

Natürlich Basisch!

Basische Ernährung für Anfänger

150 leckere & gesunde Rezepte zur Entgiftung & Regulierung des Säure-Basen-Haushalts. Körper entsäuern & entgiften leicht gemacht! Inkl. Ratgeber

Katharina Janssen, Sophia Fröhlich
Copyright © 2021 – Kitchen Champions Verlag

2. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 978-3-949355-32-5



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Basisch essen für ein ideales inneres Gleichgewicht

Durch eine ausgewogene Säure-Basen-Balance erreichen Sie:

Basen, Säuren & der pH-Wert – was steckt dahinter?

Sind Sie „sauer“?

Warum kommt es überhaupt zu einer Azidose?

Basisch essen, effektiv entsäuern!

Basenbildendes Food – Vitalstoffe in Hülle und Fülle

Effektiv entsäuern mit reifen Lebensmitteln

Die Regulationsmechanismen des Körpers

Die Formen der Azidose

Alkalose vs. Azidose – wo ist der Unterschied?

Die basische Küche macht richtig happy!

Die 8 besten Gründe für eine basische Ernährung

Vorplanung – das A & O für eine clevere Basenernährung

Die basische Küche – der richtig ausgestatte Küchenvorratsschrank

Früchte

Samen, Nüsse & Kerne

Gemüsesorten

Salate & aromatische Kräuter

Gute säurebildende Lebensmittel

Blacklist – zu vermeidende säurebildende Nahrungsmittel

Tierische säurebildende Lebensmittel

Säurebildende Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs

Hinweis zu den Rezepten

Abkürzungen

Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:

Gestärkt in den Tag – basisch vitale Frühstücksideen

1. Orientalisches Couscous-Frühstück
2. Basen-Müsli
3. Beeren-Müsli-Mischung
4. Power-Müsli
5. Basen-Porridge mit Beeren
6. Karibisches Frühstück
7. Feel-Good-Müsli
8. Berry-Chia-Pudding mit Mandeln
9. Sesam-Hafer-Porridge
10. Johannisbeeren-Nuss-Joghurt „Vegan“
11. Superfood-Breakfast
12. Orangen-Pudding
13. Basisches Granola mit Feigen
14. Exotische Pancakes mit Beeren
15. Mandel-Kakao-Mousse
16. Süßes Frühstücks-Toast „Speciale“
17. Grapefruit-Buchweizen-Porridge
18. Apfel-Pudding
19. Warmes Zimt-Frühstück
20. Kernige Müsliriegel

Aufstrich, Dip, Pesto, Salsa, Cremes & Co.

21. Rosmarin-Aprikosen-Aufstrich
22. Zimt-Rosinen-Aufstrich
23. Pfirsich-Rhabarber-Chutney

[24. Power-Aufstrich mit Schafskäse & Linsen](#)

[25. Orientalischer Frischkäse](#)

[26. Feigen-Chutney mit Sesam](#)

[27. Spanische Frucht-Salsa](#)

[28. Mediterraner Aufstrich](#)

[29. Nuss-Sahne „vegan“](#)

[30. Avocado-Dip](#)

[31. Erfrischendes Pistazien-Minze-Pesto](#)

[32. Do-it-Yourself Hummus](#)

[33. Cremiger Limetten-Dip](#)

[34. Fruchtiger Beeren-Aufstrich](#)

[35. Mango-Aufstrich](#)

Basisch gesunder Trinkgenuss

[36. Granatapfel-Kokos-Juice](#)

[37. Ananas-Smoothie mit grüner Note](#)

[38. Pflaumen-Mandel-Saft](#)

[39. Pfefferminz-Smoothie](#)

[40. Mandel-Smoothie mit Himbeeren](#)

[41. Veganer Frühstücks-Smoothie](#)

[42. Brombeer-Smoothie](#)

[43. Himbeer-Detox-Smoothie mit grüner Power](#)

[44. Ingwer-Sellerie-Smoothie](#)

[45. Bananen-Mandel-Smoothie](#)

Suppenliebe

[46. Herbst-Suppe](#)

[47. Würzig-aromatische Suppe mit Karotten](#)

[48. Vegane Basen-Suppe](#)

- [49. Ingwer-Kartoffel-Suppe](#)
- [50. Kohlrabi-Brokkoli-Suppe](#)
- [51. Kalte Buttermilch-Gurken-Suppe](#)
- [52. Cremige Gurken-Kartoffel-Suppe](#)
- [53. Zucchini-Spargel-Suppe](#)
- [54. Exotische Lauch-Suppe](#)
- [55. Quinoa-Kartoffel-Suppe](#)
- [56. Würzig fruchtige Kokos-Suppe](#)
- [57. Scharfe Knoblauch-Tomaten-Suppe](#)
- [58. Gemüsesuppe „Toskana“](#)
- [59. Japanische Basen-Suppe](#)
- [60. Herzhafte Möhren-Lauch-Suppe](#)
- [61. Detox-Brokkoli-Suppe](#)
- [62. Kartoffel-Creme-Suppe mit pikanten Kräutern](#)
- [63. Nussige Süßkartoffel-Feta-Suppe](#)
- [64. Geeiste Brokkoli-Suppe](#)
- [65. Pastinaken-Grünkohl-Eintopf](#)

Basisch frischer Salatgenuss

- [66. Orientalischer Salat](#)
- [67. Fruchtiger Lauch-Salat](#)
- [68. Radieschen-Salat](#)
- [69. Feldsalat mit herbstlicher Note](#)
- [70. Pikanter Rettich-Salat](#)
- [71. Basischer leichter Salatgenuss](#)
- [72. Gemischter Pilz-Salat](#)
- [73. Karibischer Salat](#)
- [74. Sommerlicher Gurken-Salat](#)

[75. Orientalischer Apfel-Sesam-Salat](#)

[76. Grüner Salat mit Ziegenkäse](#)

[77. Fruchtiger Spinat-Salat](#)

[78. Reis-Salat mit Orange](#)

[79. Pfirsich-Tomaten-Salat mit fruchtigem Dressing](#)

[80. Farbenfroher Gemüse-Salat](#)

Express-Küche – schnell & basisch im Alltag genießen

[81. Steinpilz-Omelette](#)

[82. Knuspriges Toskana-Brot mit Knoblauch](#)

[83. Kohlrabi-Carpaccio](#)

[84. Express Omelette mit frischen Kräutern](#)

[85. Gemüse-Zoodles](#)

[86. Basischer Tomaten-Thunfisch-Salat](#)

[87. Balance-Gurken-Salat](#)

[88. Champignon-Pfanne mit Kartoffelstampf](#)

[89. Frühlingkartoffel](#)

[90. Mediterranes Avocado-Vollkorn-Brot](#)

[91. Express Couscous mit Gemüse & Lachs](#)

[92. Mandel-Beeren-Milch „vegan“](#)

[93. Schnelle Apfel-Quinoa-Bowl](#)

[94. Schnelle Joghurt-Gemüse-Muffins](#)

[95. Kräuter-Rührei mit pikanter Note](#)

Vegetarisch-basischer Genuss

[96. Möhren-Hirse-Topf](#)

[97. Exotisches Blumenkohl-Curry](#)

[98. Aubergine mit Linsen-Füllung](#)

[99. Power-Möhren mit frischen Kräutern](#)

- [100. Ofen-Radicchio mit Schafskäse](#)
- [101. Buntes Durcheinander](#)
- [102. Vegetarisches Gulasch](#)
- [103. Rosenkohl-Pfanne](#)
- [104. Rüben-Wildkräuter-Salat mit Himbeerdressing](#)
- [105. Gefüllte Champignonköpfe mit Rucola](#)
- [106. Lauch-Suppe mit Curry & Linsen](#)
- [107. Orientalisch gefüllte Paprika](#)
- [108. Veggie-Bratlinge](#)
- [109. Pfifferling-Quiche mit Tofu](#)
- [110. Blumenkohl-Süßkartoffel-Gratin](#)

Basisch vital durch den Tag – Mittags- und Abendgerichte

- [111. Gemüse-Frittata](#)
- [112. Würzige Garnelen in Knoblauchöl](#)
- [113. Buchweizen-Gemüse-Risotto](#)
- [114. Deftiger Sellerie-Eintopf „vegan“](#)
- [115. Mediterrane Basen-Pizza](#)
- [116. Französisches Gemüse-Gratin](#)
- [117. Potato-Wedges](#)
- [118. Vegane Spieße nach griechischer Art](#)
- [119. Herbstliches Süßkartoffel-Pilz-Gratin](#)
- [120. Italienischer Gemüse-Topf](#)
- [121. Bohnen-Tomaten-Salat](#)
- [122. Orientalisches Sommer-Taboulé](#)
- [123. Süßer Zucchini-Salat](#)
- [124. Lachsfilet mit Frühlingskartoffeln](#)
- [125. Würzige Auberginen mit Thunfisch](#)

- [126. Gemüse-Puten-Pfanne](#)
- [127. Italienischer Tomaten-Auflauf](#)
- [128. Vollkorn-Pasta mit Tomaten-Pilz-Sauce](#)
- [129. Griechischer Spinat-Auflauf](#)
- [130. Rustikale Tofu-Pilz-Pfanne „vegan“](#)

Basischer Snackgenuss im Alltag

- [131. Limetten-Snack](#)
- [132. Gefüllte Gurken-Häppchen](#)
- [133. Gemüse-Chips](#)
- [134. Kartoffel-Sticks](#)
- [135. Würzige Kürbis „Bruschetta“](#)
- [136. Scharfe Paprika-Nüsse](#)
- [137. Möhren-Taler](#)
- [138. Aubergine in Zitronen-Marinade](#)
- [139. Salzige Snack-Paprika](#)
- [140. Power-Mandeln mit würziger Note](#)

Süße Genussmomente

- [141. Vegane Frucht-Spieße](#)
- [142. Energy-Balls „1001 Nacht“](#)
- [143. Erfrischender Feigen-Salat](#)
- [144. Quark-Dessert mit Frucht-Sauce](#)
- [145. Himbeer-Soja-Sorbet](#)
- [146. Heidelbeer-Mousse](#)
- [147. Vanille-Milchreis mit exotischer Note](#)
- [148. Zitronen-Creme mit Maronen](#)
- [149. Zimt-Beeren-Crumble](#)
- [150. Kakao-Orangen-Bällchen](#)

Abschließende Worte

BONUS: Saisonkalender

Saisonkalender für Salate

Saisonkalender für Gemüse

Saisonkalender für Obst und Nüsse

BONUS: Obst und Gemüse – warum, wieso, weshalb?

BONUS: 14 Tage Ernährungsplan

Rechtliches

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,
schön, dass Sie sich für die basische Ernährung interessieren.

Der heutige Alltag ist von vielen verschiedenen Herausforderungen und Stressbelastungen geprägt. Auf dem Schreibtisch stapelt sich die Arbeit, es fallen immer mehr Überstunden an, ein Meeting jagt das nächste und zuhause wartet auch noch die Familie und der ganze Haushalt.

Da bleibt oft leider nicht die Zeit für eine gesunde und frische Ernährung. Wenn es schnell gehen muss, ist das Croissant vom Bäcker, der Coffee to go, der schnelle Müsli-Riegel in der Pause und die Pizza am Abend äußerst praktisch, nur leider alles andere als gesund.

Langfristig übersäuert der Körper nämlich mehr und mehr. Die innere Balance gerät zunehmend aus dem Gleichgewicht und man fühlt sich kraftlos, energielos und einfach erschöpft. Hier braucht es eine nachhaltige Veränderung des eigenen Essverhaltens.

Unsere Essgewohnheiten spielen eine zentrale Rolle, wenn es um Gesundheit und Wohlbefinden geht. Wer fit und vital durch den Alltag gehen möchte, muss zu gesunden, nährstoffreichen Lebensmitteln greifen. Eine basische Ernährung mit viel Gemüse und Früchten ist hier genau die richtige Wahl. Und die gute Nachricht ist, dass sie auch im turbulenten Alltag gelingt. Gesunde Fette, wichtige Eiweiße, komplexe Kohlenhydrate, Mineralien, Spurenelemente und wertvolle Vitamine helfen Ihnen Tag für Tag leistungsfähig und vital zu bleiben.

Eine basische Ernährung entlastet den Organismus, unterstützt die körperinterne Entgiftung und sorgt von innen heraus für mehr Energie. In diesem Buch möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie von genau einer solchen basischen Ernährung vollumfänglich profitieren und sie ganz unkompliziert umsetzen können. Sie werden sehen, dass Ihnen eine ganze Fülle an gesunden Lebensmitteln zur Verfügung steht. Täglich

können Sie gesunde, abwechslungsreiche und leckere Gerichte auf den Tisch bringen, die für eine optimale Balance zwischen Säuren und Basen in Ihrem Körper sorgen.

Erfahren Sie hier mehr über dieses so spannende und wichtige Thema und entdecken Sie geschmackvolle, alltagstaugliche und unkomplizierte Rezepte, die den Grundstein für mehr Zufriedenheit, Wohlbefinden und Gesundheit legen.

Am Ende des Buches finden Sie noch einen **14-tägigen Ernährungsplan**, der Sie bei den ersten Schritten in die basische Ernährungsweise unterstützen und leiten soll. Eine ausführlichere Erklärung finden Sie in dem dafür vorgesehenen Kapitel.

Wir möchten Sie hier aber kurz an dieser Stelle einmal darauf hinweisen, dass Sie die Möglichkeit haben, uns bei Fragen, Anregungen, Lob und Kritik, eine E-Mail zu schreiben. Wir sind bemüht, Ihnen schnellstmöglich zu antworten. Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!

So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte!

Basisch essen für ein ideales inneres Gleichgewicht

Eine vitaminreiche, nährstoffreiche und basenbildende Kost ist das wichtigste Fundament für ein gesundes Leben voller Energie, Vitalität und Leistungsfähigkeit.

Doch unsere heutige Ernährungs- und auch Lebensweise ist alles andere als gesundheitsförderlich. Sie macht uns im wahrsten Sinne des Wortes „sauer“. Stress, Fast Food, Genussmittel wie Alkohol oder Nikotin, Bewegungsmangel und zahlreiche Umweltgifte belasten und überlasten den Organismus.

Da wird schnell klar, dass es eine gute Lösung braucht, um sich gegen all diese Stressfaktoren zu wappnen und weiterhin leistungsfähig zu bleiben. Der Körper braucht eine optimale Versorgung mit den Makronährstoffen Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten, doch er braucht ebenso Vitamine, Ballaststoffe, Mineralien, Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe und Spurenelemente.

Eine basische Ernährungsweise – im Idealfall im Verhältnis 80:20 – kann genau das sicherstellen. Sie liefert dem Körper basenbildende und neutrale Nahrungsmittel wie Früchte, Gemüse, wertvolle Pflanzenöle und aromatische Kräuter. Diese Lebensmittel sollen 80 % der täglichen Mahlzeiten ausmachen. Die restlichen 20 % sind gute Säurebildner wie Bio-Milchprodukte, Fleisch, Eier oder Fisch aus hochwertiger biologischer Haltung.

Milchprodukte und proteinreiche Hülsenfrüchte sollten nur in Maßen und sehr achtsam konsumiert werden. Dennoch ist es nicht zielführend, sie komplett aus der Ernährung zu streichen, denn diese Lebensmittel sind wichtig für den menschlichen Stoffwechsel.

Wer aber zum größten Teil auf Pflanzenkost setzt und stark verarbeitete Lebensmittel aus dem täglichen Speiseplan streicht, der profitiert in gesundheitlicher Hinsicht doppelt: Zum einen bekommt der Organismus

alle wertvollen Vitalstoffe, die er zum Gesundsein braucht. Zum anderen werden potenzielle Krankmacher ausgeschlossen. Hierzu gehören zum Beispiel Rückstände aus der herkömmlichen Landwirtschaft, ungesunde Zusatzstoffe, chemische Konservierungsmittel, Pökelsalze, schädliche Transfette und raffiniertes Industriezucker.

Das Motto der basischen Küche lautet: Regional – saisonal und in hochwertiger Bio-Qualität!

Die positiven Wirkungen einer basischen Ernährung werden Sie sehr schnell spüren. Innerhalb von nur 14 bis 30 Tagen werden Sie sich in Ihrer eigenen Haut viel wohler fühlen. Die Müdigkeit lässt nach und Sie können leistungsfähig, konzentriert und energiegeladener Ihren Aufgaben nachgehen.

Die basische Küche begeistert mit leckeren und vor allem mit einfachen Rezepten. Da gibt es keine unendlich langen Zutatenlisten oder schwere Zubereitungsschritte. Sie können ganz nach Ihren geschmacklichen Vorlieben variieren und verschiedene basenbildende Lebensmittel miteinander kombinieren.

Und das Beste daran ist: Sie müssen auf nichts verzichten! Sie müssen nur auf die richtige Kombination und Zusammenstellung der Lebensmittel achten. Essen soll schließlich schmecken und vor allem gesund und glücklich machen.

Durch eine ausgewogene Säure-Basen-Balance erreichen Sie:

- Eine Minderung von Erschöpfungszuständen sowie chronischen Müdigkeitserscheinungen
- Ein Plus an Vitalität und Kraft
- Eine Entgiftung des Körpers: Befreien Sie Ihren Körper von allerlei Giftstoffen und schädlichen Rückständen
- Extraportion Leistungsfähigkeit
- Bessere Haar- und Hautbildung
- Verringerter Krebsrisiko

- Einen normalen Blutdruck
- Bessere Knochendichte und Knochenstabilität

Basen, Säuren & der pH-Wert – was steckt dahinter?

Jeder Mensch hat eine Vorstellung von Säuren: Sauer kann eine Zitrone, ein Apfel oder Essig sein. Doch was sind Basen?

Wenn es um das Essen geht, ist „sauer“ keine allzu favorisierte Geschmacksrichtung. Sie kennen bestimmt den Ausspruch „*Sauer macht lustig*“, doch im Grunde streben unsere Geschmacksknospen nicht primär nach Säuren. Unsere Geschmacks- und auch Geruchsrezeptoren können Säure aber ganz genau identifizieren und von anderen Eigenschaften wie süß, salzig, herzhaft oder bitter unterscheiden.

In einer ausgewogenen Ernährung finden sich aber auch immer wieder säurehaltige Lebensmittel wie zum Beispiel bestimmte Fruchtsorten. Auch Genussmittel wie zum Beispiel Wein oder Kaffee beinhalten einen bestimmten Säureanteil.

Das ist aber keinesfalls immer unangenehm oder reizend, denn Säuren sind in einem gewissen Ausmaß auch wichtig für den Körper. So unterstützen sie beispielsweise die Zerlegung und Verdauung des Nahrungsbreis und erfüllen somit eine sehr wichtige Aufgabe.

Chemisch gesehen ist eine Säure ein positiv geladenes Wasserstoff-Ion, das mit einem „H“ gekennzeichnet wird. Eine Base ist hingegen das Gegenteil einer Säure, also ein negativ geladenes Wasserstoff-Ion, das mit „OH“ gekennzeichnet wird. In einer Base verbindet sich ein Wasserstoff-Ion mit einem Sauerstoff-Ion. In der Chemie wird diese Verbindung als „Hydroxyl-Gruppe“ bezeichnet. Überwiegen nun in einer Flüssigkeit die freien Wasserstoff-Ionen, dann ist diese Lösung eher sauer. Sind hingegen mehr Sauerstoff-Wasserstoff-Ionen freigesetzt, dann ist diese Flüssigkeit als basisch einzustufen.

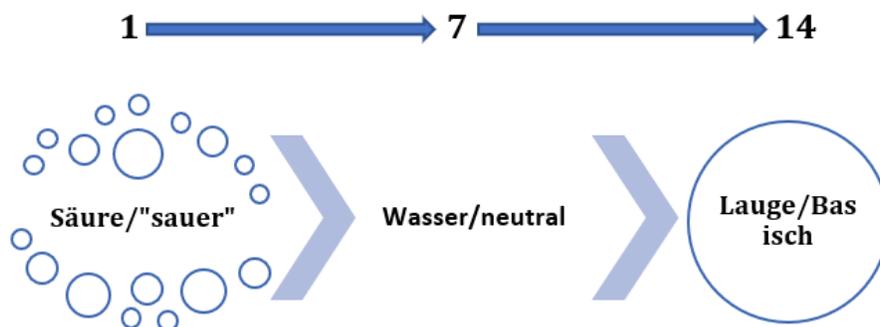
Basen und Säuren stehen sich also aus chemischem Blickwinkel gegenüber. Säuren können Basen neutralisieren und ebenso ist es

umgekehrt: Basen können einen Säureüberschuss wieder kompensieren und regulieren.

Ein bestimmtes Maß an Säure ist wie bereits erwähnt sehr wichtig, doch ebenso spielen Basen für den Organismus des Menschen eine zentrale Rolle. Basenbildende Lebensmittel schützen effektiv vor einer Übersäuerung – zum Beispiel in den Gelenken, in der Muskulatur oder im Körpergewebe.

Um den Ausgleich zwischen Säuren und Basen im Körper des Menschen genau zu ermitteln, wird der pH-Wert betrachtet.

Ein ausgewogener pH-Wert liegt im Normalfall bei 7,4. Dann ist der Körper genau neutral – hat also eine ideale Balance zwischen Basen und Säuren. Gemessen wird der pH-Wert auf einer Skala mit Werten zwischen 0 und 14: Unter einem pH-Wert von 7 ist der Körper „sauer“, über einem pH-Wert von 7 „basisch“.



Der pH-Wert kann sich immer wieder verändern. Er ist abhängig von verschiedenen Faktoren wie etwa unserem täglichen Ernährungsverhalten, aber auch unserem Stresspensum, dem Maß an Bewegung oder der Luftverschmutzung um uns herum. Auch Schlafmangel oder Genussgifte wie Alkohol oder Zigaretten haben einen maßgeblichen Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt.

Schon kleinste Schwankungen in diesem sensiblen Säure-Basen-Milieu können zu unerwünschten Symptomen und auch Erkrankungen führen. Der entsprechende Säuregrad im menschlichen Organismus hat nämlich

einen großen Einfluss auf die Beschaffenheit von Proteinmolekülen, auf die Struktur von Zellbestandteilen und auch auf die Zellmembranen. Zudem ist der Säuregrad im Körper sehr wichtig für eine optimale Wirksamkeit von Hormonen und Enzymen.

Selbst die Fließfähigkeit des Blutes wird in einem wesentlichen Maß vom Säuregrad im Körper mitbestimmt!

Nicht alle Körperflüssigkeiten im Körper sind nun basisch. Der Stoffwechsel ist ein sehr komplexes Konstrukt: Jedes Organ und auch jede Körperflüssigkeit – wie eben das Blut oder die Verdauungssäfte – haben eine individuelle Zusammensetzung aus Mineralstoffen, Hormonen, Speicherstoffen und Vitaminen. Nur so können die organotypischen Funktionen wie etwa die Verdauung, die Nährstoffspeicherung oder der Sauerstofftransport auch tatsächlich erfüllt werden.

Im Magen findet sich zum Beispiel ein saurer pH-Wert, denn dieser ist von großer Bedeutung, um schädliche Stoffe, die sich in der Nahrung befinden könnten, zu beseitigen. Das Sekret in der Bauchspeicheldrüse ist enzymhaltig und braucht für einen einwandfreien Ablauf einen basischen Wert von ca. 10. Ein gesundes Blut muss ebenfalls einen leicht basischen pH-Wert haben, wohingegen der pH-Wert des Schweißes im sauren Bereich der Messskala liegt.

Sind Sie „sauer“?

Ist der Säure-Basen-Haushalt in einem gesunden Gleichgewicht, dann befinden sich in Ihrem Organismus genauso viele Säuren wie auch Basen. Kommt es hingegen zu einer Dysbalance und einem Säureüberschuss, kann das den Organismus stark gefährden.

Im Allgemeinen kann sich unser Körper selbst regulieren – zum Beispiel über die Nieren, das Bindegewebe, den Magen, den Darm oder über die Haut. Über diese Puffersystem sorgt der Organismus dafür, dass alle wichtigen inneren Vorgänge einwandfrei ablaufen können. Wenn aber

langfristig ein Säureüberschuss vorhanden ist, müssen immer und immer wieder eigene Reserven angegriffen werden. Das ist meistens der Beginn eines unerwünschten Kreislaufs und der Grundstein für eine chronische Übersäuerung (Azidose).

Ein schleichender Beginn einer Übersäuerung äußert sich nicht gleich durch Beschwerden, dennoch kann die Lebensqualität davon betroffen sein. Zunächst kommt es zu kaum spürbaren Veränderungen des eigenen Wohlbefindens. Später können ernstzunehmende Krankheiten hinzukommen.

Mögliche gesundheitliche Folgen sind:

- Abgeschlagenheit
- Schlafstörungen
- Verlust der Vitalität
- Depressive Verstimmungen
- Stimmungsschwankungen / schlechte Laune
- Ängste
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Allgemeine Abwehrschwäche
- Reizungen der Haut, Allergien
- Ekzeme und Hautunreinheiten
- Cellulite
- Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen, Reizdarm, Nieren- oder Gallensteine
- Gelenkschmerzen
- Rheumatische Krankheiten
- Osteoporose
- Arthrose
- Innere Entzündungen
- Kopfschmerzen
- Stoffwechselstörungen wie Diabetes Typ 2
- Hormonelle Störungen wie PMS (Prämenstruelles Syndrom, Regelbeschwerden)

Nochmals zur Wissensfestigung:

Säuren sind im menschlichen Körper nicht pauschal unerwünscht und machen auch nicht automatisch krank! Doch der Organismus bekommt Probleme, wenn sich das Idealverhältnis langfristig verändert.

Wenn Sie sich über eine längere Zeitspanne mit vielen säurebildenden Nahrungsmitteln ernähren und zudem wenig Bewegung, aber viel Stress haben, dann reichern sich in Ihrem Körper immer mehr Säuren ein. Der Körper kommt mit der selbstständigen Regulierung nicht mehr zurecht und kann den Säureüberschuss nicht mehr neutralisieren.

Eine basische Ernährung ist hier eine äußerst wertvolle Entlastung für den Körper, die wieder ein gesundes inneres Gleichgewicht herstellt.

Eine Fehlernährung – und infolgedessen auch ein Säureüberschuss – beeinflusst aber nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Aus diesem Blickwinkel heraus, hat der Ausspruch von Paracelsus „Du bist, was Du isst“ einen hohen Wahrheitswert. Viele Zivilisationskrankheiten wie Arthrose, Diabetes oder Bluthochdruck sind Folgen jahrelanger Fehlernährung mit viel zu vielen Säurebildnern.

Man wird im wahrsten Sinne des Wortes zunehmend „sauer“ und das Wohlbefinden sinkt von Tag zu Tag! Es kommt zu einer ausgeprägten Müdigkeit, einer stumpfen Haut und einem deutlichen Vitalitätsverlust. Höchste Zeit effektiv entgegen zu lenken und mit einer basischen Ernährungsweise die natürliche Balance wiederherzustellen.

Warum kommt es überhaupt zu einer Azidose?

Eine Fehlernährung, aber auch genetische Faktoren können das natürliche Gleichgewicht zwischen Basen und Säuren gehörig durcheinanderbringen.

Die Erschöpfung der Basenspeicher kommt nicht von einem Tag auf den nächsten. Vielmehr ist das ein schleichender Prozess. Infolgedessen kommt es zu Krankheiten wie Rheuma oder auch Diabetes.

Auch einseitige und radikale Diätkonzepte können zu einem übersäuerten Organismus führen. Solche Fastenkuren und Abnehm-Programme sorgen dafür, dass im Organismus im Rahmen der Fettverbrennung bestimmte Säuren entstehen – die sogenannten Keto-Säuren: Sie steigern das Risiko einer Übersäuerung deutlich.

Ebenso können Nierenerkrankungen oder gar eine Niereninsuffizienz zu einer Störung der Säure-Basen-Balance führen. Auch die Einnahme bestimmter Medikamente kann das Säure-Basen-Gleichgewicht stören.

Saure Lebensmittel führen hingegen nicht automatisch zu einem Säureüberschuss. Ein klassisches Beispiel sind hier Zitrusfrüchte: Die sauren Früchte werden im Organismus trotz des säuerlichen Geschmacks basisch verstoffwechselt.

Dennoch spielt die tägliche Ernährung eine zentrale Rolle. Wir essen oftmals viel zu viele eiweißreiche Lebensmittel, doch zeitgleich nehmen wir zu wenig basenbildende Lebensmittel auf. Produkte wie Milch, Käse, Fisch, Fleisch und auch Brot beinhalten die schwefelhaltigen Aminosäuren Cystein und Methionin. Diese beiden Aminosäuren werden vom Körper sauer verstoffwechselt.

Problematisch für eine gesunde Säure-Basen-Balance sind auch phosphatreiche Verbindungen wie sie etwa in Fleisch- und Wurstwaren oder auch in zuckerreichen Softdrinks zu finden sind.

Frisches, vitalstoffreiches Gemüse, Salate und köstliches Obst sind hingegen Basenbildner und somit echte Multitalente aus der Natur. Sie enthalten wichtige Mineralstoffverbindungen wie zum Beispiel Kalium-, Magnesium-, Kalzium- oder Natriumcitrat und haben somit eine basische Wirkung.

Basisch essen, effektiv entsäuern!

Im Rahmen dieses Ernährungskonzeptes dürfen Sie alle basenbildenden Lebensmittel essen, die Ihnen die Natur zu bieten hat. Das sind im Grunde alle Frucht- und Gemüsesorten.

Diese Multitalente versorgen Ihren Körper jeden Tag mit lebenswichtigen Nährstoffen wie zum Beispiel Vitamin A, Vitamin V und C, aber auch mit essenziellen Mineralien wie Kalium, Eisen, Kupfer, Mangan, Zink, Kalzium oder auch Magnesium. Auch sogenannte bioaktive Stoffe finden sich in Obst und Gemüse: Diese bioaktiven Substanzen schützen die Zellen und die Gefäße und beugen vielen gefährlichen Zivilisationserkrankungen vor.

Basenbildendes Food – Vitalstoffe in Hülle und Fülle

Immer wieder wird gesagt, dass Obst und Gemüse, das im Supermarkt gekauft werden kann, zunehmend weniger Vitalstoffe enthält, weil die Böden so ausgelaugt sind. Lassen Sie sich bitte nicht durch solche falschen Werbeaussagen verunsichern. Meistens steckt nur das Bestreben dahinter, Verbraucher zum Kauf von Vitaminpräparaten zu animieren.

Wenn Sie frische Salate, aromatische Kräuter, Sprossen, Samen, Früchte und Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau kaufen, dann bringen Sie die pure Vitaminpower auf Ihren Tisch! Sie versorgen Ihren Körper mit allen essenziellen Vitalstoffen, die er zum Gesund- und Fit-Sein braucht.

Besonders vitalstoffreich sind frische Keimlinge, die Sie ganz unkompliziert auf der eigenen Fensterbank züchten können. Nirgendwo finden sich Vitalstoffe in einer so hohen Konzentration wie hier! Für die Sprossenzucht eignen sich übrigens alle Samen – wie etwa Fenchelsamen, Kresse, Hirse, Sesam, Mungo-Bohnen, Sonnenblumensprossen oder auch Leinsamen.

Sie enthalten zum Beispiel reichlich wertvolle ungesättigte Fette, B-Vitamine und zudem auch die Vitamine D, E, F und K. Auch wichtige pflanzliche Proteine, Kupfer, Phosphor und Mangan finden sich in hochkonzentrierter Form.

Info:

Sesam und Kresse sind ausgezeichnete Kalziumspender!

Kresse versorgt Sie zudem mit viel wichtigem Vitamin C und dieses Vitamin optimiert wiederum die Kalziumaufnahme in den Körper. Je frischer die Kresse ist, desto mehr Vitamin C nehmen Sie auch auf.

In Sesam steckt neben Kalzium auch wertvolles Zink und reichlich Magnesium.

In Gemüse und Früchten finden sich aber nicht nur wichtige Mineralstoffe und Vitamine, sondern auch wichtige Bioaktivstoffe: Das sind spezielle Farbstoffe, die Pflanzen als Schutz vor anderen Fraß-Feinden wie etwa Insekten, Pilzen oder Bakterien – dienen. Viele dieser Pflanzenschutzstoffe haben im Körper von uns Menschen aber eine gesundheitsfördernde Wirkung.

Hierzu gehören zum Beispiel die Bioaktivstoffe in Zwiebeln, in Brokkoli, in Kohlgemüse, Rettich, Meerrettich, Radieschen oder auch Senf. Diese Lebensmittel sind zum Beispiel sehr wichtige Basenbildner, die entgiftend und entschlackend wirken.

Tipp:

Für einen echten Power-Vitaminkick sorgen auch Weizenkörner. Sie können die Keimlinge zuhause bequem selbst heranwachsen lassen. Weichen Sie hierfür die Körner ein und suchen Sie nach einem hellen Plätzchen, an dem die Weizenkörner keimen können. Wenn das Gras ca. 10 Zentimeter hoch ist, dann können Sie es abschneiden und mit einem guten Entsafter auspressen.

Weizengrassaft ist übrigens in frisch gepresster Form auch auf Wochenmärkten erhältlich.

Bereits 400 Milliliter Weizengrassaft decken bereits:

- ***500 % Ihres Vitamin-B12-Tagesbedarfs***
- ***200 % des Vitamin-C-Tagesbedarfs***
- ***1800 % des Folsäure-Tagesbedarfs***
- ***230 % des Eisen-Tagesbedarfs***
- ***80 % des Kalzium-Tagesbedarfs***
- ***500 % des Selen-Tagesbedarfs***

Effektiv entsäuern mit reifen Lebensmitteln

Obst und Gemüse sind wertvolle Basenbildner, allerdings nur im richtigen Reifezustand!

Und die richtige Reife erreichen Lebensmittel nur dann, wenn sie gerade auch Saison haben. Achten Sie also bitte beim Kauf bitte immer darauf, keine unreif geernteten Produkte zu kaufen. Vor allem bei Nektarinen, Erdbeeren, Pfirsichen, Tomaten und Feigen ist das sehr wichtig. Diese Früchte und Gemüse sind sehr sensibel und werden daher gerne frühreif geerntet. Doch der Körper kann diese Nahrungsmittel dann nicht dafür nutzen, um Basen zu bilden.

Zudem führt der Verzehr unreifer Frucht- und Gemüsesorten zu einer Belastung des Verdauungstraktes. Der Darm kämpft mit der Zersetzung und Verdauung dieser Lebensmittel und das macht sich durch Bauchschmerzen oder Blähungen bemerkbar.

In diesem Zusammenhang ist natürlich auch noch zu bedenken, dass unreife Nahrungsmittel einfach nicht so gut schmecken, wie voll ausgereiftes Obst oder Gemüse. Am Ende des Buch finden Sie einen **Saisonkalender** für Gemüse, Salat, Obst und Nüsse. Dieser bietet Ihnen eine sehr gute Orientierung.

Wenn Sie sich saisonal ernähren, dann essen Sie gleichzeitig auch regional. Denn Produkte, die gerade Saison haben, sind aufgrund der klimatischen Bedingungen auch regional erhältlich. Somit unterstützt eine basische Ernährungsweise auch einen nachhaltigen Lebensstil im Einklang mit der Natur!

Außerdem befindet sich am Ende des Buches noch eine Übersicht über die zahlreichen **Obst- und Gemüsesorten**, die darin enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe sowie die positiven Auswirkungen dieser Nahrungsmittel auf den menschlichen Körper. Hier können Sie erfahren, warum es sich bei diesem Food lohnt, ordentlich zuzugreifen und sich selbst sowie der eigenen Familie etwas richtig Gutes zu tun!

Die Regulationsmechanismen des Körpers

Im menschlichen Körper laufen permanent chemische Vorgänge ab. Sie sind von unverzichtbarer Bedeutung für das Stoffwechselgeschehen und für sämtliche lebensnotwendige Vitalprozesse. Damit alles optimal funktioniert, muss im Inneren des Organismus eine ausgewogene Balance zwischen Säuren und Basen bestehen.

Der Körper ist ein faszinierendes Wunderwerk. Er ist mit allen Regulationssystemen ausgestattet, die alle für sich sehr wichtige Funktionen erfüllen. Durch diese Systeme ist der Körper in der Lage, alles, was im Inneren vonstattengeht, in einer ausgewogenen Balance zu halten.

So kann der Körper beispielsweise eigenständig seine Temperatur regulieren. Die Mechanismen sorgen dafür, dass konstante 37 Grad Celsius aufrechterhalten werden, denn diese Temperatur ist wichtig, damit alle Vitalprozesse einwandfrei ablaufen können. Wenn es nun zu heiß ist, beginnt der Organismus über den Schweiß wieder abzukühlen. Ist es hingegen zu kühl, treibt er die Körpertemperatur durch die Energieverbrennung nach oben.

Auch der Wasserhaushalt wird über solche internen Regulationssysteme gesteuert. Dieses interne System sorgt dafür, dass selbst die kleinsten Körperbausteine – nämlich die Zellen – ideal mit Flüssigkeit versorgt sind und ihre Aufgaben verrichten können.

Für ein gesundes inneres Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen hat der Organismus ebenso ein eigenes Regulierungssystem. Dieses hochintelligente System sorgt für eine Säure-Basenverteilung von 2:8. Anders formuliert bedeutet das, dass zur Neutralisierung von zwei Säuren, acht Basen benötigt werden. Durch diesen internen Mechanismus kann sich der Körper von einer Übersäuerung – einer sogenannten Azidose – schützen, aber ebenso vor einem Basenüberschuss.

Der Körper des Menschen ist nun also in der Lage, sich auf unterschiedliche Art und Weise von einem Säureüberschuss zu befreien: Dafür besitzt er verschiedene Schutzmechanismen – sogenannte Puffersysteme – die den pH-Wert wieder ins Gleichgewicht bringen können.

Die Ausleitung und Neutralisierung von Säuren ist ein ganz normaler Prozess, der jeden Tag stattfindet. Der menschliche Körper kann sich durch folgende Mechanismen von einem Säureüberschuss befreien:

- **Puffersubstanzen im Blut**

Wenn die Säurekonzentration auf ein gewisses Level ansteigt, beginnt der Organismus damit, diese überschüssige Säure zu binden und unschädlich zu machen. Bei einer geringen Säure-Konzentration kann diese gebundene Säure dann wieder freigesetzt werden. Die Stoffe, die zur Freisetzung der überschüssigen Säure in der Lage sind, heißen „Puffersubstanzen“: Solche sind zum Beispiel in den Körperzellen und im Blut vorhanden.

Der wichtigste Puffer ist das sogenannte Bikarbonat: Hierbei handelt es sich um eine Base, die effizient Säuren binden kann.

- **Ausgleich des Säureüberschusses über die Lunge**

Auch beim Ausatmen kann der Körper wieder Säuren loswerden, so etwa Kohlensäure in Form von Kohlendioxid.

Spezielle Atemtherapien oder auch Praktiken wie zum Beispiel Yoga üben gezielt das Atmen, um den Körper von überschüssigen Säuren und Toxinen zu befreien.

- ***Säureausscheidung über die Nieren***

Die Nieren gehören zu den wichtigsten Körperorganen überhaupt und spielen eine zentrale Rolle bei der Ausscheidung von Säure. Die meisten Stoffwechselendprodukte und Giftstoffe landen hier, so

eben auch überschüssige Säuren. Über den Urin werden diese dann aus dem Körper ausgeschieden.

Damit die Nieren ihren Aufgaben optimal nachkommen können, ist es sehr wichtig, genug zu trinken. Grundsätzlich sagen Experten, dass pro Kilogramm Körpergewicht ungefähr 40 Milliliter Wasser pro Tag getrunken werden sollte. Zuckerfreies und kalorienfreies Trinken sollte hier natürlich absolut im Fokus stehen.

■ **Ausscheidung übermäßiger Säuren über die Haut**

Mediziner bezeichnen die Haut häufig als „zweite Niere“, da auch hierüber zahlreiche Stoffwechselprodukte, Toxine und Säuren aus dem Organismus ausgeschieden werden. Die Hautoberfläche ist dabei von Natur aus leicht säuerlich: Dieser Säureschutzmantel dient der effizienten Abwehr von Krankheitserregern. Wird diese Säure beim Baden oder beim Duschen abgespült, gibt der Körper Säuren ab. Dasselbe ist beim Schwitzen der Fall. Es hat sich gezeigt, dass von einer basischen Ernährung vor allem Neurodermitis Patienten profitieren können. In den meisten Fällen ist die genaue Ursache für diese belastende Hauterkrankung unklar. Eine Übersäuerung kann aber durchaus der Auslöser für einen erneuten Krankheitsschub sein.

Eine basische Kost kann die Symptome somit positiv beeinflussen.

■ **Ausscheidung über die monatliche Regelblutung der Frau**

Frauen können auch über die Menstruationsblutung Säuren aus dem Körper ausscheiden. Je intensiver die Regelblutung ausfällt, desto übersäuerter ist im Grunde der Körper. Doch nicht nur die Stärke der Regelblutung, sondern auch die Dauer steht in einem engen Zusammenhang mit dem Verschlackungszustand des Körpers.

■ **Säureausscheidung mithilfe basischer Mineralstoffe**

Alle überschüssigen Säuren, die der Körper nicht ausscheiden kann, werden in Substanzen umgewandelt, die für den Organismus ungefährlich sind. Mithilfe von Basen wandelt der Körper diese Säuren in Salze um und neutralisiert sie somit.

Diese basischen Mineralstoffe erhält der Körper im Regelfall aus der täglichen Nahrung, aber auch aus den körpereigenen „Mineralstoffdepots“.

Solche Depots befinden sich zum Beispiel in den Knochen, aber auch in den Wänden der Blutgefäße, im Haarboden und im Bindegewebe. Die aus diesen Depots für die Neutralisierung der Säuren bezogenen Mineralstoffe müssen aber über die nächsten Mahlzeiten auch wieder aufgefüllt werden. Wenn das nicht der Fall ist, kann es zu Haarausfall, Osteoporose oder anderen Krankheiten und Mangelerscheinungen kommen.

■ **Säureausscheidung über den Darm**

Wenn es zu einem Überschuss an Säuren im Körper kommt, kann dieser versuchen, das Überangebot über den Darm auszuscheiden. Hierfür produziert die Bauchspeicheldrüse ein stark basisches Sekret, das die Säuren im Darm neutralisiert. Bei diesem internen Vorgang entsteht Kohlendioxid, das über die Lungen abgeatmet wird.

■ **Pufferfunktion der Knochen**

Die Knochenstruktur enthält eine große Kalziummenge, die zusammen mit Phosphor für mehr Bruchfestigkeit, Stärke und Stabilität sorgt.

Kommt es nun im Blutkreislauf zu einem Säureüberschuss, dann wird das Depot an säureneutralisierendem basischem Phosphat angezapft, um den idealen pH-Wert wieder zu erreichen.

Das Kalzium wird aus den Knochen quasi herausgelöst und steht für die weitere Knochenstabilität nicht mehr zur Verfügung. Eine