

etwa 400 g Gemüse dazukommen. Denn fast alle pflanzlichen Lebensmittel wirken durch den hohen Mineralstoffgehalt basisch.

Ihr Basenhaushalt wird aber nicht nur durch das Essen gesteuert. Auch Ihre Getränke spielen eine große Rolle. Gemüsesäfte und Fruchtsäfte ohne zusätzlichen Zucker wirken basisch. Milch und ihre Produkte (auch Molke) sind wegen ihres Gehalts an tierischen Eiweißen als Säurelieferanten einzustufen.

Während einer Kur oder für einen Entlastungstag sollte man auf Säurebildner – mit Ausnahme eventuell der »guten« Säurebildner (siehe Seite 16) – komplett verzichten.

Basenernährung zum Abnehmen?

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt kann durchaus beim Abnehmen helfen, da basische Lebensmittel in der Regel kalorien- und fettärmer sind als Säurebildner.

Mit zwei bis drei Wochen Basenfasten können Sie etwa 4 Kilogramm abnehmen, ohne umständlich Kalorien zu zählen oder strenge Verbote einzuhalten. Sie müssen lediglich belastende Lebensmittel (siehe Tabelle Seite 16) weitgehend meiden und auf ungesunde Dinge wie Alkohol, Fast Food oder Zucker verzichten.

Beginnen Sie das Vorhaben jedoch langsam und nehmen Sie sich für den Anfang eine Woche vor, machen eventuell eine Pause und steigen dann wieder ein. Wenn Sie sich gut fühlen mit der basischen Ernährung, hängen Sie gleich eine zweite Woche dran. Es gibt keinen Zwang, kein Muss und keine strengen Vorschriften.

Sie müssen auch nicht vor lauter Begeisterung wochenlang nur basisch essen. Das wäre zu einseitig und schwierig im Alltag. Außerdem wollen Sie ja nicht alle säurebildenden Lebensmittel an sich verdammen. Denn auch sie sind mit ihrem Eiweiß-, Eisen- und Kalziumgehalt Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Außerdem werden die Säurebildner auf dem Teller, wie etwa Fleisch oder Fisch, durch reichliche Gemüseportionen ja neutralisiert.

Die »guten« Säuren

Als gute Säurebildner bezeichnet man die Lebensmittel, deren positive Eigenschaften den säuretreibenden Effekt überwiegen. Es macht natürlich einen großen Unterschied, ob Sie die empfohlenen 20 Prozent Säurebildner in Form von

weißen Brötchen oder Zuckerwatte zu sich nehmen oder ob Sie Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte mit ihren Vitalstoffen genießen.

Zu den guten Säurebildnern gehören Hülsenfrüchte, Mais, Nüsse und Ölsaaten. Weizen in seiner meist industriell verarbeiteten Form ist zu meiden. Dinkel, eine Weizenart, hingegen gilt in kleinen Mengen als gesunder Säurebildner. Alle anderen Getreide und vor allem Pseudogetreide können ohne Bedenken, vorzugsweise in Bioqualität, gegessen werden.

Kleine Portionen tierische Produkte (aber nur aus biologischer Landwirtschaft!) können auch noch zu den guten Säurebildnern gezählt werden. Gute Säurebildner (siehe Tabelle Seite 16) werden gerne mit rein basischen Lebensmitteln kombiniert und ergänzen diese um wichtige Nährstoffe wie zum Beispiel Proteine.

Säurebildende Lebensmittel

Proteine (Eiweiß) sind lebenswichtig und können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Daher müssen sie mit der Nahrung zugeführt werden. Problematisch allerdings ist deren Säurelast. Vor allem, wenn man zum Eiweiß (Fleisch, Fisch) auch noch Säurebildner wie Teigwaren und Reis isst.

Ein Mangel an Säuren kommt im Körper so gut wie gar nicht vor, denn die Säuren entstehen ganz von selbst als Abfallprodukte bei der Atmung (Kohlensäure), Muskelbelastung (Milchsäure), Verdauung der Nahrung (Aminosäuren) oder beim Abbau von Körperzellen (Harnsäure). Stress lässt Salzsäure entstehen, Gerbsäure kommt vom Kaffee, Nikotin und Umweltbelastungen – das alles kann den pH-Wert Richtung Säure katapultieren.

Beeinflussen können Sie die Entstehung der Säuren in Ihrem Körper in erster Linie durch Ihre Nahrung. Als »schlechte« Säurebildner gelten neben Fleisch, Fleischprodukten, Fisch und Meeresfrüchten alle Arten von Softdrinks, alles, was Zucker und Weißmehl enthält, sowie Eier und Milchprodukte. Kritisch sind auch Fertigprodukte, vor allem wegen der Zusatzstoffe, die den Stoffwechsel irritieren.

Die Säuren dieser Lebensmittel kommen zu den körpereigenen Säuren noch obendrauf. So muss der Körper an seine gespeicherten Mineralstoffdepots, um seinen pH-Wert wieder zu neutralisieren.

Basische und neutrale Lebensmittel

GEMÜSE

Artischocken
Auberginen
Blattsalate
Blumenkohl
Bohnen, grüne

Brokkoli
Chinakohl

Erbsen
Feldsalat
Fenchel

Grünkohl

Gurken
Kartoffeln
Knoblauch
Kohlrabi
Kürbis
Lauch
Lauchzwiebeln
Mangold
Möhren
Paprikaschoten

Pastinaken
Petersilienwurzeln
Radieschen
Rettich
Rhabarber
Rosenkohl
Rote Bete
Rotkohl
Rucola

Sellerie (Knollen- und
Staudensellerie)
Sojasprossen
Spargel
Spinat
Steckrüben
Süßkartoffeln
Tomaten

Weißkohl
Wirsing
Wilde Kräuter
Wirsing
Zucchini
Zwiebeln

OBST

Äpfel
Ananas
Aprikosen
Avocado
Bananen
Birnen
Erdbeeren
Feigen
Grapefruit
Heidelbeeren
Himbeeren
Johannisbeeren
Kirschen, sauer und süß
Kiwi

Mango
Nektarinen
Papaya
Pfirsich
Pflaumen
Quitten
Stachelbeeren
Weintrauben
Zitrusfrüchte (alle)

NÜSSE UND SAMEN

Chia-Samen
Erdmandeln
Fenchelsamen
Kokosnuss
Kreuzkümmelsamen
Kürbiskerne

Leinsamen
Mandeln
Maronen
Paranüsse
Sesamsaat
Sonnenblumenkerne

PILZE

Austernpilze
Champignons
Kräuterseitlinge
Pfifferlinge
Shiitake
Steinpilze

GETREIDE, PSEUDOGETREIDE

Amarant
Buchweizen
Dinkel
Hirse
Quinoa

HÜLSENFRÜCHTE

Kichererbsen

TROCKENFRÜCHTE

Aprikosen
Datteln
Feigen
Rosinen

ÖLE

Kokosöl
Leinsamenöl
Olivenöl, kalt gepresst
Rapsöl

Alle Sprossen und Keime
Kräutertees

Gute Säurebildner

Agavendicksaft	Haferflocken (bio)	Pinienkerne
Apfeldicksaft	Haselnüsse	Reis (Vollkorn)
Apfelessig	Kakaopulver	Reisdrink
Birnendicksaft	Kamut	Sojadrink
Butter (neutral)	Kichererbsen	Sonnenblumenöl
Dinkel	Kidneybohnen	Vollkorn-Teigwaren
Eier in Bioqualität	Linsen	Vollkornbrot
Fisch (Süßwasser)	Macadamianüsse	Walnüsse
Gerste	Maismehl (Polenta)	Weißer Bohnen
Granatapfel	Mandeldrink	
Grüne Kräutertees	Nussöl	

Schlechte Säurebildner

Ahornsirup	Honig	Schokolade (außer selbst gemacht)
Alkohol	Kaffee	Seitan-Produkte
Brot, Brötchen	Käse (alle)	Senf
Cashewnüsse	Kekse	Softdrinks
Eier (außer bio)	Konserven	Sojaprodukte
Geflügel	Kuchen	Sojasauce
Essig	Margarine	Speiseeis
Fisch (außer bio und Süßwasser)	Meeresfrüchte und Schalentiere	Süßstoff
Fleisch	Milch	Tee (schwarz)
Fleischbrühe	Milchprodukte (alle)	Teigwaren (außer Vollkorn)
Früchtetee	Müslis (Fertigprodukte)	Wurst
Grüner Tee	Pistazien	Zucker
Hefe	Proteindrinks	

Hier sind die wichtigsten und gebräuchlichsten Lebensmittel in drei Tabellen zusammengefasst. Im Internet und anderen Veröffentlichungen werden Sie recht unterschiedliche Tabellen finden – es wurde versucht, hier alle Gemeinsamkeiten zu erfassen.

Lassen Sie sich von den verschiedenen Interpretationen, was nun basen- oder säurebildend ist, nicht irritieren. Wenn Sie Ihre Ernährung auf viel Gemüse und Obst konzentrieren und Zucker meiden, sind Sie auf der sicheren Seite. Lassen Sie vorübergehend alle tierischen Produkte weg, leben Sie noch basischer. Ver-

zichten Sie auch noch auf Alkohol, Kaffee und schwarzen Tee, werden Sie zum Basenheld. Und wie bereits zuvor gezeigt wurde: Säurelastiges lässt sich durch Basenüberschüssiges neutralisieren.

Tipps für den Alltag

Auch wenn Sie sich nicht strikt einer Basenkur unterziehen wollen, zu oft auswärts essen müssen oder eine Familie mitversorgen, die über ungewohnte basische Rezepte – zu Unrecht! – die Nase rümpft, können Sie mit geringen Umstellungen schon viel erreichen:

- Essen Sie wenig Fleisch und Fisch, jeweils einmal pro Woche eine kleine Portion davon reicht.
- Verzichten Sie auf heiß geliebte Wurstbrote und planen Sie Ihre Mahlzeiten, sodass der gewohnte Griff in die Brotdose und den Kühlschrank unterbleibt.
- Wenn Brot, dann am ehesten noch Sauerteigbrot aus Bäckereien, in denen noch selbst gebacken wird.
- Essen Sie als Beilage Kartoffeln statt Teigwaren und Reis.
- Wenn Sie Reis und Nudeln auf den Tisch bringen, dann nur mit viel Gemüsesauce, um die Säurelast auszugleichen.
- Trinken Sie kalzium- und magnesiumreiches Mineralwasser mit möglichst wenig Kohlensäure.
- Stecken Sie öfter mal Wurzelgemüse und Kohl in Ihren Kochtopf. Sie sind die Weltmeister unter den Basenbildnern.
- Salat, Obst und Gemüse verschieben säurelastige Zutaten in den basischen oder zumindest neutralen Bereich.
- Vermeiden Sie auf jeden Fall mehrere säurelastige Zutaten in einer Mahlzeit.
- Verwenden Sie möglichst wenig industriell hergestellte Würzmittel. Auf Seite 89 finden Sie eine basische Gemüsebrühe in Pulverform, die Sie statt Fleischbrühe einsetzen können
- Greifen Sie nicht zu konservierten Lebensmitteln.
- Milch, Milchprodukte und Eier sollten Sie nur sparsam zu sich nehmen. Lediglich Biobutter und Biosahne gelten als neutral.
- Nehmen Sie hochwertige Fette, die als neutral eingestuft werden können. Kokosöl, Rapsöl und Olivenöl eignen sich zum Kochen. Für Salate sind Nussöl und Leinöl lecker und wertvoll.