

Basenreiche Nahrungsmittel

und somit günstig für Ihre Ernährung sind:

Kartoffeln, Brechbohnen, weiße Bohnen, Spargel, Brokkoli, Blumenkohl, grüner Wirsing, frische Erbsen, Linsen, Spinat, Fenchel, Sellerie, Sauerampfer, Zwiebeln, Feldsalat, Kopfsalat, Endivie, Löwenzahn, Wurzelgemüse: Rote Rüben, Rettich (schwarz), Obst: Avocado, Banane (reif), Mandarine, Rosinen, Hagebutten, getrocknete Feigen, Datteln (Bioanbau, da stark schadstoffbelastet).

Schwach bis mittelbasisch auf den Stoffwechsel wirken die Gemüse:

Lauch, Grünkohl, Rotkohl, Brunnenkresse, Schnittlauch, Schnittbohnen, Schwarzwurzeln, Kohlrübe, Kohlrabi, Meerrettich, Karotte, Rhabarber, Steinpilze, Pfifferlinge und Champignons. Obst: Äpfel, Birnen, Johannisbeeren, Datteln, Bananen (grün), Mirabellen, Pflaumen, Pfirsich, Preiselbeeren, Brombeeren, Trauben, Stachelbeeren, Apfelsinen, Zitronen, Ananas; und die Milchprodukte: Kuhmilch, Schafs- und Ziegenmilch, Molke, Buttermilch (Milchprodukte sollten von einigen Menschen ganz gemieden werden).

Neutral/ bzw. gute Säurebildner

Gute Säurebildner sind:

Bioeier, Fisch aus Bioaquakultur; Ölsaaten (Leinsamen, Sonnenblumenkerne usw., vor allem in gekeimter Form, Nüsse: Walnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse; Hülsenfrüchte, Biogetreide (in Maßen, als Vollkorn und Dinkel statt Weizen, Hirse, Mais; Pseudogetreide, wie Quinoa, Amaranth, Buchweizen.

Auf den Stoffwechsel neutral wirken die Nahrungsmittel: Tomaten, Gurke, Melone, Weintrauben.

Säurelastige Nahrungsmittel

Vermeiden, weil stark „säurebildend“ sollten Sie insbesondere:

Fleisch, besonders Schweinefleisch, Wurst, tierische Fette, fettreicher Käse, Milchprodukte (Ausnahme: Butter, Ghee und Sahne in Bioqualität), Eier aus konventioneller Landwirtschaft (max. 2-3 Eigelb pro Woche), Zucker und zuckerhaltige Produkte, Ketchup, Fertigmüsli, Auszugsmehle: Roggenmehl, Weizenmehl, Graupen, Weißbrot, Schwarzbrot, Graubrot (ein Zuviel an Kohlenhydraten generell); Erdnüsse, Essig (Ausnahme naturtrüber Apfelessig), Senf, Kaffee, auch koffeinfreier oder Getreidekaffee, Tee

(schwarzer, Früchtetee, Eistee), Alkohol, koffeinhaltige Getränke, Softdrinks, Fertiggerichte, Sauerkonserven. Bitte beachten Sie, dass auch die Einnahme von Schmerzmittel sowie ein Zuwenig oder Zuviel an Leistungssport den Organismus übersäuern kann.

Das Basen-Fasten in 6 Punkten

1.) PH-Messung Urin

Zu Beginn des BasenFastens sollten Sie an vier aufeinander folgenden Tagen mit ph-Teststreifen Ihren Urin (Mittelstrahlurin) testen (ohne vorherige Einnahme von Basentabletten oder Mineralien). Morgens nach dem Aufstehen, am Vormittag, am Nachmittag und vor dem Zubettgehen. Notieren Sie sich die Uhrzeiten und den gemessenen pH-Wert.

Der pH-Wert des Morgenurins ist normalerweise sauer (ca 5). Dies ist normal, da der Körper in der Nacht die Säuren aus dem Bindegewebe ausscheidet. Bleibt der pH-Wert jedoch auch tagsüber bei 5-6, so liegt der dringende Verdacht auf eine Gewebeübersäuerung nahe. Erst wenn der pH-Wert über 7 erreicht, wird angezeigt, dass auch Basen ausgeschieden werden. Sie sollten mindestens zweimal täglich einen pH-Wert von 7 und darüber erreichen. Gerne können Ihre Werte bei einer persönlichen Ernährungsberatung in meiner Praxis mit mir besprechen.

2.) Vermeidung von Säurebildnern

Besonders In den ersten vier Wochen sollten Sie auf die folgenden Säurebildner weitgehend verzichten: Kaffee, schwarzer/grüner Tee, Alkohol, Fertigprodukte, FastFood, zuckerhaltige Speisen und Getränke, wie Limonaden und gesüßte Säfte, Fleisch, Wurst, Eier. Weissmehlerzeugnisse (Kuchen, Brötchen, Weizenbrot, Gebäck). Erlaubt sind alle Basenbildner. In geringer Menge auch Butter, Käse und einmal wöchentlich Fisch. ebenso Vollkornbrot aus Dinkel/Roggenmehl. Wenn das Verlangen nach Zucker und Süßem zu groß wird, versuchen Sie es mal mit dem Essen von Datteln (basisch) und Walnüssen (gute Säurebildner). Das ideale Verhältnis sollte bei 80% basenbildende zu 20% säurebildende liegen.

3.) Essen von Basenbildnern

Essen Sie täglich ein Powermüsli, verwenden Sie aber bitte keine Fertigmüsli, diese enthalten meist Zucker und Aromastoffe. Stellen Sie sich am besten ihre Müsli-Mischung selbst zusammen.

Essen Sie mindestens zweimal wöchentlich eine Gemüsesuppe aus saisonalem Gemüse. Tägliche Salatportionen in abwechslungsreicher Mischung ergänzen den Diätplan. Zu den wichtigsten Basenbildnern gehören: Kartoffeln, Bananen, Fenchel,

Rucola, Rosinen, Kiwis, Datteln, getrocknete Feigen, Spinat, Mangold, Karotten, uvm.

4.) Viel Trinken

- Wasser - bitte trinken Sie nur kohlesäurefreies Wasser, z.B. Leitungswasser, wenn die Qualität Ihres Leitungswassers stimmt. Geeignete Wasserfilter finden Sie unter Links, oder Fachinger Wasser.
- Kräutertees
- Basen-Tees
- Kanne-Brot-Trunk mit Wasser/naturreinem Apfelsaft gemischt (jeweils 1/3)
- Brennnessel-Tee (2-3 Tassen pro Tag) - zur Anregung der Nierenausscheidung - besonders wenn Sie schon unter Gelenkbeschwerden leiden
- Gemüsesäfte.

5.) Basen-Tabletten/Pulver

Wenn die Ausscheidungsorgane, wie Nieren und Leber stabilisiert sind (Vorbehandlung, siehe Ernährungsberatung, empfiehlt sich die unterstützende und vorübergehende Einnahme von Basentabletten.

6.) Bäder/Massagen/Wickel

Nehmen Sie zweimal wöchentlich ein Vollbad mit Kaiser-Natron (2 Packungen Kaiser-Natron =100g) für die Dauer 1/2 Stunde.

Empfehlenswert sind auch Bürstenmassagen und - sofern Sie diese vertragen - regelmäßige Saunagänge (Ausscheidung über die Haut). Sie können auch mit feuchtwarmen Leberwickeln die Leberausscheidung unterstützen.

Je heftiger die Übersäuerung, desto länger sollte das BasenFasten eingehalten werden. Bei multiplen Erkrankungen ist eine dauerhafte Umstellung der Ernährung zu empfehlen.

Links und Bezugsquellen zum Thema:

Basentabletten/Mineralien

- Bullrichs Vital Basentabletten (Supermarkt, DM, Rossmann)
<http://www.bullrichs-vital.de/>
- Dr. Jacobs Basenpulver (Internet)
<http://www.drjacobs.info/basemittel/basenpulver/>

- Basica Pulver (Apotheke, Rossmann, DM)
<http://www.basica.de/>
- Basen-Pulver nach Dr. Sander
Rezept für 200 g (in Apotheke mischen lassen):
Natrium phosphoricum 10 Gramm
Kalium bicarbonicum 10 Gramm
Calcium carbonicum 100 Gramm
Natrium bicarbonicum 80 Gramm
- Sango Koralle
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sango-korallen-pulver.html>