



Wertvolle Ernährungstipps gegen die weihnachtliche Übersäuerung

Oranienburg, 24. November 2020. Heute in genau vier Wochen zelebrieren die meisten Familien den Heiligabend und das anschließende Weihnachtsfest. Deftiges Essen steht an diesen besonderen drei Tagen im Jahr auf dem Speiseplan und unterstützt das gemütliche Zusammensein. Um die Ernährung in dieser Zeit ausgewogen zu gestalten, bedarf es nur ein paar weniger Tipps für alle, die gesund und vital in das neue Jahr starten möchten, ohne auf Genuss zu verzichten. Mit Hilfe einer ergänzenden basischen Ernährung ist das möglich und ganz nebenbei lassen sich hier auch noch eine Menge Zeit und Stress sparen.

Ob Würstchen mit Kartoffelsalat, klassischerweise am Heiligabend zubereitet, oder Gänse- und Entenbraten mit Klößen und Rotkohl an den Weihnachtsfeiertagen – die Liste der schmackhaften Gerichte an Weihnachten ist lang und vor allen Dingen eines: nur bedingt förderlich für das eigene Wohlbefinden. Hinzu gesellen sich Plätzchen und Schoko-Weihnachtsmänner, die schon wegen der vielen Kalorien dem Körper ordentlich zusetzen. Oftmals wird zu dieser besonderen Zeit nicht ganz so genau auf ausgewogene Ernährung geachtet, die Folgen der Übersäuerung des Körpers können aber auch im neuen Jahr anhalten.

Gemüse hilft, den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten

Um dem Körper zwischendurch etwas Gutes zu tun, lohnt es sich, kleine Gemüsemahlzeiten zu sich zu nehmen. Die machen in der Regel nicht viel Arbeit und unterstützen die Abwehrkräfte des Körpers, denn Gemüse ist der wichtigste Bestandteil einer gesunden basischen Ernährungsweise. Je bunter, desto besser – Gemüse versorgt den Körper mit vielen Nährstoffen sowie Ballaststoffen und liefert außerdem wichtige Mikronährstoffe. Dazu Ella della Rovere, Ernährungsexpertin und Gründerin von Ella's Basenbande: „Die basische Ernährung verhindert naturgemäß eine Übersäuerung und hilft bei einer bestehenden Übersäuerung, diese abzubauen. Eine ideale Ernährung sollte basenüberschüssig sein, das heißt mit wenig Fleisch, Milchprodukten und Getreide, dafür mit viel Gemüse, Nüssen, Obst und gesunden Fetten. Wir empfehlen eine Ernährung, die zu 80% aus basischen Lebensmitteln besteht, also aus viel Gemüse und ein bisschen Obst sowie 20% Proteinen. So ist es am gesündesten.“ Ein wichtiger Aspekt dabei ist, dass man den Säure-Basen-Haushalt immer über 24 Stunden betrachtet. Wer sich also am Abend ein richtiges Festmahl gönnt, sich aber am vorherigen und am darauffolgenden Mittag ausschließlich von Gemüse ernährt, hält seinen Säure-Basen-Haushalt in einem ausgewogenen Gleichgewicht.

Ella's Basenbande
GmbH & Co. KG
Goethestraße 255 o
16515 Oranienburg

Pressekontakt
Michael Hein
+49 178 6944548
presse@basenbande.de



Ella's Basenbande
GmbH & Co. KG
Goethestraße 255 o
16515 Oranienburg

Kleine Mahlzeiten mit 100% Gemüse bringen den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht.

Photo Credit: Ella's Basenbande GmbH & Co. KG

Auch Veganer sollten darauf achten, mehr Basenbildner zu sich zu nehmen, um den Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen zu gestalten. Denn basische Ernährung ist immer vegan, aber nicht jede vegane Ernährung ist basisch. Wem die Zeit zum Fest für weitere Zubereitungen fehlt und wer sich gern das Gemüseschnippeln ersparen möchte, der greift zur basischen Ernährung im Glas. Von „Ella's Basenbande“ gibt es sechs Bio-Fertiggerichte mit 100% Gemüse. Jedes der sechs veganen Gerichte in den Varianten „Mediterrane Gemüsepfanne“, „Sauerkrautgericht“, „Thai Curry“, „Kartoffel Curry“, „Steckrüben-Gemüsepfanne“ und „Kartoffel Pastinake“ kann eine Mahlzeit ersetzen oder ergänzen. So bleibt mehr Zeit für die wahren Freuden an Weihnachten und der Körper bedankt sich für einen willkommenen Ausgleich, der zugleich lecker schmeckt.



Über Ella's Basenbande GmbH & Co. KG:

Im Frühjahr 2017 entstand die Idee für Ella's Basenbande, im Herbst 2018 wurde ein Einzelunternehmen gegründet. Seit Juli 2019 firmiert das Unternehmen als Ella's Basenbande GmbH & Co. KG. Ella's Basenbande möchte die Ernährungsgewohnheiten der Menschen grundlegend ändern, indem sie über die Relevanz gesunder und ausgewogener (basischer) Ernährung aufklärt sowie die passenden nachhaltigen und gut schmeckenden Produkte bereithält. Die Basenbande besteht aus drei Gründern: allen voran Ella della Rovere (69 Jahre), die 35 Jahre als Fachärztin gearbeitet hat und seit zehn Jahren Ernährungsexpertin ist. Ihr Herz schlägt für gesunde und nachhaltige Ernährung. Sohn Marcin Glowacki (47 Jahre) hat die Produktentwicklung sowie die Marke maßgeblich geprägt und seine langjährigen Erfahrungen aus Handel, Vertrieb und Marketing in das Unternehmen eingebracht. Mit viel Herzblut hat er die Marke weiterentwickelt und verantwortet bei der Basenbande die Bereiche Marketing und Business Development. Konrad Geiger (51 Jahre) ist Bio-Spitzenkoch sowie -Consultant und als echter „Spicefreak“ verantwortlich für die Entwicklung der Gerichte.

Ella's Basenbande
GmbH & Co. KG
Goethestraße 255 o
16515 Oranienburg

Zusätzliche Presseinformationen:

Im Produktportfolio von „Ella's Basenbande“ befinden sich aktuell sechs basische Bio-Fertiggerichte:

- *Mediterrane Gemüsepfanne*
- *Sauerkrautgericht*
- *Thai Curry*
- *Kartoffel Curry*
- *Steckrüben-Gemüsepfanne*
(zzt. ausschließlich in Biomärkten und im Onlineshop)
- *Kartoffel Pastinake*
(zzt. ausschließlich in Biomärkten und im Onlineshop)

Alle basischen Bio-Fertiggerichte von „Ella's Basenbande“ sind:

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| > frei von sämtlichen Zusatzstoffen | > frei von Füllstoffen |
| > frei von Konservierungsstoffen | > frei von Zuckerzusatz |
| > frei von Süßungsmitteln | > 100% vegan |
| > 100% schonend verarbeitet | > 100% bio |
| > 100% basisch | > 100% Clean-Label-Produkte |

Der UVP der Gerichte beträgt 3,99 EUR.

PRESSEMITTEILUNG



Erhältlich sind die Produkte im Onlineshop auf basenbande.de und in den Kühlregalen des Lebensmitteleinzelhandels, wie z. B. in ausgesuchten EDEKA- und REWE-Märkten im gesamten Bundesgebiet sowie in Biomärkten. In Österreich bei MERKUR.

Ella's Basenbande
GmbH & Co. KG
Goethestraße 255 o
16515 Oranienburg

Bildmaterial zum Download:

[Ella's Basenbande Produktfotos und Produktinfos](#) (Dateigröße: 129 MB)

[Ella's Basenbande Portraits und Gruppenfotos](#) (Dateigröße: 62,7 MB)