



Basische Ernährung – darum ist sie gesund

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 23 Februar 2021

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.

Die basische Ernährung

Die basische Ernährung ist eine Ernährung aus basischen Lebensmitteln. Gleichzeitig werden die säurebildenden Lebensmittel vollständig gemieden.

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.

Chronische Übersäuerung und Azidose: Der Unterschied

Es geht bei der [Übersäuerung](#) also keineswegs - wie oft fälschlicherweise angenommen wird - allein um die Übersäuerung des Blutes. Im Gegenteil. Auch bei einer chronischen Übersäuerung ist das Blut noch immer basisch. Der Körper versucht nahezu bis zuletzt den korrekten Blut-pH-Wert von ca. 7,4 zu halten. Denn schon eine geringe Änderung des Blut-pH-Wertes von unter 7,35 kann lebensgefährlich werden.

Währenddessen können aber längst die anderen Körperbereiche chronisch übersäuert sein. Sie sind dann - wie oben erwähnt - entweder zu sauer (Bindegewebe, Lymphe, Dünndarm) oder zu wenig sauer (Scheide, Magen, Dickdarm).

Würde der pH-Wert des Blutes plötzlich sinken, dann tritt ein akut lebensbedrohlicher Zustand ein, wie z. B. beim Diabetiker infolge eines Insulinmangels oder bei einer Niereninsuffizienz, wenn bereits dringend eine Dialyse erforderlich ist.

Die Schulmedizin bezeichnet diesen gefährlichen und umgehend therapiebedürftigen pH-Wert-Abfall des Blutes als Azidose. Mit einer chronischen Übersäuerung hat diese [Azidose](#) des Blutes aber direkt nichts zu tun.

Unglücklicherweise nennen manche Naturheilkundler die chronische Übersäuerung ebenfalls Azidose, was natürlich zu Kommunikationsproblemen führt.

Es verwundert daher nicht, wenn von Seiten der Schulmedizin die Existenz der Übersäuerung bestritten wird. Wenn Schulmediziner das Wort „Übersäuerung“ hören, denken sie an die Azidose. Eine solche finden sie aber bei jenen Menschen nicht, die laut Naturheilkunde chronisch übersäuert sind. Also glaubt die Schulmedizin natürlich, dass die Übersäuerungsthese Quatsch ist.

Es handelt sich also lediglich um ein Missverständnis zwischen Naturheilkunde und Schulmedizin, weil für verschiedene Zustände dasselbe Wort verwendet wird.

Die chronisch übersäuerten Menschen leiden also nicht an einer akuten Azidose, sondern an einer chronischen Störung des Säure-Basen-Haushaltes (wie oben beschrieben) und an einer eingeschränkten Fähigkeit des Körpers, das eigene gesunde Gleichgewicht wieder herzustellen.

Merke: Eine chronische Übersäuerung ist KEINE akut lebensgefährliche Azidose des Blutes infolge anderer Krankheiten, sondern ein chronischer Zustand, der sich - oft erst im Laufe vieler Jahre - in chronischen Krankheiten äussern kann.

Und genau aufgrund ihrer chronischen Eigenschaft kann die chronische Übersäuerung so gut von einer basischen Ernährung beeinflusst werden. Bei einer akuten Azidose wäre das nicht möglich, weil hier rasch gehandelt werden muss. Für eine Ernährungsumstellung bleibt hier zunächst keine Zeit mehr.

Doch wie entsteht überhaupt eine chronische Übersäuerung und wie kann die basische Ernährung hier Abhilfe schaffen?

Basische Ernährung oder lieber Pizza?

Jede Mahlzeit, die Sie essen, wird in Ihrem Körper fein säuberlich zerlegt. Brauchbares wird verwendet, Unbrauchbares fliegt raus. Das nennt man Stoffwechsel. Nehmen wir einmal an, Sie essen eine Salami-Pizza - ein sehr gutes Beispiel für eine ausgesprochen säurebildende Mahlzeit.

Die Pizza besteht in der Hauptsache aus Mehl, Käse, Wurst und [Tomatensauce](#). Dazu kommt eine stattliche Anzahl künstlicher Zusätze wie Geschmacksverstärker, Stabilisatoren, Konservierungsmittel, Säureregulatoren usw.

Alle diese Zutaten sind extrem säurebildend. Das heisst: Bei ihrer Verdauung und Verstoffwechslung entstehen im Körper eine Menge Säuren. (Weitere Faktoren, die das säurebildende Potential säurebildender Lebensmittel verstärken, erfahren Sie weiter unten unter „Säurebildende Lebensmittel“).

Leider können die entstehenden Säuren nicht so einfach wieder ausgeschieden werden. Sie müssen zumeist erst neutralisiert werden, damit ihre ätzenden Eigenschaften die Zellen nicht schädigen können.

Das geschieht mit Hilfe von körpereigenen basischen Puffersubstanzen wie z. B. Natriumhydrogencarbonat oder auch mit basischen Mineralstoffen wie z. B. Calcium, Kalium und Magnesium, die unser Körper allesamt und tagtäglich für eine Vielzahl von lebenswichtigen Aufgaben benötigt. Wenn nun eine säurebildende Mahlzeit wie die genannte Salamipizza eintrifft, dann müssen allein für deren Verstoffwechslung viele wertvollen körpereigenen Puffersubstanzen geopfert werden.

Übersäuerung führt zu Mineralstoffmangel

Im Grunde wäre das ja nicht schlimm, wenn entweder die Pizza eine Ausnahme darstellte oder Mineralstoffe in unbegrenzter Anzahl vorhanden wären. Doch ist leider meistens weder das eine noch das andere der Fall.

Mahlzeiten (und Getränke), die ähnlich säurebildend sind wie Pizza werden täglich nicht nur einmal, sondern mehrmals gegessen und getrunken. Und oft sind Mineralstoffe in einem modern ernährten Körper Mangelware.

Die Folge ist eine Säureflut im Organismus. Grosse Mengen Puffersubstanzen und auch Mineralstoffe werden benötigt, um all die eintreffenden Säuren zu neutralisieren. Der Körper versucht verzweifelt, sein Säure-Basen-Gleichgewicht zu halten.

Mit Pizza & Co (1) treffen aber nicht annähernd so viele Mineralstoffe ein, wie der Organismus für die Neutralisierung der entstehenden Säuren bräuchte. Woher nehmen, wenn nicht stehlen?

Und so muss der Körper mit sich selbst Raubbau betreiben. Er muss seine eigenen Mineralstoffdepots plündern. Aus den Knochen holt er sich Mineralien. Oder aus den Zähnen. Aus dem Haarboden, aus den Blutgefässen oder aus den Organen.

Damit riskiert er langfristig schwere Schäden wie z. B. Karies, Krampfadern, Haarausfall, Osteoporose, brüchige Fingernägel, Bandscheibenleiden, Arteriosklerose usw. Doch bleibt ihm nichts anderes übrig, um sich kurzfristig am Leben zu halten.

Denn das Blut muss basisch bleiben, koste es, was es wolle – andernfalls wäre tatsächlich eine Azidose die Folge und damit u. U. der baldige Tod.

(1) Damit ist allgemein die heute übliche Ernährungsweise aus Kaffee, Toast und Marmelade oder Eier mit Speck zum Frühstück, Teigwaren und Fleisch zum Mittagessen und Brot mit Wurst oder Käse zum Abendbrot gemeint. Dazu eine Menge [kohlen säurehaltiger Getränke](#) und zwischendurch zuckerreiches Naschwerk.

Übersäuerung macht dick

Gleichzeitig werden vom Körper so viele Fettzellen wie möglich angelegt. Fett eignet sich prima zur Einlagerung der Säuren bzw. ihrer [Schlacken](#) und schützt gleichzeitig die lebenswichtigen Organe vor den gefährlichen Säuren.

Sie sind also möglicherweise gar nicht dick, sondern einfach nur übersäuert!

Und solange Sie übersäuert sind, bleibt eine dauerhafte Gewichtsabnahme nicht selten ein unerfüllter Wunsch.

In einem übersäuerten Zustand ist eine Diät daher nicht nur nutzlos, sondern auch wenig intelligent. Sie würden Ihren Organen den Bodyguard nehmen und sie den ätzenden Säuren aussetzen.

Mit einer basischen Ernährung purzeln die Kilos übrigens oft ganz automatisch.

Übersäuerung überlastet die Organe

Wenn die Säuren dann glücklich neutralisiert sind (man nennt sie jetzt auch Schlacken), müssten sie eigentlich ausgeschieden werden – über die Nieren, die Haut, den Darm oder die Gebärmutter (mit der monatlichen Blutung). Das gelingt aber aufgrund der grossen Säuremenge aus der üblichen Ernährungsweise oft nicht mehr oder nicht vollständig.

Die Ausscheidungsorgane sind überlastet und die Schlacken werden im Körper eingelagert. Erst dann, wenn sich dem Körper z. B. während einer [Entschlackungskur](#) die Gelegenheit bietet, können die Schlacken nach und nach ausgeschieden werden.

Übersäuerung und ihre Folgen

Vorerst aber bleiben die Schlacken im Körper. Dort richten sie teilweise Verheerendes an:

- Sie verstopfen Blutgefässe (Arteriosklerose) und führen zu Bluthochdruck mit all seinen Folgen.
- Sie lagern sich in die feinen Gefässe der Augennetzhaut und führen dazu, dass Sie eine immer stärkere Brille brauchen.
- Sie nisten sich im Haarboden ein und lassen Ihre Haare ausfallen.
- Sie bilden Nieren-, Gallen- und Blasensteine.
- Sie blockieren Gelenke und lassen diese teuflisch schmerzen (wie z. B. bei [Arthritis](#), [Arthrose](#), [Gicht](#) und [Rheuma](#)).
- Sie setzen sich zwischen die Zellen der Haut. Das macht alt, faltig und lässt [Altersflecken](#) und [Cellulite](#) entstehen.

Übersäuerung lockt Bakterien und Pilze an

Wenn Sie übersäuert sind, ist es ausserdem so, als riefen Sie all die „bösen“ Mikroorganismen mit dem Megaphon zu sich. Die kleinen Gestalten sind natürlich nicht die Übeltäter.

Sie selbst sind das! Weil Sie für Ihre eigene Übersäuerung sorgen. Denn nirgends fühlen sich Bakterien, Viren, Pilze und andere schädliche Mikroorganismen so wohl wie in einem sauren oder fehlerhaften Milieu.

Also werden Sie häufig erkältet sein, an grippalen Infekten und Entzündungen der Nasennebenhöhlen leiden. Sie werden ausserdem Hautausschläge, Allergien und Kopfschmerzen haben.

Pilze wie [Candida albicans](#) werden Ihnen Blähungen, Scheideninfektionen, Müdigkeit, Heisshunger auf Süssigkeiten, übermässigen Appetit und Blutzuckerschwankungen bescheren.

Wenn Sie übersäuert sind, kann Ihr Immunsystem nur noch mit halber Kraft arbeiten. Krankheiten jeglicher Art - Infektionskrankheiten, chronische Krankheiten, Zivilisationskrankheiten - sind dann kein Wunder mehr, sondern völlig normal.

Denn dauerhafte Gesundheit kann sich nur in einem Körper mit ausgeglichenem Säure-Basen-Haushalt entwickeln und dort auch bis ins hohe Alter bestehen bleiben.

Die Lösung: Basische Ernährung

Die basische Ernährung schafft genau das: Einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und kehrt damit alle negativen Auswirkungen der Übersäuerung wieder um.

Die basische Ernährung schafft ein Milieu, in dem schädliche Bakterien und Pilze zugrunde gehen und in dem sich nur solche Mikroorganismen wohl fühlen, die für unsere Gesundheit vorteilhaft sind.

Die basische Ernährung führt zur Entsäuerung, also zur Ausleitung aller überschüssigen Säuren und deren Schlacken und versorgt gleichzeitig mit allen essentiellen Mineralien und Spurenelementen.

Bei der basischen Ernährung hat der Körper keinen Grund mehr, Fett einzulagern, um sich vor Säuren und Giften zu schützen. Stattdessen schmilzt das Fett fast wie von selbst dahin und nimmt mit sich auch die eingelagerten Säuren und Toxine.

Die basische Ernährung macht folglich fit, sie hält jung, schlank und schön. Sie verhindert chronische Erkrankungen und beugt ausserdem den typischen Zivilisationskrankheiten sowie Alterserscheinungen vor.

Doch aus welchen Lebensmitteln besteht die basische Ernährung überhaupt?

Nutzen Sie unseren kostenlosen Kochkanal, mit vielen basischen Rezepten. Die Filme mit Ben zeigen, wie man schnell und effektiv selbst kocht. [Hier geht es zu unserem Kochkanal.](#)

Basische Lebensmittel

Die basische Ernährung besteht - wie eingangs erwähnt - ausschliesslich aus gesunden [basischen Lebensmitteln](#), während säurebildende Lebensmittel gemieden werden. Eine Tabelle mit basischen und säurebildenden Lebensmitteln finden Sie hier: [Säure-Basen-Tabelle](#).

Beachten Sie an dieser Stelle, dass es viele verschiedene Säure-Basen-Tabellen im Netz oder auch in der Literatur gibt - und sie alle unterscheiden sich mehr oder wenig von einander.

Wir - das Zentrum der Gesundheit - empfehlen eine basische Ernährung, die nicht nur basisch, sondern auch gesund ist.

Das klingt verwirrend, glaubt man doch gemeinhin, dass basisch gleichbedeutend mit gesund ist. Das aber ist nicht immer der Fall.

Wenn Sie sich nämlich so manche - nach hochwissenschaftlichen analytischen Methoden erstellte - Säure-Basen-Tabelle ansehen (die sich z. B. am PRAL-Wert orientieren), werden Sie feststellen, dass dort bei den basischen Lebensmitteln u. a. Wein, Nuss-Nugat-Brottaufstrich, Marmelade, Bier und Eis zu finden sind.

Hervorragend, werden Sie denken, das sind alles Dinge, die ich mag.

Doch leider werden Sie - wenn Sie sich nun Ihren Speiseplan aus diesen Lebensmitteln zusammenstellen - auf Wohlbefinden und Genesung vergeblich warten.

Warum ist das so? Wenn das Basenpotential eines Lebensmittels untersucht wird, dann verbrennt man dieses und untersucht jetzt, wie basisch oder sauer die übrig gebliebene Asche ist. Der Verbrennungsprozess soll hier ein wenig die Verdauung im Körper imitieren.

Zusätzlich schaut man, wie hoch der Gehalt an säurebildenden Aminosäuren im jeweiligen Lebensmittel ist.

Diese zwei Aspekte genügen jedoch nicht, um das tatsächliche Basen- und Gesundheitspotential eines Lebensmittels festzulegen.

Lebensmittel, die nämlich tatsächlich basisch und gesund sind, müssen auf mindestens acht Ebenen basisch wirken, nicht nur auf zwei Ebenen.

Basische Lebensmittel wirken auf 8 Ebenen basisch

Basische Lebensmittel wirken auf mindestens 8 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 Stoffwechsellrückstände (Schlacken).
5. Basische Lebensmittel enthalten ferner bestimmte Stoffe (z. B. Antioxidantien, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, [Chlorophyll](#) etc.), die den Körper vitalisieren, die seine Entgiftungsorgane stärken, seine Ausleitungsorgane entlasten und die das Immunsystem unterstützen. Auf diese Weise versetzen basische Lebensmittel den Körper in die Lage, eigenständig überschüssige Säuren, Gifte und Schlacken besser neutralisieren und ausleiten zu können, 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 der 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.

Säurebildende Lebensmittel

Säurebildende Lebensmittel werden im Zusammenhang mit dem Säure-Basen-Haushalt oft auch als saure Lebensmittel bezeichnet. Säurebildende Lebensmittel schmecken jedoch nicht in jedem Falle gleichzeitig auch 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 - einfach deshalb, weil bei der Verstoffwechslung der säurebildenden Lebensmittel im Körper saure Stoffwechselschlacken entstehen.

Hingegen können manche tatsächlich sauer schmeckenden Lebensmittel durchaus zu den basischen Lebensmitteln gehören, wie z. B. manche Früchte.

Im Folgenden geht es nun um acht säurebildende Faktoren, die insbesondere den schlechten Säurebildnern inne wohnen. Der Unterschied zwischen guten und schlechten Säurebildnern wird weiter unten erklärt.

Säurebildende Lebensmittel wirken auf 8 Ebenen sauer

Säurebildende Lebensmittel wirken auf mindestens 8 Ebenen sauer:

1. Säurebildende Lebensmittel sind reich an sauer wirkenden Mineralien: Säurebildende Lebensmittel enthalten reichlich sauer wirkende Mineralien und Spurenelemente (z. B. Phosphor, Schwefel, Jod, Chlor, Fluoride).
2. Säurebildende Lebensmittel sind reich an säurebildenden Aminosäuren (Methionin und Cystein), so dass deren übermäßiger Verzehr zur Bildung von Schwefelsäure führt (siehe auch unter 2. bei den basischen Lebensmitteln).
3. Säurebildende Lebensmittel können die körpereigene Basenbildung nicht anregen: Säurebildende Lebensmittel sind äusserst arm an jenen Stoffen (z. B. Bitterstoffe), die im Organismus die körpereigene Bildung von Basen anregen würden und die zu einer Entsäuerung beitragen könnten.

4. Säurebildende Lebensmittel führen zur Schlackenbildung: Säurebildende Lebensmittel enthalten derart zahlreiche schädliche und säurebildende Zutaten, dass bei ihrer Verstoffwechslung enorme Mengen an sauren Stoffwechselrückständen (Schlacken) entstehen. Säurebildende Zutaten sind beispielsweise Alkohol, Koffein, Zucker oder auch synthetische Lebensmittelzusatzstoffe (Konservierungsmittel, Farbstoffe u. a.).

5. Säurebildende Lebensmittel verhindern körpereigene Entsäuerungsprozesse: Säurebildende Lebensmittel enthalten keine oder deutlich weniger Stoffe (z. B. Antioxidantien, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Chlorophyll etc.), die den Körper zur eigenständigen Entsäuerung motivieren würden.

6. Säurebildende Lebensmittel verfügen oft über einen sehr niedrigen Wassergehalt, so dass der Körper – vor allem wenn gleichzeitig auch zu wenig Wasser getrunken wird – kaum über genügend Kapazitäten verfügt, um Säuren oder andere Schlacken rasch über die Nieren ausscheiden zu können. Ein Teil der Schlacken verbleibt daher im Körper und trägt zur wachsenden Übersäuerung bei.

7. Säurebildende Lebensmittel fördern im Körper die Entstehung von schwelenden (unbemerkten) Entzündungen, z. B. aufgrund ihres hohen Gehalts an entzündungsfördernden Fettsäuren, aber auch, weil sie arm an entzündungshemmenden Stoffen sind. Dort jedoch, wo Entzündungen sind, entstehen verstärkt Säuren.

8. Säurebildende Lebensmittel verschlechtern die Darmgesundheit und schädigen die Darmflora. Je kränker jedoch der Darm ist, umso schlechter und langsamer können anfallende Säuren ausgeschieden werden, umso unvollständiger verläuft die Verdauung und umso mehr Schlacken fallen folglich an. Zusätzlich produzieren jene Bakterien, die bei einer geschädigten Darmflora überwiegen, Toxine, die noch zusätzlich zur Übersäuerung und Verschlackung beitragen.

Sie wissen nun also, dass eine basische Ernährung aus basischen Lebensmitteln besteht, während säurebildende Lebensmittel gemieden werden. Sie wissen ferner, warum die basischen Lebensmittel basisch wirken und warum die säurebildenden sauer wirken.

Doch Sie wissen vielleicht immer noch nicht, welche Lebensmittel zu den basischen und welche zu den säurebildenden gehören. Bitte betrachten Sie sich hierzu spätestens jetzt unsere Tabelle mit den sauren und basischen Lebensmitteln.

Und? Was sagen Sie zu dieser Tabelle? Möglicherweise sind Sie enttäuscht, weil es nicht viele Lebensmittelgruppen sind, die zu den basischen gehören.

Vielleicht fragen Sie sich, wie es möglich sein soll, allein von Gemüse, Salat, Früchten, Mandeln, Kastanien, Kartoffeln und Sprossen zu leben. Und Sie beginnen zu zweifeln, ob Ihnen eine solche Ernährung auf Dauer Spass machen könnte.

Basische Ernährung oder basenüberschüssige Ernährung?

Was ist der Unterschied?

Die basische Ernährung besteht zu 100 Prozent aus basischen Lebensmitteln. Sie ist ideal dazu geeignet, eine Entschlackungskur, eine Entgiftung, eine [Darmreinigung](#), eine [Schwermetallausleitung](#), eine Kur zur Gewichtsreduktion oder ein Entsäuerungsprogramm zu begleiten.

Die basische Ernährung wird daher in den allermeisten Fällen nur kurweise, also vorübergehend praktiziert. Denn irgendwann ist der Organismus sauber, entgiftet, entschlackt und gereinigt.

Jetzt benötigt der Organismus die Power und Kraft der basenüberschüssigen Ernährung.

Bei der basenüberschüssigen Ernährung verwenden Sie zu etwa 70 bis 80 Prozent basische und zu 20 bis 30 Prozent gesunde(!) säurebildende Lebensmittel.

Die basenüberschüssige Ernährung nun ist unserer Ansicht nach die perfekte Ernährung, die Sie dauerhaft praktizieren können, ja sollten.

Der Vorteil gegenüber der rein basischen Ernährung ist, dass in einer basenüberschüssigen Ernährung auch jene Lebensmittel Einsatz finden, die über eine sehr hohe Nährstoff- und Mikronährstoffdichte verfügen, wie z. B. Nüsse, Pseudogetreide, Erdnüsse, Hülsenfrüchte oder auch Eier und von denen man gar nicht so sehr viel essen muss, um bereits sehr gut mit den täglich benötigten Nähr- und Vitalstoffen versorgt zu sein.

Vielleicht haben Sie sich im vorletzten Absatz über den Begriff „gesunde säurebildende Lebensmittel“ gewundert?

Doch genau wie es ungesunde basische Lebensmittel gibt, gibt es auch gesunde säurebildende Lebensmittel.

Gerne erklären wir Ihnen den Unterschied zwischen den gesunden Säurebildnern und den schädlichen Säurebildnern. Säurebildende Lebensmittel sind nämlich nicht in jedem Fall automatisch

auch ungesund. Stattdessen gibt es gute (gesunde) und schlechte (schädliche) säurebildende Lebensmittel.

Gute und schlechte Säurebildner

Zu den guten Säurebildnern gehören beispielsweise:

- Nüsse
- Hülsenfrüchte
- Kakaopulver in hoher Qualität, am besten in Rohkostqualität
- Hirse
- 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)
- In überschaubaren Mengen hochwertige tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft z. B. Bio-Eier oder Fisch aus Bio-Aquakultur
- Hochwertiger Bio-Tofu

Zu den schlechten säurebildenden Nahrungsmitteln zählen sämtliche stark verarbeiteten Produkte der Lebensmittelindustrie, wie z. B.

- Fertigprodukte aller Art (auch viele Fertiggetränke)
- 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
- Alkohol- und koffeinhaltige Produkte
- Produkte aus konventioneller Tierhaltung

Die guten säurebildenden Lebensmittel können sehr gut in der basenüberschüssigen Ernährung verwendet werden, ja sie sollten sogar verzehrt werden. Die schlechten säurebildenden Lebensmittel gilt es besser zu meiden.

Wie gefällt Ihnen das Konzept der basenüberschüssigen Ernährung? Sie möchten gleich damit beginnen? Sie wissen nur nicht so recht, wie?

Nachfolgend erklären wir Ihnen daher mit einigen Tipps, wie Sie Ihre bisherige Ernährung in eine basenüberschüssige umgestalten können.

Die basenüberschüssige Ernährung – Wie fange ich an?

- Ihre Grundnahrungsmittel sind künftig Gemüse aller Art in allen Zubereitungsformen 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 ausschliesslich aus biologischer Landwirtschaft!
- Essen Sie Früchte statt zuckerhaltiger Snacks. Doch essen Sie auch Früchte nicht massig, sondern in gemässigten Mengen. Ideal ist es, Früchte auf leeren Magen und nicht als Dessert zu essen. Sie werden dadurch verträglicher.
- Machen Sie bei Lust auf Süsses Ihre Süssigkeiten und Ihre Schokolade selbst: [Gesunde Schokolade selbst herstellen](#)
- Aus Nüssen und Samen lassen sich sogar milchähnliche Getränke, Nuss-Käse, auch Sauercrèmes und Joghurt herstellen. Hier finden Sie [gesunde Rezepte](#) zu Milch-Ersatz. Auf diese Weise können Sie die säure- und schleimbildenden Milchprodukte langsam reduzieren.
- Frisch gepresster Zitronensaft oder naturtrüber [Apfelessig](#) ersetzen die üblichen Weinessige.
- Wenn Sie gerne Joghurtdressing essen, dann nehmen Sie künftig 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. Olivenbutter geht ganz einfach: Olivenöl nach Gusto leicht salzen, in ein Schälchen füllen und für eine Stunde ins Gefrierfach stellen, dann herausnehmen und sofort verwenden.
- Reines kohlenstoffsaurefreies Quellwasser oder gefiltertes Leitungswasser ersetzt gekaufte Säfte aller Art sowie kohlenstoffsaurehaltige und alkoholische Getränke.
- Kräutertees oder gelegentlich auch Grüntee ersetzen Kaffee und Schwarztee.
- Mandelmilch ersetzt Milchgetränke.

Eine tolle Idee für den Einstieg in die basenüberschüssige Ernährung ist auch die 4-Wochen-[Entschlackungskur](#), bei der Sie schnell und lecker die basenüberschüssige Küche erlernen. Wenn Sie Ihre Umstellung mit einer einwöchigen rein basischen Kur beginnen möchten, dann bietet sich dazu unser 7-Tages-Ernährungsplan mit rein [basischen Rezepten](#) an:

Mit einer solchen Entschlackungskur erhalten Sie eine genaue Anleitung sowie basenüberschüssige gesunde Rezepte für vier Wochen und lernen damit spielend die basenüberschüssige Küche kennen und - mit Sicherheit auch - lieben.

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Gerry K. Schwalfenberg "The Alkaline Diet: Is There Evidence That an Alkaline pH Diet Benefits Health?" J Environ Public Health. 2012; 2012: 727630. Published online 2011 October 12. doi: 10.1155/2012/727630 (Die Basische Ernährung: Gibt es Anzeichen dafür, dass die Ernährung mit basischem pH der Gesundheit dient?)
- Adeva MM, Souto G. "Diet-induced metabolic acidosis." Clin Nutr. 2011 Aug;30(4):416-21. doi: 10.1016/j.clnu.2011.03.008. (Ernährungsbedingte metabolische Azidose.)
- E.W. Kun, A.W. Yu "ELECTROLYTES | AcidBase Balance" in Encyclopedia of Food Sciences and Nutrition (Second Edition) 2003, ISBN: 978-0-12-227055-0, Pages 20482055 (ELEKTROLYTE | Säure-Basen-Gleichgewicht)
- Frassetto L *et al.*, "Diet, evolution and aging--the pathophysiologic effects of the post-agricultural inversion of the potassium-to-sodium and base-to-chloride ratios in the human diet." Eur J Nutr. 2001 Oct;40(5):200-13. (Ernährung, Evolution und Alterung - die pathophysiologischen Wirkungen der post-landwirtschaftlichen Umkehrung der Kalium-zu-Natrium- und Basen-zu-Chlorid-Verhältnisse in der menschlichen Ernährung.)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker