



Säure- Basenhaushalt / Einführung



Warum eine basische Ernährung?

Die basische Ernährung versorgt den Menschen mit leicht aufnehmbaren basischen Mineralstoffen sowie mit allen Nähr- und Vitalstoffen, die der Körper benötigt, um in sein gesundes Gleichgewicht zu finden. Gleichzeitig verschont die basische Ernährung den Menschen mit all jenen sauren Stoffwechselrückständen, die bei der üblichen Ernährungsweise im Körper entstehen. Auf diese Weise wird der Säure-Basen-Haushalt harmonisiert, so dass in allen Körperbereichen wieder der richtige und gesunde pH-Wert entstehen kann. Das Ergebnis ist ein aktiver und gesunder Mensch voller Tatkraft und Lebensfreude.

Die basische Ernährung verhindert naturgemäss eine Übersäuerung (die bekanntlich für nahezu alle chronischen Leiden verantwortlich gemacht werden kann) und hilft bei einer bestehenden Übersäuerung, diese abzubauen.

Das Ziel der basischen Ernährung ist also ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt. Denn eine Übersäuerung kann zwar durchaus normal sein – allerdings nur bei einer Leiche.

Die basische Ernährung unterstützt Sie folglich dabei, diesen Zustand (den einer Leiche) möglichst lange zu vermeiden, indem sie für den richtigen pH-Wert am richtigen Ort sorgt.



Die basische Ernährung und der pH-Wert



Der pH-Wert Ihres Körpers gibt an, wie basisch oder wie sauer Sie sind. Die Mess-Skala des pH-Wertes reicht von 1 bis 14, wobei alle Werte unter 7 sauer und alle Werte über 7 basisch sind, 7 gilt als neutral.

Nun bedeutet eine Übersäuerung nicht unbedingt, dass der Körper in seiner Gesamtheit sauer ist und überall pH-Werte von unter 7 aufweist.

Bei einer Übersäuerung ist der Säure-Basen-Haushalt gestört. Das heisst, jene Körperbereiche, die im gesunden Zustand basisch sein sollten, werden von überschüssigen Säuren bedroht und jene Körperbereiche, die im gesunden Zustand sauer sein sollten, neigen plötzlich zu einem krankhaft erhöhten pH-Wert.

Beim gesunden Menschen sollte der pH-Wert im Blut beispielsweise immer basisch sein, auch die Lymphe sollte basisch sein, genauso die Gallenflüssigkeit, das Bindegewebe und auch ein grosser Teil des Dünndarms.

Im Dickdarm hingegen sollte beim gesunden Menschen und bei einem gesunden Säure-Basen-Haushalt ein leicht saurer pH-Wert herrschen. Auch der Magen sollte natürlich sauer sein und in der Scheide sollte ebenfalls ein saures Milieu überwiegen.

Die basische Ernährung reguliert den Säure-Basen-Haushalt

Eine basische Ernährung wird folglich nicht den gesamten Körper in einen basischen Zustand versetzen, was genauso ungesund wäre wie ein übersäuerter Körper.

Die basische Ernährung entsäuert – idealerweise kombiniert mit einem Entsäuerungsprogramm – das Bindegewebe, die Lymphe, den Dünndarm und alle anderen Organe und Körperbereiche, die einen basischen pH-Wert benötigen.

Gleichzeitig sorgt die basische Ernährung dafür, dass sich im Magen die Magensäureproduktion einpendelt (nicht zu schwach und nicht zu stark) und dass sich im Dickdarm sowie in der Scheide wieder jene nützlichen Bakterien ansiedeln können, die dort für das erforderliche saure Milieu sorgen.



Saure und basische Lebensmittel

Eine gesunde basenüberschüssige Ernährung sollte zu 70 bis 80 % aus basischen Lebensmitteln bestehen. Unsere Übersicht der basischen und säurebildenden Lebensmittel wird Sie bei der optimalen Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten unterstützen. Beachte, dass säurebildende Lebensmittel nicht automatisch schlecht und ungesund sind. Entscheidend ist der Unterschied zwischen guten (gesunden) und schlechten (ungesunden) Säurebildnern.



Tabelle basenbildendes Obst

Äpfel	Mangos
Ananas	Mirabellen
Aprikosen	Nektarinen
Avocado	Oliven (grün, schwarz)
Bananen	Orangen
Birnen	Pampelmusen
Clementinen	Papayas
frische Datteln	Pfirsiche
Erdbeeren	Pflaumen
Feigen	Preiselbeeren
Grapefruits	Quitten
Heidelbeeren	Reineclauden
Himbeeren	Stachelbeeren
Honigmelonen	Sternfrüchte
Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz)	Wassermelonen
Kirschen (sauer, süß;)	Weintrauben (weiß, rot)
Kiwis	Zitronen
Limetten	Zwetschgen
Mandarinen	



Tabelle basenbildendes Gemüse und Pilze

Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina)	Maroni (Esskastanien)
Auberginen	Morchel/Mu-Err-Pilze
Austernpilz	Navetten (weiße Rübchen)
Bleichsellerie (Staudensellerie)	Okraschotten
Blumenkohl	Paprika
Bohnen, grün	Pastinaken
Boviste	Petersilienwurzel
Brokkoli	Pfifferlinge
Champignon	Radicchio
Chicoree	Radieschen
Chinakohl	Rettich (weiß, schwarz)
Egerling	Romanesco (Blumenkohllart)
Erbsen, frisch	Rote Beete
Erdmandeln	Rotkohl
Fenchel	Schalotten
Frühlingszwiebeln	Schwarzwurzel
Grünkohl	Shiitake
Gurken	Steinpilze
Karotten	Süßkartoffeln
Kartoffeln	Spitzkohl (Zuckerhut)
Knoblauch	Trüffelpilz
Kohlrabi	Weißkohl
Kürbisarten	Wirsing
Lauch (Porree)	Zucchini
Mangold	Zwiebeln



Tabelle basische Kräuter und basische Salate

Basilikum	Lollo-Bionda-Salat
Bataviasalat	Majoran
Bohnenkraut	Meerrettich
Borretsch	Melde (spanischer Spinat)
Brennnessel	Melisse
Brunnenkresse	Muskatnuss
Chinakohl	Nelken
Chicoree	Oregano
Chilischoten	Petersilie
Dill	Pfeffer (weiß, rot, schwarz, grün)
Eichblattsalat	Pfefferminze
Eisbergsalat	Piment (Nelkenpfeffer)
Endivien	Portulak (Postelein)
Feldsalat	Radicchio
Fenchelsamen	Romanasalat
Friseesalat	Rosmarin
Gartenkresse	Rucola (Rauke)
Ingwer	Safran
Kapern	Salbei
Kardamom	Sauerampfer
Kerbel	Schnittlauch
Koriander	Schwarzkümmel
Kopfsalat	Sellerieblätter
Kreuzkümmel	Spinat, jung
Kümmel	Thymian
Kurkuma (Gelbwurz)	Vanille
Lattich	Ysop
Liebstockel	Zimt
Löwenzahn	Zitronenmelisse
Lollo-Rosso-Salat	Zucchini Blüten



Tabelle basische Sprossen und basische Keime

Alfalfa-Sprossen	Linsen-Sprossen
Amaranth-Sprossen	Mungobohnen-Sprossen
Braunhirse-Sprossen	Broccoli-Sprossen
Bockshornklee-Sprossen	Rettich-Sprossen
Rucola-Sprossen	Adzukibohnen-Sprossen
Hirse-Sprossen	Senfsprossen
Koriander-Sprossen	Sonnenblumenkerne-Sprossen
Kresse	Weizenkeimlinge
Leinsamen-Sprossen	Gerstenkeimlingen

Tabelle basische Nüsse und basische Samen

Mandeln	Mandelmus
Erdmandeln	Maroni (Esskastanien)

Hinweis

Alle anderen Nüsse/Samen/Ölsaaten gehören zu den guten Säurebildnern. Ihr Säurepotential kann durch Einweichen über Nacht, also kurzes Ankeimen noch weiter vermindert werden.

Basisches Eiweiss

Lupinenmehl	Hanfproteine
Reisprotein	



Saure Lebensmittel

- Die sauren bzw. säurebildenden Lebensmittel sollten möglichst immer mit basischen Lebensmitteln kombiniert werden.
- Säurebildende Lebensmittel sind nicht in jedem Falle automatisch auch schlecht und ungesund. Im Gegenteil: Es gibt Lebensmittel, die zwar durchaus säurebildend wirken können, aber gleichzeitig sehr gesund sind wie z. B. Nüsse oder Hülsenfrüchte.
- Beachte hier, dass auch die sog. sauer wirkenden Mineralstoffe essentiell und wichtig sind, aber eben nicht im Ueberschuss zugeführt werden sollten.
- Im Gegensatz zu den schlechten Säurebildnern wirken die guten Säurebildner ausserdem nur auf wenigen Ebenen säurebildend.
- Die sog. guten Säurebildner sollten unbedingt in die basenüberschüssige Ernährung integriert werden, während man die schlechten Säurebildner besser konsequent meidet oder sie nur in Ausnahmefällen verspeist.



Gute Säurebildner

- Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Paranüsse, Pekannüsse, Macadamianüsse etc.)
- Ölsaaten (Leinsaat, Sesam, Hanfsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohn etc. – lässt man die Saaten keimen, werden sie – je nach Keimdauer – basisch)
- Hülsenfrüchte (Kernbohnen, Linsen, Kichererbsen, getrocknete Erbsen etc.)
- Kakaopulver in hoher Qualität, am besten in Rohkostqualität /selbst gemachte Schokolade
- Hirse
- Mais (z. B. auch Polenta, Maisteigwaren) in kleinen Mengen
- Pseudogetreide (Quinoa, Amaranth, Buchweizen)
- Bio-Getreide z. B. Dinkel, Kamut oder Gerste in kleinen Mengen – idealerweise als Keimbrot oder in Sprossenform (wenn keine Unverträglichkeiten oder Gesundheitsbeschwerden vorliegen)
- Getreideprodukte wie Bulgur und Couscous in kleinen Mengen, aber aus Dinkel, nicht aus Weizen
- In überschaubaren Mengen hochwertige tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft z. B. Bio-Eier oder Fisch aus Bio-Aquakultur
- Hochwertiger Bio-Tofu und hochwertige fermentierte Sojaprodukte wie Miso und Tempeh
- Hochwertige pflanzliche Proteinpulver (wenn ein Proteindefizit besteht) wie z. B. Hanfprotein oder Reisprotein



Schlechte Säurebildner



- Fleisch aus konventioneller Landwirtschaft
- Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken
- Eier aus konventioneller Landwirtschaft
- Fisch und Meeresfrüchte aus konventioneller Aquakultur oder aus belasteten Regionen stammend
- Milch und Milchprodukte (Quark, Joghurt, Kefir und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege; gerade auch alle fettarmen Milchprodukte; Ausnahme Butter, Ghee und Sahne (in Bio-Qualität), die neutral eingestuft werden)
- Stark verarbeitete Sojaprodukte (insbesondere das texturierte Sojaprotein, das mit TVP abgekürzt wird und in getrockneter Form als Grundlage für Hackfleischersatz, Gulaschersatz o. ä. angeboten wird)
- Getreideprodukte aus Auszugsmehlen (Back- und Teigwaren wie Kuchen, Gebäck, süsse Teilchen, Nudeln etc., manche Frühstückscerealien wie z. B. Cornflakes, Fertigmüslis, Crispies, Crunchys etc.)
- Produkte aus Gluten (Seitan), z. B. vegetarische Würste, Aufschnitt, Bolognese o. ä.
- Sämtliche Produkte, die Zucker enthalten
- Süssungsmittel wie Dicksäfte, aber auch Honig
- Speiseeis, auch Wasser-, Soja- und Joghurteis – Ausnahme: Basisches Eis
- Fertigprodukte aller Art, insbesondere solche aus konventioneller Erzeugung
- Fertiggetränke wie Softdrinks (z. B. Limonade, Cola etc.), Fruchtsaft aus Konzentrat, Iso-drinks, Proteindrinks, Milchshakes, Drinks zum Abnehmen etc.
- Mineralwasser und generell kohlenensäurehaltige Getränke
- Tee (schwarzer Tee, Früchtetee, Eistee etc., lediglich Kräutertees sind basisch, ja sogar hochbasisch)
- Alkohol- und koffeinhaltige Produkte
- Kaffee, auch Getreide-, Instant- und koffeinfreier Kaffee
- Senf
- Essig
- Ketchup
- Sauerkonserven

Hinweis: Unabhängig von der Ernährung wirken sich auch **Rauchen und Stress** negativ auf den Säure-Basenhaushalt aus (=Säurebildner).

Quellenverweis: www.zentrum-der-gesundheit.ch