweise auf eine spezifische Unverträglichkeit sind Magen-Darm-Beschwerden (Blähungen, Durchfall, Verstopfung), eine vermehrte Schleimbildung im Hals-Nasen-Rachenraum oder ein erhöhter Puls und/oder Blutdruck nach einer Mahlzeit.

Die Aufbaukost

Wenn es Ihrem Darm nach etwa zwei bis drei Wochen wieder gut geht, beginnen Sie jeden zweiten Tag damit, ein wichtiges Lebensmittel wieder in Ihren Speiseplan aufzunehmen. So prüfen Sie die Verträglichkeit unterschiedlicher Lebensmittel und finden heraus, was Ihnen guttut und was nicht.

Wichtig: Bei einer Lebensmittelunverträglichkeit sowie HIT und MCAS sind stark unverträgliche Lebensmittel dauerhaft zu meiden. Leicht Unverträgliches sollte reduziert werden.

Daneben ist die dauerhafte Umstellung der Ernährung allgemein hin zu einer pflanzenbasierten, vollwertigen Ernährungsweise ratsam. Nur so können eine natürliche Darmflora und ein gesunder Darm langfristig erhalten bleiben.

Grundregeln zur Ernährung während der Entlastungskur:

- Verzehren Sie möglichst frische und unverarbeitete Lebensmittel.
- Meiden Sie Fertigprodukte, hoch verarbeitete und konservierte Lebensmittel sowie Essen in Restaurants.
- Essen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel: frisches Gemüse, verträgliches Obst und (Pseudo-) Getreide.
- Verwenden Sie Obst, Milchprodukte, Weizen und anderes glutenhaltiges Getreide nach Verträglichkeit.
- Reduzieren Sie Lebensmittel, die häufig unverträglich sind, z. B. mit Laktose, Fruktose und Gluten, mit hohem Histamingehalt sowie Lebensmittel, welche die Histaminausschüttung der Mastzellen fördern.
- Meiden Sie alle Lebensmittel, die bei Ihnen individuell zu Beschwerden führen.

Hinweis:

Bei der Verträglichkeit kommt es auch stark auf die Menge an. Oft werden kleine Mengen problematischer Lebensmittel gut vertragen.

Verträgliche Lebensmittel bei HIT/MCAS:

- Frisches Gemüse: Brokkoli, grüner Salat, Gurke, Karotte, Kartoffel, Kürbis, Mais, Paprika, Rote Bete, Spargel, Zucchini
- Frisches Obst: Heidelbeere, Mango, Johannisbeere, Melone, Preiselbeere
- (Pseudo-)Getreide: Quinoa, (roter, schwarzer) Reis, Mais, Hirse, Amaranth
- Chia-Samen, Leinsamen
- In moderaten Mengen: Hafer, Dinkel nach Verträglichkeit
- Getreideprodukte ohne Hefe in moderaten Mengen, ggf. glutenfrei
- (gesprossete) Mungbohnen, Dhal und Erbsenprotein in moderaten Mengen
- Milchersatz: Reis-, Hafer-, Mandel- oder Kokosdrink
- Speiseöle
- Kräutertees



Häufig unverträgliche Lebensmittel bei HIT/MCAS:

- Meeresfrüchte, Fisch (v. a. geräuchert/in Konserven)
- Fleischerzeugnisse, v. a. geräuchertes Fleisch, Trockenfleisch, Wurst, Schinken, Salami
- Hartkäse, gereifter Käse
- Fermentiertes/eingelegtes/konserviertes Gemüse, Sauerkraut, Tomate, Spinat, Aubergine
- Hefe, Backwaren mit Hefe
- Sojaprodukte, Hülsenfrüchte
- Erdbeere, Himbeere, Banane, Zitrusfrüchte, Ananas, Kiwi, geschwefelte Trockenfrüchte
- Nüsse (v. a. Walnuss, Erdnuss)
- Kakao, Schokolade
- Balsamico-Essig
- Fertiggerichte, konservierte Lebensmittel
- Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Glutamat
- Koffein, Chinin, Jod
- Kaffee
- Alkohol (v. a. Rotwein, Bier)
- FODMAPs: v. a. Laktose, Oligofruktose, Sorbitol (in Milch sowie einigen Gemüse- und Obstsorten oder als Zusatzstoff)



Mehr Infos finden Sie unter: www.drjacobs.de/HIT

3 Ihre Darmkur *intensiv**

Wir empfehlen Ihnen Dr. Jacob's Darmkur sechs Wochen lang durchzuführen. **Chia-Samen** sind ein wesentlicher Bestandteil der Kur. Sie sollten mindestens zweimal am Tag (vormittags und abends, je 15–30 g) und immer zusammen mit viel Flüssigkeit verzehrt werden, da sie sonst verstopfend wirken können. Beginnen Sie ggf. mit der Hälfte und erhöhen Sie die Menge allmählich.

Morgens:

Morgens auf nüchternen Magen werden lebensfähige Bakterien eingenommen, die auch bei einer Histamin-Intoleranz geeignet sind.

- LaktoBifido: 2 Kapseln

Später Vormittag:

Um Ihren Darm zu entlasten, sollte das Frühstück erst spät (10–12 Uhr, je nach Aufstehzeit) eingenommen werden. Sehr gut verträglich und gut geeignet sind hierfür Quinoa, Chia-Samen (s. o.) und Beeren (v. a. Heidelbeeren, Gojibeeren, Rosinen, Aroniabeeren). Kombinieren Sie zu dieser Mahlzeit:

- Regenerat *imun***^{*}: 1 Messlöffel (Woche 1–3)
- DarmHIT^{*}: 1 Messlöffel

TIPP: *Frische Karotten sind besonders gut für die Darmflora und ein idealer Snack.*

Mittags/nachmittags:

Beschränken Sie Ihre Nahrungsaufnahme am besten auf 2 Mahlzeiten am Tag. Das entlastet den Darm. Sollte Ihnen der Abstand zwischen dem späten Frühstück und dem Abendessen zu lang sein, dann gönnen Sie sich noch einen Snack mit Chia-Samen.

Abends:

Zum Abendessen verwenden Sie am besten die Chia-Samen als Grundlage, um sich mit Wasser oder Pflanzendrink einen sättigenden Smoothie zuzubereiten. Ergänzen Sie diesen nach Geschmack und Verträglichkeit mit Kräutern, Gemüse oder Obst (gut geeignet sind Heidelbeeren und Mango). Dazu nehmen Sie:

- Oregano-Öl Kapseln vegan: 1–2 Kapseln
- DarmHIT: 1 Messlöffel

Verträgliche Rezepte zum Mittag- und/oder Abendessen finden Sie ab S. 26 mit der Nummer 3 (Entlastungskur) markiert.

Wie geht es nach der Kur weiter?

Bereits in der ersten Kurwoche treten erfahrungsgemäß spürbare Erfolge ein. Um das neugewonnene Gleichgewicht im Darm auch auf Dauer beizubehalten, ist eine generelle Ernährungsumstellung hin zu einer pflanzenbasierten Kost empfehlenswert. Begleiten Sie diese mit der weiteren regelmäßigen Einnahme von LaktoBifido am Morgen und Chia-Samen am Abend.

Die Gesundheitsmittel für Ihre Dr. Jacob's Darmkur



Mein Lieblingsprodukt

In unserem Darm sitzt der größte Teil unseres Immunsystems und hier findet sich auch die größte Schleimhaut unseres Körpers. Da sich diese in kurzen Abständen regeneriert, benötigt sie viele Mikronährstoffe. Regenerat *immun* hat mein Mann auch für mich entwickelt. Damit geht es mir rundum sehr gut.**

Suzanne Jacob

DarmHIT unterstützt Darm und Verdauung*

DarmHIT enthält mikronisiertes Diatomit mit bindungsfreudiger Oberfläche, Extrakt aus Weihrauch sowie die Pflanzenstoffe Lecithin und Quercetin. *Mit natürlichem Calciumlaktat aus milchfreier Fermentation unterstützt es die normale Funktion der Verdauungsenzyme im Darm. 210 g • 84 Portionen • PZN: 15234904, PHZNR: 4945849

Regenerat *immun* für Immunsystem und Darmschleimhaut**

Regenerat *immun* ist ein veganer, synergistischer Basis-Nährstoff-Komplex und ideal ist bei Entlastungsdiäten. Er enthält Omega-3-Fettsäuren, Proteine, spezifische Aminosäuren (Glutamin, Lysin, Taurin), Vitamine, Spurenelemente, Coenzym Q₁₀, Quercetin, Curcumin und Lecithin. 320 g • 20 Portionen • PZN: 12528278, PHZNR: 4256506

**Mit Selen, Zink, Vitamin B₆, B₁₂ und C unterstützt Regenerat *immun* die normale Funktion des Immunsystems, mit Biotin, Niacin und Vitamin B₂ trägt es zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.

Weitere Produkte für Ihre Kur:

- **LaktoBifido:** 5 Milliarden ausgewählte Laktobazillen und Bifidobakterien pro Kapsel; 46,8 g • 90 Portionen • PZN: 01800197, PHZNR: 4062914
- **Oregano-Öl Kapseln vegan:** mit 70% Carvacrol und 3,5% Thymol; 30 g • 60 Portionen • PZN: 18028074, PHZNR: 5642370
- **Chia-Samen in Bio-Qualität:** reich an Ballaststoffen & Omega-3-Fettsäuren; 700 g • PZN: 18441070, PHZNR: 5729289

Mehr Informationen: www.drjacobskur.de/entlastungskur



Geeignet bei **Gluten-, Fruktose-, Laktose- und Histamin-Intoleranz**

Dr. Jacob's Darmkur *intensiv*



Dr. Jacob's Darmkur *sensitiv*

Für besonders sensible Personen



1 2 3



Chia-Pudding mit Heidelbeeren (2 Portionen)

Zutaten: 6 EL Chia-Samen, 400 ml Hafer-Drink, 200 g Heidelbeeren (tiefgekühlt)

Zubereitung: Am Vorabend die Chia-Samen in den Hafer-Drink einrühren. Während der ersten 10 Minuten alle 2–3 Minuten umrühren. Anschließend im Kühlschrank über Nacht quellen lassen. Die Heidelbeeren in einer Schüssel über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Am Morgen die Beeren mit dem ausgetretenen Saft unter die fertig gequollenen Chia-Samen mischen. Den Pudding nach Belieben garnieren.

Tipp: Wenn Sie den Chia-Pudding tagsüber essen wollen, sollten Sie ihn etwa 2–3 Stunden vorher ansetzen. Statt Hafer-Drink können auch andere pflanzliche Milchalternativen verwendet werden.

1 2 3



1 2



2 x Power-Frühstück von Dr. Jacob (2 Portionen)

1. Das HIT-Frühstück: Quinoa-Beeren-Müsli: 100 g Quinoa mit 1 EL Aronia-Beeren (Anthocyane) und 1 EL Rosinen in 200 ml Wasser aufkochen und köcheln lassen, bis der Quinoa sich öffnet (ca. 5–7 Min.). Keine Zeit zum Kochen? Verwenden Sie Quinoa-Pops statt Quinoa.

2. Frischkornbrot als vollwertige Alternative mit Gluten: Am Vorabend Dinkel (2–3 EL pro Person) in einer Kaffee- oder Getreidemühle schrotten und über Nacht in der doppelten Menge Wasser einweichen.

Beide Varianten können Sie ergänzen mit: Kokos- oder Mandel-Drink, Heidelbeeren, Apfelstücken (falls verträglich), Kürbiskernen, Chia-Samen, Zimt und [Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier](#).

Bei Bedarf passt auch [Regenerat immun](#) sehr gut zu diesem Power-Frühstück (1 Messlöffel pro Portion).

Viele weitere leckere Rezepte



Heidelbeer-Sellerie-Smoothie (1 Portion)

Zutaten: ½ Stange Staudensellerie, 1 ML **Regenerat imun**, 4 EL Apfelmark, 100 g Heidelbeeren, 100 ml Wasser

Zubereitung: Sellerie waschen, in Stücke schneiden und in einen Hochleistungsmixer geben. Das **Regenerat imun**, Apfelmark, die Heidelbeeren und das Wasser ebenfalls dazugeben und cremig mixen.

Wenn tiefgekühlte Heidelbeeren (Wild-Heidelbeeren) verwendet werden, diese bitte über Nacht antauen lassen.

Regenerat imun ist eine wirkungsvolle Ergänzung, aber der Smoothie lässt sich auch ohne zubereiten.

Hinweis: Bei Unverträglichkeiten Sellerie mit Karotten ersetzen.



Cranberry-Mandelbri (1 Portion)

Zutaten: 43 g **AminoBase**, ½ TL **SteviaBase**, 200 ml Mandel-Drink, 30 g getrocknete Cranberrys (ungeschwefelt), 1 EL Mandelsplitter

Zubereitung: Geben Sie 4–5 Messlöffel (43 g) **AminoBase** und **SteviaBase** in eine Schüssel, fügen Sie den Mandel-Drink (nach Wunsch vorher erwärmen) hinzu und rühren Sie mit einem Schneebesen gut um. Zum Schluss Mandeln und Cranberrys unterheben.



Vanilla-Shake (1 Portion)

Zutaten: 43 g **AminoBase**, 1 Messerspitze Vanillepulver, 200 ml Kokos-Drink, 200 ml Wasser. Optional: 1 TL **SteviaBase**

Zubereitung: Geben Sie die Zutaten in einen Shaker und vermischen alles gut.

Tipp (nicht bei HIT/MCAS): Für einen schokoladigen Geschmack und eine Extraportion Mineralstoffe mischen Sie anstelle des Vanillepulvers einen Löffel **Flavochino** in Ihren Shake.

Tipp: Bei Magen-Darm-Problemen sind Karotten das beste Gemüse, auch für zwischendurch. Sie werden bestens vertragen und liefern besondere Ballaststoffe, die eine gesunde Darmflora und das Immunsystem unterstützen.

1 2



Brokkoli mit Kichererbsen (2 Portionen)

Zutaten: 1 großer Brokkoli, 50 ml Kokosmilch, 1 Glas Kichererbsen (265 g), 150 ml Soja-Drink, 340 ml passierte Tomaten, ½ TL Asafoetida, 1 ½ TL Chinagewürz, ½ gestrichener TL Ingwerpulver, 1 gestrichener TL Paprikapulver (edelsüß), ¼ TL schwarzer Pfeffer (gemahlen), ½ gestrichener TL **SteviaBase**, **Dr. Jacob's Blutdruck-Salz**, optional: 1 TL Kokosraspeln zur Deko

Zubereitung: Den Brokkoli waschen und klein schneiden. Die Röschen in 50 ml Wasser und der Kokosmilch etwa 10–12 Minuten dünsten, so dass sie noch bissfest sind. Anschließend Kichererbsen, Soja-Drink, Tomaten und Gewürze dazugeben und alles einmal kurz aufkochen lassen. Ggf. mit SteviaBase abschmecken. Nach Belieben mit Dr. Jacob's Blutdruck-Salz salzen und vor dem Servieren mit Kokosraspeln bestreuen.

1 2



Curry-Lauch-Pfanne mit Kichererbsen (2 Portionen)

Zutaten: 2 Stangen Lauch, 5–6 Karotten, 150 g braune Champignons, 2 EL Bratöl, 265 g Kichererbsen (aus dem Glas), 250 ml Hafersahne, 3–4 TL Curry, 1 TL Paprikapulver, Pfeffer, **Dr. Jacob's Blutdruck-Salz**, frische Petersilie

Zubereitung: Lauch, Karotten und Champignons putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In Bratöl etwa 5 Minuten anbraten und mit Hafersahne ablöschen. Abgetropfte Kichererbsen, Curry und Paprika dazugeben, mischen und mit geschlossenem Deckel 10–15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Währenddessen die frische Petersilie klein schneiden. Unter das fertig gegarte Gemüse rühren und alles mit Dr. Jacob's Blutdruck-Salz und Pfeffer abschmecken.



Aromatischer Blattspinat mit gebratenem Tofu

(2 Portionen)

Zutaten: 460 g Tiefkühl-Spinat, 200 ml passierte Tomaten, 50 ml Kokosmilch, 200 g Tofu (natur), 1 ½ EL Bratöl, 1 EL Sojasauce, 1 gehäufter TL Anis (ganz), 1 Messerspitze Muskat, 1 gestrichener TL Ingwerpulver, ½ TL Chilipulver, ½ TL Asafoetida, 200 ml Soja-Drink, 1 ½ TL [SteviaBase](#)

Zubereitung: Den Spinat zusammen mit den passierten Tomaten und der Kokosmilch erhitzen und solange kochen, bis der Spinat weich ist. Währenddessen den Tofu in kleine Würfel schneiden und in 1 EL Bratöl und der Sojasauce kurz anbraten. Den fertigen Tofu auf einen Teller geben und zur Seite stellen.

Anschließend den Anis in dem restlichen Bratöl kurz anbraten bis er golden wird. Zusammen mit den anderen Gewürzen zur Spinatmischung geben. Zum Schluss den Soja-Drink, SteviaBase und die Tofuwürfel hinzufügen und abschmecken.

Süßkartoffelsuppe mit gebratenem Tofu (4 Portionen)

Zutaten: 3 große Süßkartoffeln, 100 ml Kokosmilch, 100 ml Soja-Drink, 1 große Orange, 10 g Rosmarin (frisch), 100 g Spinat (frisch), 350 ml Tomatensauce Arrabiata, 1 ½ EL Kräuter der Provence (getrocknet), 1 gestrichener TL schwarzer Pfeffer, 6 EL [Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier](#), 200 g Tofu (natur), 1 EL Bratöl, 2 ½ EL Sojasauce, [Dr. Jacob's Blutdruck-Salz](#)

Zubereitung: Die Süßkartoffeln klein schneiden und in Wasser weich kochen. Kokosmilch, Soja-Drink, die geschälte und entkernte Orange sowie den frischen Rosmarin in einem Mixer pürieren.

Die Süßkartoffeln ebenfalls pürieren. Zusammen mit dem Spinat und der Arrabiatasauce kurz aufkochen, bis die Spinatblätter weich sind. Die Kokosmilch-Mischung hinzufügen und mit Pfeffer und Kräutern würzen.

Den Tofu in Würfel schneiden und mit 1 EL Bratöl und Sojasauce kurz anbraten. Anschließend in die Suppe geben und mit [Dr. Jacob's Blutdruck-Salz](#) abschmecken. Mit [Granatapfel-Elixier](#) beträufeln.

1 2 3



Backofen-Gemüse (2 Portionen)

Zutaten: 400 g Bio-Kartoffeln, 300 g Karotten, 300 g Rote Bete, 2 TL frischer oder getrockneter Rosmarin, 2 EL Olivenöl, ½ TL **Dr. Jacobs' Blutdruck-Salz**

Zubereitung: Gemüse und Kartoffeln gut waschen, Rote Bete schälen. Die Kartoffeln mit Schale in Scheiben oder Spalten schneiden. Rote Bete und Karotten ebenfalls in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und anschließend auf einem Backblech verteilen. Bei 180 °C Umluft ca. 30 Minuten im Backofen garen.

Tipp: Als Alternativen können Sie gerne auch andere verträgliche Gemüsesorten wie Süßkartoffel, Zucchini, Fenchel, Paprika, Spargel oder Kürbis verwenden.

1 2



Tomatensuppe italienischer Art (1 Portion)

Zutaten: 43 g **AminoBase**, 500 ml Tomatensaft, 50 g Räuchertofu, 2 EL italienische Kräuter

Zubereitung: AminoBase in einen Topf geben und mit einem Schneebesen nach und nach den Tomatensaft unterrühren. Mit frischen oder gefriergetrockneten italienischen Kräutern (z. B. Basilikum, Oregano) würzen.

Erwärmen Sie die Suppe vorsichtig unter ständigem Rühren, ohne sie zu kochen. Zum Schluss den fein gewürfelten Räuchertofu dazugeben.

Tipp: Mit AminoBase erhalten Sie einfach, schnell und flexibel eine vollwertige Hauptmahlzeit. Eine verzehrfertige Portion AminoBase hat den basischen PRAL-Wert (Potenzielle Säurebelastung der Nieren) von 400 g Obst und Gemüse.

Viele weitere leckere Rezepte

Histaminarme Rezepte: Hauptgerichte



Grüne Basensuppe mit Quinoa (2 Portionen)

Zutaten: 4 mittelgroße Kartoffeln, 1 Kopf Brokkoli, 125 g Feldsalat, 500 ml Gemüsebrühe*, 100 g Kokosmilch, Salz, Pfeffer, Muskat – dazu: Quinoa nach Belieben

Zubereitung: Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf zusammen mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Anschließend den gewaschenen, in Röschen zerteilten Brokkoli dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Auch der geschälte und in Scheiben geschnittene Strunk kann mitverwendet werden. Kurz vor Ende der Garzeit die Kokosmilch und den Feldsalat in die Suppe geben und das Ganze pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Servieren Sie die Suppe am besten zusammen mit Quinoa.

***Hinweis:** Bei der Entlastungskur ist es wichtig, dass Sie Gemüsebrühe ohne Hefeextrakt und Glutamat verwenden.



Rote Basensuppe mit Quinoa (für 2 Personen)

Zutaten: 2 mittelgroße Süßkartoffeln, 2 Zucchini, 2 TL frischer Ingwer, 400 ml Gemüsebrühe*, 4 EL Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier, Salz, Pfeffer – dazu: Quinoa nach Belieben

Zubereitung: Die Süßkartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Das Gemüse in einem Topf zusammen mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Am Ende der Garzeit die Suppe pürieren. Mit Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier, Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren Sie die Suppe am besten zusammen mit Quinoa.

Tipp: Mit nur 5 ml des Speiseöls **DHA+EPA vegan TocoProtect** verfeinern Sie die Suppe nicht nur geschmacklich, sondern bereichern Sie mit 250 mg DHA und EPA an, das die normale Herzfunktion unterstützt, sowie 100 mg Tocopherolen (Vitamin E). Da das DHA-EPA-ÖL nicht aus Fisch, sondern aus Algen gewonnen wird, ist es besonders rein.

Histaminarme Rezepte: Hauptgerichte



Gemüseschale mit Quinoa (2 Portionen)

Zutaten: 150 g Quinoa, 1 Süßkartoffel, 1 Fenchelknolle, 2 Paprika, 1 EL Sesamöl, 2 EL Chia-Samen, je ½ TL Thymian und Oregano, Pfeffer, **Dr. Jacob's Blutdruck-Salz**

Zubereitung: Quinoa mit der doppelten Menge an Wasser aufkochen, anschließend 10–15 Minuten in der Restwärme garen. Überschüssiges Wasser abgießen. Währenddessen das Gemüse in Würfel schneiden und mit 1 EL Sesamöl in einer beschichteten Pfanne anbraten. Die Chia-Samen unterrühren und mit Gewürzen, Kräutern und Blutdruck-Salz abschmecken. Das Gemüse mit dem Quinoa anrichten.

Warum ist das Urkorn Quinoa so gesund? Es enthält Mineralstoffe, Betain (für Leberfunktion und Homocysteinstoffwechsel) und Lysin, die essentielle Aminosäure für die Bildung von elastischem Bindegewebe. Zudem hat Quinoa einen niedrigen glykämischen Index (GI).



Fenchelgemüse mit Quinoa (2 Portionen)

Zutaten: 2 Fenchelknollen, 2 rote Paprikaschoten, 200 g Quinoa, 1 EL Bratöl, 100 g Salat (z. B. Feldsalat, Rucola, Mini-Romanasalat), Rosmarin getrocknet, **Dr. Jacob's Blutdruck-Salz**, Pfeffer, ca. 3 EL Balsamico-Essig (bei HIT/MCAS: Brantweinessig)

Zubereitung: Die Fenchelknollen und die Paprikaschoten putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das vorbereitete Gemüse in einem Topf mit dem Bratöl anbraten. Nach 5 Minuten den Quinoa zugeben und alles mit ca. 500 ml Wasser aufgießen. Mit Rosmarin würzen. Bei geringer Temperatur ca. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis der Quinoa die ganze Flüssigkeit aufgenommen hat und gar ist. Währenddessen den Salat putzen und waschen. Größere Salatblätter in Streifen schneiden.

Den Salat unter das fertige Fenchelgemüse mischen und mit etwas Essig, Dr. Jacob's Blutdruck-Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwischenmahlzeiten



Leinsamen-Cracker (für ca. 25 Cracker)

Zutaten: 350 g Bio-Leinsamen, 350 ml Wasser

Zubereitung: Den Backofen auf 70 °C Heißluft vorheizen.

Die Leinsamen frisch schroten und mit dem Wasser vermischen. So lange quellen lassen, bis eine dicke Paste entstanden ist. Diese Paste auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und mit einem Messer vorsichtig in Vierecke schneiden.

Ca. 3,5 Stunden backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden – am besten indem man die Paste mitsamt dem Backpapier vom Blech nimmt und kopfüber auf das Blech stürzt. Das Backpapier entfernen und weiter backen bis die Cracker fertig sind. Die Backzeit kann je nach Dicke der Cracker – und nach Geschmack – etwas mehr oder weniger Zeit in Anspruch nehmen.



Gemügesticks mit Kräuter-Dip (2 Portionen)

Zutaten: ¼ Salatgurke, 2 Karotten, 200 g Soja-Joghurt (ungesüßt), 1 Knoblauchzehe, 2 TL Kräuter, **Dr. Jacob's Blutdruck-Salz**, Pfeffer

Zubereitung: Das Gemüse waschen und anschließend in Streifen schneiden. Für den Dip den Soja-Joghurt in ein Schälchen geben. Die geschälte Knoblauchzehe dazupressen und zusammen mit den Kräutern unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: **Gesunde Süße mit SteviaBase®**

SteviaBase ist der gesunde Zuckerersatz¹ mit Calcium und Magnesium und freundlich zu Stoffwechsel^{1,2}, Knochen und Zähnen¹. Mit 50 % mehr Süßkraft als Zucker, ohne den typischen Stevia-Beigeschmack. Auch zum Backen geeignet.

400 g • 100 Portionen • PZN: 00678311, PHZNR: 4038896



Bewegung mit Freude



Machen Sie Bewegung zum festen Bestandteil Ihres Tages. Empfohlen werden täglich mindestens 30 Minuten sportliche Betätigung, optimal ist leichter Ausdauersport an der frischen Luft. Aber auch Gartenarbeit oder Tanzen sind effektiv.

Bewegung fördert die Entsäuerung

Leichte, aerobe Bewegung fördert eine tiefe Atmung sowie eine optimale Sauerstoffversorgung. Im Stoffwechsel entstehendes Kohlendioxid (eine flüchtige Säure) wird so besser über die Lunge abgeatmet. Bewegung und tiefe Atmung wirken auf natürliche Weise entsäuernd und aktivieren die gesamte Säure-Basen-Regulation. Bewegung baut auch Stress ab.

So einfach gehts

Bringen Sie Schwung in Ihren Alltag! Auch regelmäßige Bewegung „nebenbei“ fördert die Gesundheit. Das können Radfahren, Treppensteigen, (Spazieren-)Gehen oder Gartenarbeit sein. Je nach Trainingszustand bieten sich außerdem viele Sportarten an, z. B. Schwimmen, Walken, Joggen, Aerobic, Kampfsport, Ballsport-



SUZANNES TIPP: *Den inneren Schweinehund trickse ich aus, indem ich beim Sport (X-Trainer, Laufband etc.) meine Lieblingsfilme schaue.*

arten und vieles mehr. Bewegung an der frischen Luft ist am besten. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse einmal nach aktuellen Kursangeboten. Wer ungern bei Regen und Kälte rausgeht, für den kann das Training an Geräten im Fitness-Studio oder auch zu Hause eine Alternative sein.

Sport mit Spaß

Suchen Sie sich eine Sportart aus, die Ihnen wirklich Spaß macht. So können Sie Ihr Vorhaben auch langfristig umsetzen. Im Team fällt es übrigens leichter, sich zu motivieren. Das muss nicht gleich der Verein sein. Vielleicht hat ein Familienmitglied, Freund oder Nachbar Lust, gemeinsam mit Ihnen etwas für die Gesundheit und Fitness zu tun.

Optimal wäre es, wenn Sie folgende Bewegungseinheiten in Ihren Tagesablauf integrieren können:

- **Mindestens 30 Minuten Alltagsaktivitäten pro Tag (Treppensteigen, Spaziergehen etc.)**
- **2-mal pro Woche Kraft- und Stabilisationsübungen**
- **2–3-mal pro Woche 30–60 Minuten Ausdauersport (Laufen, Schwimmen, Radfahren, Tanzen etc.)**

Kommen Sie richtig ins Schwitzen, um die Salz- und Säureausscheidung über die Haut zu steigern. Trinken Sie isotonen Drink (S. 4) zum Ausgleich des Wasser- und Elektrolytverlustes.

Mobil und unabhängig bleiben

Vitamin D₃ kann Sturzrisiko reduzieren

Insbesondere ab 60 Jahren sind Stürze ein Risikofaktor für Knochenbrüche. Das erhöhte Sturzrisiko kann in Zusammenhang mit der Vitamin-D-Versorgung stehen. Die tägliche Einnahme von Vitamin D aus allen Quellen führt ab 60 Jahren zu einer Verminderung des Sturzrisikos in Zusammenhang mit körperlicher Instabilität und Muskelschwäche. Die ausreichende Zufuhr an Vitamin D trägt zudem zur Erhaltung normaler Knochen und der normalen Muskelfunktion bei.

Den von führenden Wissenschaftlern empfohlenen Vitamin-D-Spiegel von über 75 nmol/l erreichen im Jahresdurchschnitt nur 12 % der deutschen Bevölkerung, im Winter sogar weniger als 5 %.*

*Rabenberg et al. BMC Public Health (2015) 15:641; Guter Vitamin-D-Spiegel ≥ 75 nmol/l 25(OH)D, nach Holick et al. J Clin Endocrinol Metab (2011) 96(7):1911-30.

Lassen Sie Ihren Vitamin-D-Wert im Blut bestimmen!



Vitamin D₃ und K₂ in Synergie

Vitamin D₃ und Vitamin K₂ tragen beide zur Erhaltung normaler Knochen bei. Die Vitamine arbeiten bei der Einlagerung von Calcium in die Knochen zusammen.

Vitamin-D-Effekte abhängig von K₂

Vitamin D₃ bewirkt die Bildung von Osteocalcin. Vitamin K₂ wird benötigt, um Osteocalcin zu aktivieren, sodass es Calcium in die Knochen einbauen kann. Im Vergleich zu Vitamin K₁ hat Vitamin K₂ (all-trans MK-7) eine bessere Bioverfügbarkeit und wirkt etwa 50-mal länger im Körper.

Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl enthält 20 µg (800 I.E.) Vitamin D₃ und 20 µg Vitamin K₂ pro Tropfen, Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl forte ist hochdosiert mit 50 µg (2000 I.E.) D₃ und 50 µg K₂ pro Tropfen.



Sicher hochdosiert: D₃ + K₂

Aus gesundheitlichen Gründen können höhere Vitamin-D-Zufuhren angezeigt sein. Die EU-Lebensmittelbehörde stuft die tägliche Aufnahme von 100 µg (4000 I.E.) Vitamin D als sicher ein. Bei hochdosierter Einnahme von Vitamin D ist aus ernährungsphysiologischer Sicht die gleichzeitige Einnahme von Vitamin K₂ besonders wichtig.

Dr. Jacob's Vitamin D₃ Öl: 20 ml • 640 Tropfen • PZN: 10038446, PHZNR: 4134795

Dr. Jacob's Vitamin D₃ Öl forte: 20 ml • 640 Tropfen • PZN: 13784902, PHZNR: 4766897

Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl: 20 ml • 640 Tropfen • PZN: 11360196, PHZNR: 4368406

Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl forte: 20 ml • 640 Tropfen • PZN: 13978701, PHZNR: 4799939

Dr. Jacob's Vitamin-Öle

- Vitamine D₃ + K₂ mit sehr gutem Preis-Dosis-Verhältnis
- Herstellung in Deutschland mit Vitaminen aus Europa in Arzneibuchqualität
- Optimale Bioverfügbarkeit: fettlösliche Vitamine auf Öl-Basis, Vitamin K als langkettiges Vitamin K₂ (all-trans Menachinon-7)
- Optimal dosierbar dank Pipette



■ Atmung und Entspannung



Gönnen Sie sich
Entspannungsmusik
zum Abschalten

Audio-CD

Simply Love

(Suzanne Jacob)

www.DrJacobs-Shop.de



Sauerstoff ist unser wichtigster Energielieferant. Mit seiner Hilfe verbrennen wir die Kalorien aus den Mahlzeiten. Ohne eine gesunde Versorgung mit Sauerstoff und das Ausatmen flüchtiger Säuren (Kohlendioxid) erlahmt der Stoffwechsel und es kommt zu einer Übersäuerung. Das Einatmen ist also unsere wichtigste Energieversorgung, das Ausatmen die wichtigste Entsäuerungsmaßnahme.

Bauchatmung gegen Übersäuerung

Stress verändert unser Atemverhalten, eine flache und kurze Atmung ist typisch. Auch im Sitzen atmen wir nur flach. Eine Änderung der Atemtechnik kann einen großen Effekt haben.

Die Bauchatmung ist die gesündeste Art der Atmung. Sie massiert den Darm, trainiert die Bauchmuskulatur, senkt den Blutdruck und fördert die Entspannung.

Außerdem erfolgt eine drastische Verbesserung der Sauerstoffaufnahme, da das Lungenvolumen um das Zwei- bis Dreifache ansteigt. Gönnen Sie sich deshalb öfter mal eine Auszeit und atmen Sie tief durch.

Neue Kraft mit der 5-Minuten-Atemübung

Legen Sie die Hände auf den Bauch und schließen Sie die Augen. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Nabel und atmen Sie bewusst und langsam tief in den Bauch hinein und wieder aus. Der Bauch muss deutlich heraustreten und sich gegen die Hände drücken. Achten Sie beim Ausatmen darauf, dass Sie den Bauch aktiv einziehen und sich die Bauchmuskulatur anspannt.

Sie werden erstaunt sein, wie sich Körper und Geist durch die Bauchatmung viel wohler und entspannter fühlen, wie Sie tagsüber neue Energie tanken und abends nach der Übung besser einschlafen.

Regelmäßig abschalten

Regelmäßige Entspannungsphasen unterstützen den aktiven Säureabbau. Suchen Sie sich eine Beschäftigung, bei der Sie richtig abschalten können, und bauen Sie diese fest in Ihren Tages- bzw. Wochenablauf ein. Dies können ganz unterschiedliche Dinge sein, z.B. ein gutes Buch lesen, ein sportliches Hobby, basteln, musizieren, ein Spaziergang, Mittagsschlaf, Yoga, Meditation oder Gebet. Falls Sie dazu neigen, sich den Tag zu voll zu packen, tragen Sie sich eine „Auszeit“ als festen Termin in Ihren Kalender ein.

Schlafen Sie gut?

Schlaf ist extrem wichtig für unsere Gesundheit und Regeneration. Wie lange ein Mensch schlafen muss um fit zu sein, ist individuell unterschiedlich. Generell ist der Schlaf von 22:00 bis 2:00 Uhr nachts der wirkungsvollste. Um gut zu schlafen, muss der Kopf erst zur Ruhe kommen. Da hilft z. B. Spaziergehen, Gartenarbeit, Handarbeit, ein heißes Bad oder einfach frühes Zubettgehen. Fernsehen und im Internet surfen dagegen halten den Kopf beschäftigt; der hohe Blaulichtanteil von Displays stört nachhaltig den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus. Unser Körper kann das Schlafhormon Melatonin nur dann selbst produzieren, wenn es komplett dunkel ist.

Produkt-Tipp 1: Melatonin B₁₂ (forte): *1 mg (3 mg) **Melatonin**, kurz vor dem Schlafengehen eingenommen, trägt dazu bei die Einschlafzeit zu verkürzen. Mit **Vitamin B₁₂** als Methylcobalamin.

Alternativ: Schlaf schön* mit 1 mg Melatonin, natürlichem Magnesium aus dem Meer, Baldrian-, Melissen-, Passionsblumen- und Hopfen-Extrakt.



Produkt-Tipp 2: Melissen-Basentabletten⁹: Magnesium fördert die normale Funktion von Nerven und Psyche². Angereichert mit **Melissen-Extrakt, Kalium, Zink** und allen **B-Vitaminen**. Nehmen Sie fünf Tabletten ca. 30 Minuten vor dem Schlafengehen ein – dies ersetzt den Basen-Drink am Abend (S. 4).



Melatonin B₁₂
16,8 g • 60 Tabletten
PZN: 12893606, P
HZNR: 4612800

Melatonin B₁₂ forte
25 g • 90 Tabletten
PZN: 16801506,
PHZNR: 537726

Schlaf schön
69,6 g • 90 Tabletten
PZN: 17491120,
PHZNR: 5460456

Melissen-Basentabletten
250 g • 50 Portionen
PZN: 06407576,
PHZNR: 3476826

Stress, Stoffwechsel, Cortisol

Wie Dauerstress uns krank macht

Stress trägt zur Entstehung vieler Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und Demenz bei. Insbesondere unter Dauerstress entfaltet das Stresshormon Cortisol seine zerstörerische Wirkung. Dieser Ratgeber erläutert Ursachen und Wirkungen von Stress ebenso wie Möglichkeiten, Dauerstress auf vielerlei Ebenen zu begegnen und dadurch die Entstehung von Krankheiten zu verhindern.

Den Ratgeber erhalten Sie unter: www.gesundheitsverband.net

Lesetipp



■ Kennen Sie Ihren Blutdruck?

Wann haben Sie das letzte Mal Ihren Blutdruck gemessen?

In Deutschland haben nur 53 % der Frauen und 29 % der Männer (18–79 Jahre) optimale Blutdruckwerte (unter 120/80 mmHg). Dabei ist ein normaler Blutdruck die wohl wichtigste Grundlage für ein gesundes, langes Leben. Denn Bluthochdruck ist die Hauptursache für Schlaganfall, Herzinfarkt, schwere Behinderung und vorzeitigen Tod – noch vor dem Rauchen! (Global Burden of Disease, 2018)

Erhöhter Blutdruck lässt sich durch eine gesunde Ernährung und Lebensweise gut beeinflussen. Vor allem bei Werten bis 139/89 mmHg ist dies auch die erste Empfehlung der Ärztegremien.

Einteilung	Systolischer Wert (oberer Wert) gemessen in mmHg	Diastolischer Wert (unterer Wert) gemessen in mmHg
Optimal	unter 120	unter 80
Normal	unter 130	unter 85
Erhöht	130 bis 139	85 bis 89
Bluthochdruck	ab 140	ab 90

Einteilung des Blutdrucks nach WHO und Deutscher Hochdruckliga e.V.



Ursachen und Behandlung von Bluthochdruck

Die Hauptursachen von Bluthochdruck sind Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung (zu viel tierisches Eiweiß und Salz), Übergewicht (vor allem erhöhtes Bauch- und Leberfett), erhöhte Cholesterinwerte und zu viel Stress. Gerade eine säurebildende Ernährung mit Kochsalz, Phosphat und tierischem Eiweiß kann zu einer übermäßigen Säurelast führen und erhöht den Blutdruck zusätzlich. Studien belegen außerdem, dass Salz und tierisches Eiweiß die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol erhöhen. Dieses fördert die Ansammlung von Natriumchlorid und Wasser im Körper und erhöht ebenfalls den Blutdruck.

Das Metabolische Syndrom ist ursächlich mit Bluthochdruck verbunden. Ihm liegen dieselben Risikofaktoren zugrunde. Es entwickelt sich durch eine Ernährung mit vielen Fleisch- und Milchprodukten, zu viel Zucker und Salz sowie Bewegungsarmut.

Bluthochdruck zählt außerdem zu den **Eiweißspeicherkrankheiten**. Eiweißspeicherkrankheiten (nach Prof. Dr. med. Wendt) entstehen durch eine dauerhafte Überernährung, insbesondere mit tierischem Eiweiß und führen mit der Zeit zu Ablagerungen in den Wänden der Blutgefäße. Cholesterin ist hier als Hauptproblem allgemein bekannt. Doch auch das Bindegewebe der Blutgefäßwände verdickt sich und erschwert so die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Um die Versorgung trotzdem sicherzustellen, steigt der Blutdruck. Das Eiweißfasten nach Prof. Wendt (zeitweiser Verzicht auf tierisches Eiweiß) ist eine wirkungsvolle naturheilkundliche Methode zur Blutdrucknormalisierung.



Was Sie selbst tun können gegen Bluthochdruck und Metabolisches Syndrom

Gewicht, Bauchfett und Blutdruck reduzieren gelingt nur durch das richtige Essverhalten und regelmäßiges Training!

• Gesunde Ernährung

Legen Sie den Fokus auf vollwertige, pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Kräuter, Pilze, Obst und Nüsse). Diese liefern viel basenbildendes Kalium, Magnesium und Calcium. Pflanzliches Eiweiß aus Nüssen und Hülsenfrüchten ist besonders reich an Kalium und Arginin, aus dem blutdrucksenkendes Stickstoffmonoxid gebildet wird.

Die DASH-DIÄT: Mit der salzreduzierten, kaliumreichen DASH-Diät steht eine wissenschaftlich bestens belegte Ernährungsweise zur Verfügung, die Bluthochdruck wirkungsvoll behandelt. Ein zentrales Ziel besteht darin, täglich nicht mehr als 5 g Salz und nur wenig gesättigte Fettsäuren (tierische Fette), dafür aber reichlich gesunde Nährstoffe zu sich zu nehmen: 4700 mg Kalium, 500 mg Magnesium, 1250 mg Calcium und 30 g Ballaststoffe sollten es sein.

Tipp: Dr. Jacobs Ernährungsplan + Rezeptbuch „Simply Eat“ (S. 15)

• Trinken, trinken, trinken...

Füllen Sie gleich morgens nach dem Aufstehen den Kreislauf mit 0,5 Litern Wasser auf, da diese nachts verloren gehen. Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens weitere 1,5 Liter (S. 4).

• Alkoholgenuss reduzieren

• Nikotinverzicht

• Regelmäßige Bewegung und das richtige Training

(z. B. im Fitness-Studio oder mit einem Personal Trainer)

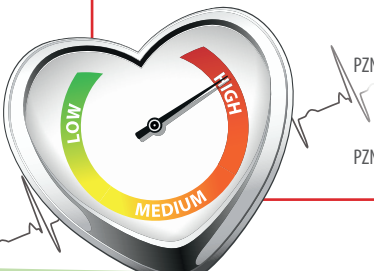
• Stressreduktion und erholsamer Nachtschlaf (S. 32 und 33)

• Salzkonsum stark reduzieren (maximal 5 g Salz pro Tag)

- Reduzieren oder vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel.
- Achten Sie auf den Salz-/Natriumgehalt in der Nährwerttabelle.
- Würzen Sie Ihre Speisen mit frischen und getrockneten Kräutern. Vorsicht bei Würzmischungen, diese enthalten in vielen Fällen Salz.
- Bevorzugen Sie natriumarmes Mineralwasser.
- Verwenden Sie einen natriumreduzierten, kaliumangereicherten Salzersatz, z. B. **Dr. Jacob's Blutdruck-Salz**.
- Salzen Sie Ihre Mahlzeit nicht beim Kochen, sondern nur am Tisch. Sie brauchen deutlich weniger Salz für den gleichen Geschmack.

Blutdruck®-Tabletten³
126 g • 21 Portionen
PZN: 15637157, PHZNR: 5135259

Blutdruck®-Salz³
250 g • 125 Portionen
PZN: 15587057, PHZNR: 5106252



■ Stärken Sie jetzt Ihre Abwehrkräfte

Die besten Tipps für Ihr Immunsystem

Vermeiden Sie Unterkühlung

Halten Sie Hals und Füße warm. Unterkühlungen führen oft zu Infekten, weil sie die Immunbarriere der Schleimhäute schwächen. Bewegung und Wechselduschen sorgen für eine gute Durchblutung.

Sorgen Sie für frische Luft

Achten Sie darauf, regelmäßig zu lüften und gehen Sie an die frische Luft. Bei kalter Luft hält ein Mund-Nasen-Schutz die Schleimhäute warm und feucht und damit immunstark. Trockene Innenluft macht die Schleimhäute für Infekte leicht angreifbar, verwenden sie daher z. B. einen Luftbefeuchter.

Essen Sie sich gesund

Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Pilze, Nüsse und Vollkornprodukte sind optimal. So versorgen Sie Ihren Körper mit wichtigen Nährstoffen und die enthaltenen Ballaststoffe liefern den „guten“ Darmbakterien Nahrung.

Gönnen Sie sich genug Ruhe und Schlaf

Stress schadet dem Immunsystem, denn das Stresshormon Cortisol unterdrückt wichtige Immunfunktionen. Sie sind im Winter generell weniger leistungsfähig? Sehen Sie das als Zeichen Ihres Körpers, das es nicht zu ignorieren und zu überwinden, sondern auf das es zu hören gilt.



Lachen Sie viel

Lachen aktiviert bestimmte Zellen des Immunsystems. Lachen Sie sich fit. Auch eine positive Lebenseinstellung stärkt unser Immunsystem.

Und wenn Sie doch ein Atemwegsinfekt erwischt hat?

Schonen Sie sich und bleiben Sie zu Hause. Nicht nur Ihr Körper, auch Ihre Mitmenschen werden es Ihnen danken. Treiben Sie keinen Sport, bis Sie wirklich wieder fit sind. Sonst kann ein harmloser Infekt das Herz schädigen.

Mehr Infos unter: www.DrJacobs.de/immunsystem

Essentielle Nährstoffe für das Immunsystem

• Vitamin D

Vitamin D wirkt regulierend auf das Immunsystem und ist an der Aktivität verschiedener Immunzellen beteiligt.

Die Ernährung trägt nur gering zur Vitamin-D-Versorgung bei. Nur in wenigen Lebensmitteln ist Vitamin D in nennenswerten Mengen enthalten, vor allem in fettreichem Seefisch. Den Großteil des Sonnenvitamins bildet unser Körper bei ausreichender Sonneneinstrahlung in der Haut selbst.

Bei unzureichender Sonnenbestrahlung wie z. B. im Herbst und Winter oder bei geringem Aufenthalt in der Sonne (z. B. Büroarbeit) ist die Vitamin-D-Versorgung oft nicht ausreichend. Hinzu kommt, dass im Alter die körpereigene Produktion des Sonnenvitamins nachlässt.

Von vielen Experten wird ein Vitamin-D-Spiegel von über 75 nmol/l als optimal angesehen. Diesen Wert erreichen laut einer Untersuchung des Robert-Koch-Instituts gerade einmal 12 % der deutschen Bevölkerung, im Winter sogar nur 5 %. Um Vitamin-D-Serumwerte von ≥ 75 nmol/l zu erzielen, empfiehlt die *American Geriatrics Society* (US-Ärztegesellschaft für Altersmedizin) Personen ab 70 Jahren täglich 4000 I.E. Vitamin D.

• Vitamin A

Vitamin A ist bei der Bildung und der Aktivierung vieler Immunzellen beteiligt (z. B. Antikörper und weiße Blutzellen). In vielen Zielzellen wirkt Vitamin A synergistisch mit Vitamin D. Vitamin A wird auch für



die Intaktheit der Epithelzellen im gesamten Körper benötigt und ist damit für die Erhaltung der Schleimhäute wichtig, z. B. im Darm und in den Atemwegen.

Vitamin A wird teilweise direkt mit der Nahrung aufgenommen (z. B. Käse), teilweise wird es aus Carotininen gebildet. Das bekannteste Carotin ist Betacarotin (z. B. in Karotten). Die Umwandlungsrate in Vitamin A ist jedoch gering (6–36 mg Betacarotin = 1 mg Vitamin A als Retinol).

• Vitamin C

Vitamin C unterstützt die normale Funktion des Immunsystems, auch während und nach intensiver körperlicher Betätigung und trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. In unserem Immunsystem spielt Vitamin C sowohl bei der unspezifischen (angeborenen) als auch bei der spezifischen (adaptiven) Immunantwort eine Rolle. Besonders Vitamin-C-reiche Quellen sind Hagebutten, Acerolakirschen und Sanddorn.



Unsere Empfehlungen für Ihr Immunsystem

Vitamin DEKA Öl

Für Immun- und Schleimhautschutz^{6,8}

- Synergie aller fettlöslichen Vitamine (D₃, E, K₂, A)
- Mit Vitaminen aus Europa in Arzneibuchqualität
- Sehr gut bioverfügbar + dosierbar

20 ml • 640 Portionen • PZN 14366124 • PHZNR 4892248



Vitamin-C-Phospholipid

Vitamin C + Zink für Ihr Immunsystem^{7,9}

- Optimale Wirkung
- Natürliche Matrix aus Phospholipiden, Acerolakirsche und extra viel Hagebutte
- Guter Geschmack – ideal auch für Kinder

150 g • 88 Portionen • PZN 15637186 • PHZNR 5135288



Quercetin-Phospholipid

Für das Immunsystem und gegen oxidativen Stress^{5,9}

- Quercetin mit 20-mal höherer Bioverfügbarkeit
- Mit den pflanzlichen Enzymen Bromelain & Papain
- Mit Zink und Selen

34,6 g • 60 Portionen • PZN 15246706 • PHZNR 4995505



• Zink

Die Produktion und die Funktion vieler Immunzellen und Botenstoffe, wie z. B. Zytokine und natürliche Killerzellen, sind abhängig von Zink. Zink unterstützt auch einen normalen Vitamin-A-Stoffwechsel und den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress. Zinkreiche Lebensmittel sind z. B. Haferflocken, Vollkornbrot und Hülsenfrüchte wie Linsen und Erbsen.

• Selen

Als essentielles Spurenelement ist Selen insbesondere für das Wachstum und die Vermehrung der weißen Blutkörperchen wichtig. Der Gehalt an Selen in pflanzlichen Lebensmitteln variiert je nach Anbauggebiet stark. Deutschland gilt mit seinen selenarmen Böden als Selenmangelgebiet.

Dr. Jacob's Kur Probierpaket



Das Paket mit Dr. Jacob's Kur, 5 Produktmustern und pH-Messstreifen erhalten Sie unter:
www.drjacobs-shop.de



Dr. Jacob's ganzheitlicher Gesundheits-Check



Machen Sie den Test –
auch für Histamin-Intoleranz und MCAS
www.drjacobs.de/gesundheitscheck

Gesundheitswirkungen der Inhaltsstoffe

Die in Dr. Jacob's Gesundheitsprodukten enthaltenen Nährstoffe können den folgenden wissenschaftlich gesicherten Beitrag zu Gesundheit und normalen Körperfunktionen leisten:

- ¹Calcium** Erhaltung von **Knochen** und **Zähnen**; Funktion der **Muskeln**; Funktion von **Verdauungsenzymen**; **Energiestoffwechsel**
- ²Magnesium** Funktion von **Muskeln**, **Nervensystem** und **Psyche** (Stimmung); Erhaltung von **Knochen** und **Zähnen**; **Energiestoffwechsel**; **Verringerung** von **Müdigkeit** und **Ermüdung**
- ³Kalium** Funktion von **Muskeln** und **Nervensystem**; **Aufrechterhaltung** eines **normalen Blutdrucks**
- ⁴Koffein** hilft die **Konzentration** und **Wachsamkeit** zu verbessern
- ⁵Selen** Funktion des **Immunsystems**; **Schutz** der **Zellen** vor oxidativem Stress
- ⁶Vitamin A** Funktion des **Immunsystems**; Erhaltung der **Schleimhäute**
- ⁷Vitamin C** Funktion des **Immunsystems**, insbesondere während und nach **intensiver körperlicher Betätigung**
- ⁸Vitamin D** Erhaltung von **Knochen** und **Zähnen**; Erhaltung der **Muskelfunktion**; Funktion des **Immunsystems**
- ⁹Zink** **Säure-Basen-Stoffwechsel**; Erhaltung von **Haaren**, **Haut** und **Nägeln**; Funktion des **Immunsystems**; **Zellschutz** vor oxidativem Stress

Alle Pflichtangaben gem. LMIV (EU-VO Nr. 1169/2011; Art. 14) und Health-Claim-Verordnung erhalten Sie telefonisch unter 06128 97170 oder finden Sie im aktuellen Produktkatalog und im Online-Shop www.DrJacobs-Shop.de. Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-001

Kontakt

Hier erhalten Sie ausführliche Produktinformationen und können bequem einkaufen:
www.DrJacobs-Shop.de

Persönliche Beratung und Bestellung

Telefon: 06128 97170

Dr. Jacob's Medical GmbH

Platter Straße 92 • 65232 Taunusstein

Telefon: 06128 97170 • Fax: 06128 9717-350

E-Mail: info@drjacobs.de

www.DrJacobs.de





Gesünder leben, neue Lebensfreude schöpfen!

Fühlen Sie sich müde oder angespannt? Kennen Sie Völlegefühl und Unwohlsein nach dem Essen?

Gesundes Trinken, die richtigen Mineralstoffe und das Säure-Basen-Gleichgewicht sorgen im Körper für den reibungslosen Ablauf der Stoffwechselfvorgänge. Mit Dr. Jacob's Kur möchten wir Ihnen zu mehr Balance

und Gesundheit verhelfen. Dafür finden Sie in diesem Ratgeber praktische Ernährungs- und Gesundheitstipps sowie leckere, basische Rezepte – auch bei Unverträglichkeiten.

Starten Sie jetzt in ein neues Wohlbefinden!

"Wissen im Dienste Ihrer Gesundheit". Mit diesem Motto wurde **Dr. Jacob's Medical** 1997 von den Drs. Jacob gegründet. Sicher, zuverlässig, wirkungsvoll – nach diesen Kriterien entwickeln wir als Apotheken-Marke seit über 25 Jahren Nahrungsergänzungs- und Lebensstil-Konzepte, die Gesundheit und Genuss vereinen.



Gutes tun kann so einfach sein

Für jedes in unserem Online-Shop gekaufte Produkt spenden wir vollwertige, pflanzliche Mahlzeiten an Kinder in Not. Seit 2022 konnten wir in Zusammenarbeit mit der nepalesischen Regierung bereits über 2 Millionen Mahlzeiten an Kinder in Nepal verteilen.

Mit jedem Kauf helfen auch Sie!

www.DrJacobs.de/wirhelfen
www.DrJacobs.Foundation

