

EINLEITUNG

Zu Beginn bekommst du eine Einführung in die Thematik. Ich erkläre dir, was es mit dem Säure-Basen-Haushalt auf sich hat, wie es zu einer Übersäuerung kommt, warum das Säure-Basen-Gleichgewicht wichtig ist, wie du wieder ins Gleichgewicht kommst und welche Faktoren du daher zukünftig meiden solltest. Und dann starten wir Schritt für Schritt ins Basenreich!

Du erhältst alle wissenswerten Informationen und Rezepte, die du brauchst, um deine Lebensweise und Ernährung dauerhaft umzustellen. Du solltest zuerst für wenigstens sieben Tage deinen Körper mit den 100 % basischen Rezepten entsäuern, also basenfasten, um dich rundherum wohlfühlen und dir Gutes zu tun. Wenn du gerne noch länger entgiften möchtest, verwendest du entweder die Rezepte der zweiten Vorschlagswoche zum Basenfasten oder wiederholst die Rezepte der ersten Woche. Du kannst aber auch deiner Fantasie freien Lauf lassen und eigene Rezepte kreieren. Danach bist du bestens vorbereitet auf die dauerhafte basenreiche Ernährung.

Möchtest du erst einmal die basenreiche Kost nur ausprobieren, dann solltest du für wenigstens eine Woche deinen Körper mit den Rezepten der basenreichen Woche oder idealerweise mit den Rezepten der 100 % basischen Woche entsäuern, um dir Gutes zu tun.

Wenn du gerne, wie ich hoffe, deine Ernährung dauerhaft umstellen möchtest, wiederholst du entweder die Rezepte der basenreichen Woche zu einer weiteren Entsäuerungswoche oder kombinierst diese mit den Rezepten aus der basischen Woche. Die Rezepte kannst du beliebig wiederholen oder selbst kreativ werden. Welche Lebensmittel dafür geeignet sind, kannst du in der Säure-Basen-Tabelle nachlesen. Da du aber nach diesem Buch bereits weißt, worauf es ankommt, kannst du auch viele Rezepte aus deinem bisherigen Alltag einbauen und mit ein paar kleinen Änderungen in eine basenreiche Mahlzeit umwandeln. Es gibt auch schon einige gute Kochbücher zur basischen Küche im Internet zu finden.

Auch auf meiner Webseite findest du immer wieder neue Rezepte: www.basenreich.at. Ein eigenes Kochbuch zur basenreichen Küche steht noch auf meiner To-do-Liste.

MIR IST BESONDERS WICHTIG, DASS DU WEISST

- › dass auch kleine Schritte ans Ziel führen und besser sind als gar keine Schritte
- › dass Rückschläge kein Grund sind aufzugeben und ein Bewusstsein für gesunde Ernährung geschaffen wird
- › dass mit den Anleitungen dieses Buches eine Umstellung auch Schritt für Schritt erfolgen kann
- › wie wichtig gesunde Ernährung für deinen Körper ist
- › welchen Einfluss dein Essverhalten auf deine Gesundheit hat
- › welche Faktoren besonders wichtig sind, um sich gesünder zu ernähren
- › wie man bereits mit wenigen einfachen Veränderungen Großes erreichen kann

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und natürlich viel Erfolg!

Karin Meyer

MEIN EIGENER WEG

Ich habe aufgrund gesundheitlicher Probleme im Frühjahr 2015 eine Woche basengefastet. Und weil es mir so gut ging, gleich eine zweite Woche drangehängt. Die sofort spürbaren Auswirkungen waren sensationell für mich und schließlich der Grund dafür, auf die dauerhafte basenreiche Ernährung umzustellen und diese beizubehalten:

- › meine fast täglichen Kopfschmerzen sind verschwunden
- › ich habe einen tieferen und festeren Schlaf, bin morgens richtig ausgeruht und benötige generell weniger Schlaf
- › ich bin geistig fitter und aufnahmefähiger
- › ich kann wieder richtig klar denken – vorher kam es mir zeitweise vor, als hätte mir jemand eine Decke über den Kopf gezogen
- › körperliche Beschwerden sind verschwunden
- › ich bin bestens gelaunt und es geht mir einfach blendend
- › nebenbei habe ich noch 5 kg abgenommen

***Dieses neu gewonnene
Lebensgefühl und Wohlbefinden
ist auch geblieben und möchte ich
nicht mehr missen.***

WAS ICH AM ANFANG NOCH NICHT WUSSTE

- › Welche Lebensmittel sind basisch, welche sauer?
- › Was sind gute und schlechte Säurebildner?
- › Welche Lebensmittel sind empfehlenswert?
- › Wo bekomme ich das alles her?
- › Wie sieht es mit Fertigprodukten aus?
- › Was ist mit Restaurantbesuchen?
- › Und was koche ich jetzt?

Ich wollte es genau wissen und habe mich seit dieser Zeit sehr intensiv mit Ernährung auseinandergesetzt, viel Erfahrung und Wissen gesammelt und die Ausbildung zum Ernährungs- und Fastentrainer absolviert. Ich möchte dieses Wissen nun an all jene weitergeben, die auch vorhaben, mal eine Woche zu fasten, in die basenreiche Ernährung reinzuschmecken, sich ein wenig schlau zu machen, das eine oder andere Rezept auszuprobieren oder wie ich, ihr Leben komplett umkrempeln wollen. Dabei soll dieser Leitfaden behilflich sein.

BASENREICH LEBEN – SO GEHT'S

Du hast die Wörter Basen, Säuren, basisch, sauer und Säure-Basen-Gleichgewicht sicher schon des Öfteren gehört. In letzter Zeit wahrscheinlich sogar verstärkt und du fragst dich: Aber was genau heißt das denn nun? Was bedeuten die Wörter genau? Warum ist denn das wichtig? Die Antworten auf diese Fragen erhältst du hier.

Unterschied basische und basenreiche Ernährung

Zuerst möchte ich aber auf die Worte basisch und basenreich eingehen. Was ist der Unterschied?

Basisch: 100 % basisch

Basisch wird gerne als Überbegriff für basische sowie basenreiche Ernährung verwendet. Dabei wird bei dem Begriff basisch oft nicht unterschieden, ob eine Mahlzeit zu 100 % basisch oder teils basisch, teils säurebildend verstoffwechselt wird. Dies ist für viele verwirrend.

Die zu 100 % basische Ernährung, die auch Basenfasten genannt wird, ist keine dauerhafte Ernährung, sondern eine sanfte Fastenmöglichkeit, um den Körper zu entgiften, und dies ohne zu hungern. Da die 100 % basische Ernährung nur einen relativ geringen Eiweißanteil aufweist, ist sie keine dauerhafte Ernährungsform.

Du kannst damit aber ohne Weiteres deinen Körper für einige Zeit, wie auch beim Fasten ohne Nahrungsaufnahme, entgiften und entsäuern. Ich empfehle, dabei die Dauer von 10 Wochen nicht zu überschreiten. Zusätzlich isst du dabei täglich eine kleine Handvoll Mandeln, Hanfsamen, frische Walnüsse oder Sesam, da diese sehr eiweißreich sind. Dies beugt einem Abbau von Muskelmasse vor. Ebenso sind Kräuter eine Eiweißquelle.

Basenreich: 80 % Basen – 20 % Säuren