

Basische Ernährung – macht nachweislich gesund!



Um dem Körper wirklich das zu geben was er benötigt, empfehlen Ernährungswissenschaftler **5x täglich Gemüse oder Früchte** zu sich zu nehmen! Leider ist die Wirklichkeit sehr weit davon entfernt. Der heutige Lebensstil macht es schwierig, in diesem Ausmass auf unsere Ernährung zu achten.

Auch unsere Ernährung hat durch Fertiggerichte und Fast-Food in den letzten Jahren enorm gelitten. Neben dem erhöhten Stress, der zur Zeit dem Begriff „Burnout“ beschert, enthalten unsere Lebensmittel durch Überzüchtung immer weniger der wichtigen Stoffe die wir brauchen, um gesund zu bleiben..

Das Resultat ist die Übersäuerung (Azidose) unseres Körpers. Jede Nahrung, die wir verzehren, beeinflusst unseren pH-Wert, und somit unser pH-Gleichgewicht. Wenn wir säurebildende Nahrung wie z.B. Burger, Sandwichs oder Kaffee zu uns nehmen, muss unser Körper ständig dagegen ankämpfen seinen optimalen basischen pH-Wert von 7.356 beizubehalten.

Indikatoren der Übersäuerung sind nicht nur **falsche Ernährung, sondern auch Abgeschlagenheit, schnelle Erregbarkeit (ich bin sauer), Stress, Hautirritationen, Kopfschmerzen, Sodbrennen, Allergien, Gelenksschmerzen, Arthritis, Osteoporose etc.**

Der entscheidende Punkt zur Erreichung des idealen pH-Wertes im Körper ist, die richtige Balance zwischen alkalischen (basischen) und säurebildenden Nahrungsmitteln zu finden!

Eine gesunde Ernährung sollte zu **70 bis 80 Prozent aus basischen Lebensmitteln** und zu **20 bis 30 Prozent aus säurebildenden Lebensmitteln** bestehen. Da es gute und schlechte säurebildende Lebensmittel gibt, ist es erforderlich, den Unterschied zu kennen.

Indem Sie Ihre Ernährung "**basischer**" gestalten, und somit Ihren Körper natürlich entsäuern, entsteht ein **ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt**. Dieser kann Ihrem Körper helfen, sich auf sein gesundes natürliches Gewicht einzupendeln, sein Energieniveau zu erhöhen, die Haut zu verbessern, Allergien zu verringern, Gelenkschmerzen zu vermindern und als gesunder und aktiver Mensch das Leben zu geniessen!

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. Im Magen sowie im Scheidenbereich sollte ebenfalls ein saures Milieu überwiegen.

Was bedeutet basisch? Was sauer?

Die Bezeichnung basisch bedeutet nicht, dass das Lebensmittel, ähnlich wie Seife, einen basischen pH-Wert hat. Auch säurebildende Lebensmittel schmecken nicht in jedem Fall sauer.

Sauer ist lediglich deren Wirkung auf den Organismus. Ein säurebildendes Lebensmittel kann also auch herzhaft (z. B. Fleisch) oder süss (z. B. ein süsses Gebäckteilchen) schmecken und dabei dennoch eine säurebildende Wirkung auf den Organismus haben. Hingegen können manche tatsächlich sauer schmeckenden Lebensmittel durchaus zu den basischen Lebensmitteln gehören, wie z. B. Zitronen.

Vielmehr geht es darum, wie jedes Lebensmittel im Körper wirkt und welche Substanzen bei seiner Verstoffwechslung im Körper entstehen.

Ist die Wirkung eher ungünstig und es entstehen bei der Verstoffwechslung Säuren und andere schädliche Substanzen, dann gehört das Lebensmittel zu den säurebildenden Lebensmitteln.

Hat das Lebensmittel jedoch eine bevorzugt positive Wirkung auf den Organismus, liefert es ihm basische Mineralstoffe oder aktiviert es die körpereigene Basenbildung, dann ist es ein basisches Lebensmittel.

Basische und säurebildende Lebensmittel

Basische Lebensmittel

Basenbildendes Obst

Äpfel
Ananas
Aprikosen
Avocado
Bananen
Birnen
frische Datteln
Erdbeeren
Feigen
Grapefruits
Heidelbeeren
Himbeeren
Honigmelonen
Johannisbeeren (rot, weiss, schwarz)
Kirschen (sauer, süss)
Kiwis
Limetten

Mangos
Mirabellen
Mandarinen
Oliven (grün, schwarz)
Orangen
Mandarinen
Papayas
Pflirsiche
Pflaumen
Preiselbeeren
Quitten
Stachelbeeren
Sternfrüchte
Wassermelonen
Weintrauben (weiss, rot)
Zitronen
Zwetschgen

Basenbildendes Gemüse

Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Spirulina, Chlorella)
Artischocken
Auberginen
Bleichsellerie (Staudensellerie)
Blumenkohl
Bohnen, grün
Broccoli
Chicoree
Chinakohl
Erbsen, frisch
Fenchel
Frühlingszwiebeln
Grünkohl
Gurken
Karotten
Kartoffeln
Knoblauch
Kohlrabi
Kürbisarten
Lauch (Porree)
Mangold

Paprika
Pastinaken
Petersilienwurzel
Radieschen
Rettich (weiss, schwarz)
Romanesco (Blumenkohllart)
Rosenkohl
Rote Bete
Rotkohl
Schalotten
Schwarzwurzel
Spargel
Spitzkohl (Zuckerhut)
Süsskartoffeln
Tomate (roh)
Weisskohl
Wirsing
Steinpilze
Zucchini
Zwiebeln

Basenbildende Pilze

Austernpilz
Champignon / Pfifferlinge
Morcheln

Shiitake
Steinpilze
Trüffelpilz

Basische Kräuter und basische Salate

Basilikum
Bataviasalat
Bohnenkraut
Borretsch
Brennnessel
Brunnenkresse
Chinakohl
Chicoree
Chilischoten
Dill
Eichblattsalat
Eisbergsalat
Endivien
Feldsalat
Fenchelsamen
Friseesalat
Gartenkresse
Ingwer
Kapern
Kardamom
Kerbel
Koriander
Kopfsalat
Kresse
Kreuzkümmel
Kümmel
Kurkuma (Gelbwurz)
Lattich
Liebstöckel
Löwenzahn
Lollo-Salate (Biondo/Rosso)

Lattich
Liebstöckel
Löwenzahn
Lollo-Salate (Biondo/Rosso)
Majoran
Meerrettich
Melde (Spanischer Salat)
Melisse
Muskatnuss
Nelken
Oregano
Petersilie
Pfeffer (alle Arten)
Pfefferminze
Piment
Rosmarin
Rucola
Safran
Salbei
Sauerampfer
Schnittlauch
Schwarzkümmel
Sellerieblätter
Thymian
Vanille
Wildpflanzen, Wildkräuter
Ysop
Zimt
Zitronenmelisse
Zuckerhut (bitterer Wintersalat)
...und viele andere

Basische Sprossen und basische Keime

Alfalfa-Sprossen
Bockhornklee-Sprossen
Braunhirse-Sprossen
Broccoli-Sprossen
Dinkelkeimlinge
Gerstenkeimlinge
Hirse-Sprossen
Leinsamen-Sprossen
Linsen-Sprossen
Mungobohnen-Sprossen

Radieschen-Sprossen
Rettich-Sprossen
Roggenkeimlinge
Rotkohl-Sprossen
Rucola-Sprossen
Senfsprossen
Sonnenblumkerne-Sprossen
Weizenkeimlinge
...und viele andere

Basische Nüsse und basische Samen

Erdmandeln
Mandelmus

Mandeln
Marroni (Esskastanien)

Basisches Eiweiss

Lupineneiweiss-Tabletten

Lupinenmehl

Basische Nudeln

Basische Nudeln (Konjaknudeln oder Shirataki-Nudeln)

Basische Getränk

Früchtesmoothies (selbst gemacht)

Grüne Smoothies

Kräutertee

Proteinshake mit Lupinenprotein

Wasser

Wasser mit 1 TL Apfelessig

Zitronenwasser (200 ml Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone)

Säurebildende 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.

Gute Säurebildner – Lebensmittel

- Bio-Getreide (z. B. Dinkel, Kamut oder Gerste in kleinen Mengen – etwa als Keimbrot oder in Sprossenform)
- Getreideprodukte wie Bulgur und Couscous, aber aus Dinkel, nicht aus Weizen
- Hirse, Hülsenfrüchte (z. B. Kernbohnen, Linsen, Kichererbsen, getr. Erbsen etc.)
- Kakaopulver in hoher Qualität sowie selbst gemachte Schokolade
- Mais (z. B. Polenta, Mais-Pasta)
- Nüsse (z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse, Paranüsse etc.)
- Ölsaaten (z. B. Leinsaat, Sesam, Hanfsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohn etc.; lässt man die Saaten keimen, werden sie – je nach Keimdauer – basisch)
- Pflanzliche Proteinpulver (wenn ein Proteindefizit besteht) wie z. B. Hanfprotein, Reisprotein und Erbsenprotein
- Pseudogetreide (z. B. Quinoa, Amaranth, Buchweizen)
- Tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft in überschaubaren Mengen (z. B. Bio-Eier oder Fisch aus Bio-Aquakultur)
- Tofu (nur Bio) und hochwertige fermentierte Bio-Sojaprodukte wie Miso und Tempeh

Gute Säurebildner – Getränke

- Grüntee (richtig zubereitet – bei niedrigen Temperaturen und kurzer Ziehdauer)
- Trinkschokolade (selbst gemacht, z. B. aus Mandelmilch und Rohkost-Kakaopulver)

Schlechte Säurebildner – Lebensmittel (tierisch)

- Eier aus konventioneller Landwirtschaft
- Fisch und Meeresfrüchte aus konventioneller Aquakultur oder aus belasteten Regionen stammend
- Fleisch aus konventioneller Landwirtschaft
- Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken
- Milchprodukte (Quark, Joghurt, Kefir und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege; gerade auch alle fettarmen Milchprodukte)
- **Ausnahme:** Butter und Sahne (in Bio-Qualität), die neutral eingestuft werden

Schlechte Säurebildner – Lebensmittel (pflanzlich)

- Essig (Weinessig, Balsamico – Ausnahme: naturtrüber Apfelessig)
- Fertigprodukte aller Art (insbesondere solche aus konventioneller Erzeugung)
- Getreideprodukte aus Auszugsmehlen (Back- und Teigwaren wie Kuchen, Gebäck, süsse Teilchen, Nudeln etc., manche Frühstückscerealien wie z. B. Cornflakes, Fertigmüslis, Crispies, Crunchys etc.)
- Glutenhaltige Produkte (z. B. Produkte aus Seitan, wie vegetarische Würste, Aufschnitt, Bolognese o. ä.)
- Ketchup (Ausnahme: selbst gemachtes Ketchup z. B. aus Tomaten und Datteln)
- Sauerkonserven
- Senf (Ausnahme: hochwertiger Bio-Senf ohne säurebildende Zusätze)
- Sojaprodukte (wenn stark verarbeitet, insbesondere das texturierte Sojaprotein, das mit TVP abgekürzt wird und in getrockneter Form als Grundlage für Hackfleischersatz, Gulaschersatz o. ä. angeboten wird)
- Speiseeis (auch Wasser-, Soja- und Joghurteis – Ausnahme: Basisches Eis)
- Süßungsmittel wie Dicksäfte, aber auch Honig
- Zucker (sämtliche Produkte, die Haushaltszucker enthalten)

Schlechte Säurebildner – Getränke

- Alkohol- und koffeinhaltige Getränke
- Fertiggetränke wie Softdrinks (z. B. Limonade, Cola etc.), Fruchtsaft aus Konzentrat, Isodrinks, Proteindrinks, gezuckerte Milchshakes
- Kaffee, auch Getreide-, Instant- und koffeinfreier Kaffee
- Milch (gilt nicht für alle Menschen, manche Menschen können z. B. Ziegenmilch oder auch rohe Kuhmilch gut vertragen und daher auch gut verstoffwechseln)
- Tee (schwarzer Tee, Früchtetee, Eistee etc., lediglich Kräutertees sind basisch)

Wirkung

Basische Lebensmittel wirken auf mindestens acht Ebenen basisch:

1. Basische Lebensmittel sind reich an Basen: Basische Lebensmittel verfügen über einen hohen Gehalt an basisch wirkenden Mineralien und Spurenelementen (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen).

2. Basische Lebensmittel sind arm an säurebildenden Aminosäuren (Methionin und Cystein). Bei einem Überschuss dieser sauren Aminosäuren – z. B. wenn man zu viel Fleisch, Fisch, Eier, aber auch zu viele Paranüsse, zu viel Sesam oder zu viel Soja isst – werden sie abgebaut und es entsteht Schwefelsäure.

3. Basische Lebensmittel regen die körpereigene Basenbildung an: Basische Lebensmittel liefern Stoffe (z. B. Bitterstoffe), die im Organismus die körpereigene Bildung von Basen anregen.

4. Basische Lebensmittel verschlacken nicht: Basische Lebensmittel hinterlassen bei ihrer Verstoffwechslung keine sauren Stoffwechselrückstände (Schlacken).

5. Basische Lebensmittel enthalten bestimmte Stoffe (z.B. Antioxidantien, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Chlorophyll etc.), die den Körper vitalisieren, seine Entgiftungsorgane

stärken, seine Ausleitungsorgane entlasten und das Immunsystem unterstützen. Auf diese Weise ist der Körper in der Lage, überschüssige Säuren, Gifte und Schlacken besser auszuleiten, was eine Übersäuerung verhindert bzw. eine vorhandene Übersäuerung mindert.

6. Basische Lebensmittel verfügen über einen hohen Wassergehalt, so dass der Körper immer über ausreichend Flüssigkeit verfügt (auch wenn vielleicht einmal zu wenig getrunken wird), um Säuren oder andere Schlacken rasch über die Nieren ausscheiden zu können.

7. Basische Lebensmittel wirken entzündungshemmend – und zwar aufgrund ihrer hohen Vitalstoff- und Antioxidantiengehalte sowie den richtigen Fettsäuren. Chronisch latente Entzündungsprozesse stehen oft am Anfang von vielen chronischen Zivilisationserkrankungen (von Rheuma und Arteriosklerose über Diabetes bis hin zu Autoimmunerkrankungen) und verlaufen zunächst völlig unbemerkt. Entzündungsprozesse jedoch führen zu einer endogenen (im Körper stattfindenden) Säurebildung und verstärken somit eine Übersäuerung. Basische Lebensmittel lindern bzw. verhindern eine Übersäuerung also auch über die Hemmung riskanter Entzündungsprozesse.

8. Basische Lebensmittel fördern die Darmgesundheit und stabilisieren die gesunde Darmflora. Je gesünder der Darm ist, umso besser und schneller können anfallende Säuren ausgeschieden werden, umso vollständiger verläuft die Verdauung und umso weniger Schlacken fallen überhaupt erst an.

Die Top 9 der basischen Lebensmittel

1. Löwenzahn

Der Löwenzahn liefert zunächst eine vielfältige Auswahl an Vital- und Mineralstoffen sowie an sekundären Pflanzenstoffen und diese dazu noch in grossen Mengen.

Ideal ist der Löwenzahn für Menschen, die mit **Blutarmut und Eisenmangel** zu kämpfen haben, da er nicht nur Eisen liefert, sondern über seine positiven Auswirkungen auf das Verdauungssystem auch die Resorption des Eisens verbessern kann.

Die Wurzel des Löwenzahns enthält überdies Inulin, ein sog. Präbiotikum, das der nützlichen Darmflora als Nahrung dient und deren Vermehrung fördert.

Der Löwenzahn gilt u. a. infolge seines Bitterstoffreichtums ausserdem als **DAS Leber-Galle-Heilmittel** schlechthin. Selbst Hepatitis, Gallensteine und Leberzirrhose gehören zu seinen Einsatzgebieten.

Entzündungshemmende Eigenschaften weist der Löwenzahn ebenfalls auf. Sowohl innerlich als auch äusserlich (wenn man den Löwenzahnsaft z. B. auf entzündliche Hautstellen aufträgt) kann er genutzt werden.

Zusätzlich reguliert er den Blutzucker, und hat aufgrund seines Kaliumreichtums einen hervorragenden Ruf als Allround-Stärkungsmittel. Mit seinen diuretischen (harntreibenden) Eigenschaften ist der Löwenzahn ein optimales Lebensmittel bei Erkrankungen der Harnwege.

Den Löwenzahn gibt es jedoch auch (für Smoothies, Tee, Shakes etc.) in Form von Pulver zu kaufen, so dass er – gut lagerfähig – immer zur Verfügung steht.

2. Brennnessel

Auch die Brennnessel gehört zu den basischsten Lebensmittel, da sie eine Pflanze ist, die uns nicht nur äusserst grosszügig mit Nähr- und Pflanzenstoffen versorgt (z. B. **sechs Mal mehr Calcium als Milch, sechs Mal mehr Vitamin C als Orangen**), sondern auch heilt und entgiftet.

Als wüssten es die ursprünglichen Nahrungspflanzen des Menschen, wie wichtig ein gesunder Darm für uns ist, wirkt auch die Brennnessel genau wie der Löwenzahn auf das Verdauungssystem ein.

So wird die entzündungshemmende Brennnessel bereits ganz offiziell in der pflanzenheilkundlichen Therapie bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa eingesetzt. Genauso hilft die Brennnessel bei Rheuma, Prostatabeschwerden, Haarausfall, Stillproblemen und sogar bei Krebs.

Da die Brennnessel insgesamt also stärkt sowie die Entgiftungsorgane entlastet bzw. bei der Ausleitung von Schlacken unterstützt, ist eine Entschlackungskur oder Darmreinigung ohne einen Vorrat an leicht einsetzbarem Brennnesselblattpulver und Brennnesselsamen fast nicht denkbar.

3. Petersilie

Die Petersilie wird oft viel zu wenig verwendet. Hier ein Blättchen und dort ein Stängelchen. Nicht selten wird sie nicht einmal gegessen, sondern wandert nach der Mahlzeit in den Müll, weil sie nicht als Lebensmittel, sondern Tellerdekoration betrachtet wurde.

Die Petersilie hat ihren Platz bei den basischsten Lebensmitteln jedoch mehr als verdient: Sie ist **von allen Küchenkräutern der beste Kaliumlieferant**. Doch auch Calcium, Magnesium und Eisen sind in grossen Mengen enthalten. Von Vitaminen, Chlorophyll und sekundären Pflanzenstoffen ganz zu schweigen.

Die Petersilie ist ein **grossartiger Entgifter** und fördert die Ausleitung sowohl über die Nieren als auch über den Darm. Gleichzeitig wirkt sie als entzündungshemmender Heiler des Verdauungssystems und schützt sogar die Lungen vor krebserregenden Stoffen.

Nutzen Sie das gesunde Basenpotential der Petersilie also, wo immer es geht. Geben Sie die Petersilie in Ihren Smoothie oder kauen Sie sie einfach so zwischendurch.

4. Spinat

Spinat ist sogar in den offiziellen Säure-Basen-Tabellen oft als **Spitzenreiter aller basischen Lebensmittel** angegeben.

Spinat könnte lediglich einen Nachteil haben. Als beliebte Gemüsepflanze wird er meist mit Hilfe von reichlich Kunstdünger in sehr kurzer Zeit gezogen. Das Ergebnis ist ein zwar wasserreicher und grossblättriger Spinat, doch kann gleichzeitig sein Nitratgehalt viel zu hoch sein.

Spinat sollte daher am allerbesten in Bio-Qualität gekauft werden. Bio-Spinat enthält zwar immer noch gewisse Nitratmengen, doch ist eine solche gemässigte Nitratdosis sogar als positiv zu werten. Inzwischen weiss man nämlich, dass Nitrate in der richtigen Dosierung höchst vorteilhafte Wirkungen haben können, da sie u.a. die Mitochondrien (Energieproduzenten) in den Muskelzellen nähren.

Aus Nitraten kann der Körper Stickstoffmonoxid herstellen, das wiederum entzündungshemmende und blutgefäß - erweiternde Eigenschaften aufweist.

Somit ist der Spinat ein wunderbares vorbeugendes Lebensmittel in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, während er nebenbei die Muskeln stärkt und uns mehr Energie schenkt. Sogar Wissenschaftler empfehlen daher bereits den täglichen Konsum von bis zu 200 bis 300 Gramm Spinat, was offenbar schon nach drei Tagen Wirkung zeigte, zumindest in Bezug auf die Leistungsfähigkeit der Mitochondrien.

Spinat passt hervorragend in [grüne Smoothies](#) und harmoniert dort bestens mit Früchten und weissem Mandelmus.

5. Trockenfeigen

Und damit Sie nicht denken, dass „basisch“ immer nur „grün“ bedeutet, zwischendurch ein wirklich zuckersüßes Früchtchen, das obwohl kein bisschen grün, dennoch zur Spitze der allerbasischsten Lebensmittel gehört.

Der Feigenbaum ist ein Baum mit unglaublicher Wurzelkraft. In trockenen Landstrichen heimisch hat er es gelernt, seine Wurzeln auf der Suche nach Grundwasser in Tiefen vordringen zu lassen, wohin es kein anderer Baum je schaffen kann. Und genau diese Kraft steckt in jedem der winzigen Samenkörnchen, die sich in der Feige befinden.

Trockenfeigen sind neben der Petersilie das kaliumreichste Lebensmittel. Sie sind zudem sehr calciumreich (190 mg pro 100 g) und eignen sich auch als Eisenlieferant (3,2 mg). Gleichzeitig liefern sie sehr gut verträgliche Ballaststoffe, was zu einer verdauungsregulierenden Wirkung beiträgt. Nicht zuletzt schmecken sie ausserordentlich gut.

Nicht immer ist es jedoch einfach, wirklich hochwertige Trockenfeigen zu finden. Der herkömmliche Supermarkt ist jedenfalls der denkbar ungünstigste Ort für Trockenfeigen. Dort könnten sie geschwefelt, mit Weissmehl bestäubt und bei sehr hohen Temperaturen getrocknet sein.

Im Bio-Supermarkt oder im Spezial-Online-Handel für Rohkostspezialitäten finden Sie hingegen ungeschwefelte Trockenfeigen, die schonend getrocknet wurden.

6. Grünkohl

Der Grünkohl erfüllt mit Leichtigkeit die Voraussetzungen für höchste Basen-Ansprüche: Er **steckt voller Vital- und Mineralstoffe, bekämpft Entzündungsprozesse** und stärkt das Immunsystem. Er enthält **doppelt so viele Vitamin C wie Orangen** (bereits eine Handvoll Grünkohl deckt mehr als 100 Prozent des Tagesbedarfs) und fast so viel Carotin (Provitamin A) wie Rübli.

Der hohe Vitamin-K-Gehalt des Grünkohls pflegt das Blut und die Blutgefäße und sorgt gemeinsam mit einem **Calciumgehalt, das doppelt so hoch ist wie in der Milch** für starke Knochen. Eine Portion Grünkohl enthält etwa 120 Milligramm Omega-3-Fettsäuren. Das entspricht ca. 30 Prozent des Tagesbedarfs.

7. Schwarzer Rettich

Der schwarze Rettich ist, ähnlich wie der Grünkohl, nicht gerade das beliebteste Gemüse. Man

überwindet sich vielleicht zum Kauf des schwarzen Rettichs, um in Erkältungszeiten Omas Schwarzer-Rettich-Hustensirup-Rezept auszuprobieren.

Nicht nur der SCHWARZE Rettich gehört zu den sehr basischen Lebensmitteln, sondern auch der rote und der weisse sorgt für eine willkommene Abwechslung.

Die Rettiche **reich an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen**. Überdies sind sie bekannt für ihre **antibakteriellen Eigenschaften**. Auch werden ihnen ganz hervorragende Wirkungen auf unsere Gesundheit nachgesagt. An erster Stelle haben wir hier deren Anti-Krebs- und Anti-Arthritis-Eigenschaften, die allein schon genügen würden, um den Rettich regelmässig zu essen.

Dazu kommt dann noch eine **regulierende Wirkung auf den Hormonhaushalt**, so dass der Rettich bei hormonellen Beschwerden wie PMS oder Wechseljahresproblemen äusserst hilfreich sein kann.

Ganz nebenbei regt der Rettich die Verdauungsaftproduktion an.

Ein einfaches, sehr leckeres und natürlich basisches Rezept mit dem schwarzen (oder weissen) Rettich ist beispielsweise eine Kartoffel-Rettich-Suppe:

Zutaten (für 2 Portionen):

- 300 g Kartoffeln – geschält und gewürfelt
- 150 g schwarzer Rettich – geschält und in dünne Scheibchen gehobelt
- ½ Knoblauchzehe – fein gehackt, 1 EL Olivenöl
- ½ Zwiebel – geschält und gewürfelt
- 400 - 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Bio-Sahne oder Mandelsahne oder 3 Esslöffel weisses Mandelmus
- Pfeffer und Kräutersalz zum Abschmecken

Zubereitung

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinein geben und anbraten. Kartoffelwürfelchen dazu geben und unter Rühren andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und so lange kochen lassen, bis die Kartoffeln fast weich sind.

Jetzt die Rettichscheibchen dazu geben und wenige Minuten mitkochen. Sahne oder Mandelmus hinzufügen und die Suppe pürieren. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Gurken

Gurken sind ein Sonderfall unter den basischen Lebensmitteln. Sie sind **äusserst wasserreich** und enthalten daher im Verhältnis zum Gewicht nur wenige Mineralstoffe; im Verhältnis zur Kalorienmenge jedoch wiederum sehr viele.

Das in den Gurken enthaltene Pflanzenzellwasser ist sehr hochwertig und kann vom Organismus umgehend zur Entschlackung und Entgiftung verwendet werden.

Die entgiftende Wirkung der Gurke wird traditionell für ein **Katerfrühstück** genutzt. Dazu kann man, ½ Gurke, ½ unbehandelte Zitrone, frische Minze und 500 ml Wasser in den Mixer geben, gut durchmischen und geniessen. Der Kopf wird klar und das flaue Gefühl im Bauch verschwindet! Gurken fördern überdies sehr gut die Verdauung. Wenn Sie dennoch glauben, Gurken nicht zu vertragen, dann probieren Sie einmal, die Gurken nicht in Scheibchen zu hobeln, sondern sie (auf der Gemüsereibe) grob zu reiben. In dieser Form ist die Gurke meist besser verträglich.

Kaufen Sie Gurken am besten in Bio-Qualität, da Sie dann auch die Schale mitessen können und diese besonders mineralstoffreich ist.

9. Gräser

Natürlich dürfen bei den basischen Lebensmittel die Gräser nicht fehlen. Ob Sie nun Weizen-, Gersten- oder Dinkelgras wählen, ist nicht so ausschlaggebend. Wichtig ist, dass Sie überhaupt eines davon wählen. Die Gräser erfüllen alle Kriterien eines gesunden **hochbasischen Lebensmittels!** Gräser liefern basische Mineralien (**insbesondere Kalium, Magnesium und Eisen**), **aktivieren die körpereigene Basenbildung**, motivieren die eigenständige Regulation des Säure-Basen-Haushaltes, sorgen für ein gesundes Verdauungssystem, wirken entzündungshemmend, antibakteriell, stärken das Immunsystem, fördern die Entgiftung und versorgen unseren Körper u. a. mit Vitamin K und Folsäure.

Basenreiche Ernährung – Wie fange ich an?

- Ihre Grundnahrungsmittel sind **Gemüse aller Art** sowie **bunte Salate**.
- Kartoffeln und Maroni sind tolle basische Beilagen.
- Probieren Sie **grüne Smoothies!**
- Sprossen ergänzen Salate, Gemüse- und Kartoffelgerichte.
- **Quinoa, Buchweizen** und **Hirse** ersetzen herkömmliche Getreideprodukte wie Pasta und Reis.
- Wird die Lust auf Pasta oder Reis übermächtig, dann wählen Sie glutenfreie Nudeln aus Mais, Hirse oder Buchweizen sowie Langkorn-Reissorten wie Jasminreis, aber in der Vollkornvariante.
- Aus **Nüssen** und Samen (Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, etc.) lassen sich leckere Bratlinge zubereiten, die dafür sorgen, dass Sie weniger Fleisch, Fisch und Wurst essen.
- Kaufen Sie Fleisch, Fisch und Eier aus biologischer Landwirtschaft!
- Essen Sie Früchte statt zuckerhaltiger Snacks.
- **Machen Sie bei Lust auf Süßes Ihre Trink-Schokolade selbst:**
Zutaten für 2 grosse Tassen:
750 ml heisses oder kaltes Wasser, 10 Datteln, 1,5 EL weisses Mandelmus, 1–2 gehäufte EL Kakaopulver (gerne Rohkostqualität), wenn Sie den starken Kakaogeschmack nicht so gerne haben, nehmen Sie weniger Kakaopulver.
Zubereitung:
Geben Sie alle Zutaten zusammen 1 Min. lang in den Mixer. Ein köstliches Getränk entsteht, das als Frühstück, als Dessert oder ganz einfach zwischendurch genossen werden kann.
- Aus Nüssen und Samen lassen sich sogar milchähnliche Getränke, Nuss-Käse, auch Sauercremes und Joghurt herstellen. Auf diese Weise können Sie die säure- und schleimbildenden Milchprodukte einwenig reduzieren.
- **Frisch gepresster Zitronensaft** ersetzen die üblichen Weinessige.
- Wenn Sie gerne Joghurtdressing essen, dann nehmen Sie statt Joghurt weisses Mandelmus.
- Wählen Sie ausschliesslich **gesunde Öle und Fette:** Olivenöl für Salate und zum leichten Dünsten, Kokosöl und Bio-Bratöl zum Braten und Frittieren, Leinöl und Hanföl für Rohkost und hochwertige Bio-Butter, Rohmilchbutter, Olivenbutter oder Mandelbutter aufs Brot.
- Reines kohlenstoffreies Quellwasser ersetzt gekaufte Säfte aller Art.
- Kräutertees oder gelegentlich auch Grüntee ersetzen Kaffee und Schwarztee.
- **Mandelmilch** ersetzt Milchgetränke.

Einen gesunden Start in den Tag – Basisch Frühstück!

Das Frühstück sollte idealerweise rein basisch sein. Am Vormittag ist der Organismus noch mit der Ausleitung der in der nächtlichen Entgiftungs- und Verdauungsarbeit angefallenen Stoffwechselrückstände beschäftigt. Diese äusserst wichtigen Aktivitäten sollten keinesfalls gestört werden, wie das etwa der Fall wäre, wenn "normal" gefrühstückt werden würde, also beispielsweise mit Milch, Kakao, Eiern und Speck, Brötchen und Konfitüre, Toast und Schinken etc. Stattdessen sollte die morgendliche Aufräumarbeit mit einem leichten, frischen, vitalstoffreichen und wasserhaltigen, kurz, mit einem basischen Frühstück unterstützt und beschleunigt werden.

Gestartet wird mit einem Glas heissem Wasser und einem Schuss frisch gepressten Zitronensaft! Der Körper wird aktiviert und der ganze Organismus beginnt zu Laufen.

Das Zitronenwasser sollte stets als Erstes am Morgen getrunken werden – 15 Minuten vor dem Frühstück, auf leeren Magen wäre ideal. Das Verdauungssystem bekommt dadurch noch einen Extra-Kick. Es wirkt antitoxisch, also entgiftend und ist ausserdem voll gepackt mit Nährstoffen und antibakteriellen Kraftstoffen, die auch noch das Immunsystem stärken. Wichtig dabei ist, dass man eine unbehandelte Bio-Zitrone nimmt. Weiter kann noch eine Prise Salz beigefügt werden, was den Wasserhaushalt zusätzlich reguliert.

Schnelles basisches Früchte-Frühstück



Erdmandeln haben einen nussähnlichen Geschmack und zudem einen hohen Ballaststoffanteil. Die Ballaststoffe sorgen so für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Dieser Effekt ist besonders bei einer reduzierten Kost sehr willkommen.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Banane ,1 Apfel, oder sonstige Früchte
- 2 EL Erdmandelflocken

Zubereitung:

Die Banane zerdrücken, den Apfel dazu reiben und mit den Erdmandelflocken bestreuen. Ganz nach Wunsch können auch Früchte der Saison dazu gemischt werden.

Vanille Porridge mit heisser Beeren-Sauce



Zutaten für 1 Portion

Für das Porridge:

- 1 EL Chia Samen
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL Haferflocken
- ½ TL Zimt, gemahlen
- 1 TL Vanille, gemahlen
- 1 EL Walnüsse
- 1 TL Aroniabeeren, getrocknet (oder andere getrocknete Beeren)
- 1 TL Rosinen
- 75 ml Mandelmilch
- 75 ml Orangensaft
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft

Für die Beeren-Sauce:

- 50 g Heidelbeeren
- 50 g Himbeeren
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft

Zubereitung

Alle Zutaten für das Porridge über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Etwas Mandelmilch am Morgen hinzufügen. Für die Beeren-Sauce die Beeren mit 1 EL Wasser in einem Topf kurz köcheln, mit Honig oder Agavendicksaft süssen. Die heisse Sauce über das Porridge giessen und mit Beeren garnieren.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – probieren Sie nach Lust und Laune und kreieren Sie Ihr eigenes Lieblingsfrühstück!

Anita Mani