

zeichen sind säureüberschüssig. Die Säuren entstehen beim Abbau von schwefelhaltigen Verbindungen, etwa in tierischen Proteinen wie Fleisch, Milchprodukten oder Fisch und phosphorhaltigen Verbindungen wie in Softdrinks, und werden über den Schweiß, Stuhl, Urin und die Atmung abgegeben.

Es gibt viele Säure-Basen-Tabellen. Vorwiegend orientieren sich diese an der PRAL-Liste. Ich möchte allerdings einen Schritt weitergehen und noch andere Faktoren einbeziehen. Lebensmittel sollten für mich nicht nur basisch sein, sondern auch weitere wertvolle Eigenschaften haben.

Wir teilen unsere Lebensmittel in drei Kategorien auf:

**Basenbildende Lebensmittel:** Sie sollten ...

- reich an Mineralstoffen sein, die dem Körper helfen, seine Depotreserven an Kalzium, Magnesium und Eisen zu schonen
- keine tierischen Inhaltsstoffe enthalten
- Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine haben
- sich positiv auf die Darmflora auswirken
- nicht hoch verarbeitet sein und dadurch denaturiert
- keine psychotropen Substanzen (anregendes Genussmittel wie Kaffee oder schwarzer/grüner Tee) enthalten
- keine Zellgifte enthalten, wie z. B. Ethanol in alkoholische Getränken, die auf Dauer zu einer Verringerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit führen
- keinen raffinierten Zucker enthalten

**Neutrale Lebensmittel:** Auch wenn in der PRAL-Liste Lebensmittel wie Espresso, Kaffee, raffinierter Zucker, dunkles Bier, Kefir, Margarine und Weißwein als leicht basisches/neutrales Lebensmittel ausgewiesen werden, haben sie für mich doch so viele negative Inhaltsstoffe oder werden unethisch oder chemisch produziert, dass ich sie in einer rein basischen oder basenüberschüssigen Ernährung auf jeden Fall meide.

**Säurebildende Lebensmittel:**

- enthalten eine Menge von Phosphor, Schwefel, Jod, Chlor und Fluor
- enthalten schwefelhaltige Aminosäuren wie Methionin und Cystein (tierische Lebensmittel)
- enthalten keine oder wenige Vitamine, keine Antioxidantien, Chlorophyll, sekundäre Pflanzenstoffe
- enthalten chemische und psychotrope Substanzen sowie Zellgifte
- hemmen die Peristaltik des Darms
- haben wenige Ballaststoffe

Die säurebildenden Nahrungsmittel werden noch einmal unterteilt in:

- **gute Säurebildner:** Sie bilden wenig Säuren und schenken dem Körper nebenbei eine Fülle von Vitalstoffen und wenig stoffwechselbelastende Zusatzstoffe. Sie sollten vor allem als Vollkorn gegessen werden, weil die Vitalstoffe meist in der Hülle des Lebensmittels sitzen. Zu ihnen gehören beispielweise Vollkorngetreide, Pseudogetreide, Hülsenfrüchte.
- **schlechte Säurebildner:** Sie bilden eine große Menge an Säuren und überdecken so die sonst noch im Lebensmittel positiv enthaltenen Substanzen. Die negative Auswirkung auf den Körper ist also höher als die positive! Zu ihnen gehören beispielsweise tierische Produkte wie Milch, Fleisch, Eier, Alkohole, Zucker und zuckerhaltige Produkte, weißes Getreide.

Das beste und gesündeste Milieu in und um unsere Zellen herum liegt also im leicht basischen Bereich. Wird das Milieu für Zellen, Gewebe und Organe zu sauer, werden die Zellmembranen unflexibel, behindern den Austausch, die Regenerationsfähigkeit und die Verteilung von Elektrolyten – die Funktion des Bindegewebes wird einfach gestört.

### **Können basische Lebensmittel durch kochen „sauer“ werden?**

Tatsächlich büßen manche Lebensmittel beim Kochen Mineral- und Vitalstoffe ein. Darum gibt es viele Menschen, die auf Rohkost schwören und ihre Speisen nicht über 40 °C erhitzen. Ich finde Rohkost übrigens auch super! Das sehen Sie auch im Kapitel Salate. Manche Menschen vertragen jedoch keine Rohkost, schon gar nicht am Abend. Außerdem werden manche Lebensmittel erst durch kochen genießbar (Kartoffeln beispielsweise) oder verlieren sogar durch das Erhitzen Giftstoffe, wie die giftige Eiweißverbindung Phasin in grünen Bohnen.

Es hielt sich auch lange das Gerücht, dass Tomaten nach dem Garen von basisch auf sauer umschwenken, weil der Vitalstoffverlust enorm ist. Diese Aussage hat sich aber zum Glück nicht bestätigt.

Alles in allem würde ich sagen: Ja, Lebensmittel können durch unsachgemäße Behandlung sauer werden. Aber wer sein Gemüse schonend gart und nicht überkocht, hat schon viel gewonnen. Und wenn Sie dann noch gekochtes Gemüse mit Rohkost kombinieren, ist das das Höchste für Körper und Seele.



Wer sein Gemüse schonend gart, ist auf der sicheren Seite.

## Die basenüberschüssige Ernährung

Sie wissen nun, was basische und saure Lebensmittel sind. Wie eingangs erklärt, sollten Sie das Basenfasten nur über einen bestimmten Zeitraum durchführen, um Ihren Körper bei der Ausleitung von Giften und Schlacken zu unterstützen. Danach sollten Sie eine basenüberschüssige Ernährung anstreben, bei der Sie 80 Prozent basische und 20 Prozent gute säurebildende Lebensmittel zu sich nehmen. Und wie bleiben Sie in der Säure-Basen-Balance? Das ist ganz einfach! Sie ernähren sich mit viel grünem Gemüse, stillem Quellwasser (2,5 bis 3 Liter täglich), Sprossen, Nüsse, Saaten, Kräutern, Algen und sorgen für ausreichend Schlaf sowie viel Bewegung an der frischen Luft! Gleichzeitig vermeiden Sie am besten alle schlechten Säurebildner wie industriell hergestellte Fertiggerichte, Softdrinks, Chips, Pizza, Zuckerwaren, Nudelprodukte, Fertigdressings und -soßen, Produkte aus der Abteilung Milch, Fleisch- und Wurstwaren, Backwaren besonders aus leeren Kohlenhydraten wie geschältem Weizen und raffiniertem Zucker, stark denaturierte Gerichte, Alkohol, Koffein und andere Genussdrogen sowie Dauerstress, Bewegungsmangel und schlechte Luft.

Das klingt nach einem spaßlosen Leben mit zu viel Verzicht? Vielleicht auf den ersten Blick. *Aber:* Machen Sie sich bewusst, dass es um die Steigerung Ihrer Lebensqualität geht! Das Basenfasten führen Sie ja nur über einen kurzen und begrenzten Zeitraum durch. In der Zeit danach leben Sie basenüberschüssig und können ab und zu auch gern über die Stränge schlagen – und finden danach wieder zu Ihrem bewussten Leben zurück. Ich garantiere Ihnen, dass Sie süchtig nach Ihrem neuen Leben werden!



Genügend Sonnenlicht, wenig Stress, ausreichend Schlaf und viel Bewegung an der frischen Luft unterstützen die Säure-Basen-Balance.

### Basische Ernährung ganz praktisch

Um basische Lebensmittel sowie gute und auch schlechte Säurebildner zu erkennen, ziehen Sie die Säure-Basen-Tabelle zu Rate und stellen mithilfe der Tabelle Ihr Menü zusammen. Sie finden diese Tabelle auf Seite 21. Wenn Sie sich eine Weile so ernähren, haben Sie die Einteilung bald im Kopf und müssen nur noch bei Nahrungsmitteln nachschauen, die Sie selten benutzen. Und mit meinen Rezepten sind Sie sowieso im grünen Bereich!

In vielen Säure-Basen-Listen gehören Butter, Sahne und Ghee (Butterreinfett) der Gruppe der neutralen Lebensmittel an. Da ich aber selber vegan-basisch esse, lasse ich Butter und Sahne prinzipiell weg und nutze die Vielfalt der Öle, die auch als neutral eingestuft werden.

Für meine Rezepte ist es nicht wichtig, großartige Vorkenntnisse beim Kochen zu haben. Sie sind einfach aufgebaut, superschnell nachzukochen und sollen einfach Spaß machen! Der Genuss steht im Vordergrund, und nicht das Agieren in der Küche.

Die Portionsgrößen der Rezepte waren für mich eine Herausforderung. Wir bekommen von klein auf beigebracht, dass ein Hauptgang aus drei Komponenten besteht, nämlich Fleisch oder Fisch, Gemüse und einer Sättigungsbeilage. Seitdem ich vor Jahren auf die basisch-vegane Ernährung umgestiegen bin, hat sich dieses „Weltbild“ für mich erledigt: Ich kombiniere einfach wild durcheinander, und so kann es natürlich sein, dass eine Portion, bei der jeder denken würde, dass sie eigentlich eine Beilage ist, eine komplette Hauptmahlzeit wird.

Sie können alle Gerichte aus diesem Buch beliebig variieren. Was halten Sie beispielweise von diesen Menüvorschlägen?



Das Frühstück sollte – egal, ob Sie sich nun basisch oder basenüberschüssig ernähren – bevorzugt rein basisch sein.