



Lebensmittel Liste



Was nährt meinen Körper



Wichtige Regeln für

- einen ausgewogenen **SÄURE-BASEN** Haushalt
- eine Steigerung deines **WOHLBEFINDENS**
- ein entspanntes **ESSVERHALTEN**

Weglassregel: ½ Portion 😊 Limo, Zucker...

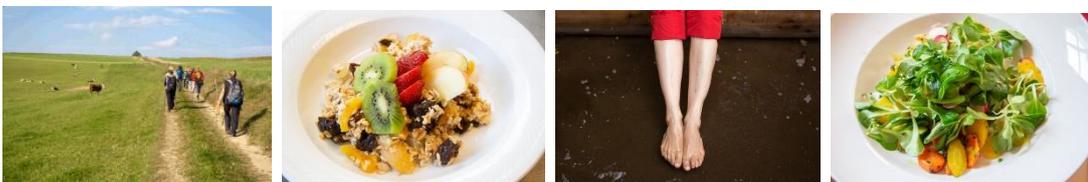
Ernährungsregel: vollwertig essen, regional, saisonal, Salate als Vorspeise

Essensregel: nie nebenbei und zwischendurch

Trinkregel: Durst mit Wasser oder Tee löschen, davon tägl. 2,5 l

am besten 20 Minuten vor (reduziert gleich mal das Hungergefühl) oder nach dem Essen.

- Jeden Bissen mindestens 33x kauen
- Langsam essen (Sättigungsgefühl entsteht erst nach 20 Minuten)
- Bewusst und mit voller Aufmerksamkeit das Essen genießen (kein Fernseher...)
- Auf schwerverdauliche Speisen verzichten (Fleisch, Hartkäse, Süßigkeiten...)
- Keine Fertiggerichte, Frittiertes, und Fastfood
- Verzicht auf Alkohol und Nikotin.
- Kein Abführmittel verwenden. Stattdessen > Dörrpflaumen (eingeweicht), Leinsamen (geschrotet), Flohsamen, Buttermilch, Sauerkrautsaft<



„Wer nicht jeden Tag ein wenig Zeit und Geld für seine Gesundheit einsetzt, der muss vielleicht eines Tages viel Zeit und Geld für seine Krankheit opfern.“

Sebastian Kneipp

Basische Lebensmittel

Eine gesunde Ernährung sollte zu **80%** aus **Basen bildenden Lebensmitteln** bestehen. ☺ Die Übersicht der Basen bildenden und Säure bildenden Lebensmittel wird Sie bei der optimalen Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten unterstützen.

basenbildendes Obst

Äpfel Ananas Aprikosen Avocado Bananen Birnen Clementinen frische Datteln
Erdbeeren Feigen Grapefruits Heidelbeeren Himbeeren
Honigmelonen
Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz) Kirschen (sauer, süß;)
Kiwis Limetten Mandarinen

Mangos Mirabellen Nektarinen
Oliven (grün, schwarz) Orangen
Mandarinen
Papayas Pfirsiche Pflaumen Preiselbeeren Quitten
Renekloden
Stachelbeeren Sternfrüchte Wassermelonen Weintrauben
(weiß, rot) Zitronen
Zwetschken



basenbildendes Gemüse und Pilze

Algen (Nori, Wakame, Chlorella, Spirulina)

Auberginen Austernpilz

Bleichsellerie (Staudensellerie) Blumenkohl

Bohnen, Brokkoli Champignon Chicoree Chinakohl Egerling Erbsen, frisch
Fenchel

Frühlingszwiebeln

Grünkohl Karotten Kartoffeln Kohlrabi Kürbisarten

Lauch (Porree) Mangold Morchel

Mu-Err-Pilze

Navetten (weiße Rübchen)

Paprika Pastinaken Petersilienwurzel Pfifferling

Radicchio Radieschen

Rettich (weiß, schwarz) Romanesco (Blumenkohlart) Rote Beete

Rotkohl Schalotten Schwarzwurzel Shiitake Gurken Steinpilz

Süßkartoffeln

Spitzkohl (Zuckerhut) Trüffelpilz

Weißkohl Wirsing Zucchini Zwiebeln

basische Kräuter und basische Salate

Basilikum Bataviasalat Bohnenkraut Borretsch

Brennnessel Brunnenkresse Chinakohl Chicoree

Chilischoten

Dill Eichblattsalat Eisbergsalat Endivien

Lollo-Bionda-Salat Majoran Meerrettich

Melde (spanischer Spinat) Melisse

Muskatnuss Nelken Oregano Petersilie

Pfeffer (weiß, rot, schwarz, grün) Pfefferminze

Piment (Nelkenpfeffer)

Portulak

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
Liebstöckel	Zimt
Löwenzahn	Zitronenmelisse
Lollo-Rosso-Salat	Zucchini Blüten



basische Sprossen und basische Keime

Alfalfa Amaranth Buchweizen Fenchelsamen Rucola
Hirse Koriandersamen Kresse Leinsamen

Linsen Mungobohne Rotklee

Sesam (ungeschält) Senfsamen Sonnenblumenkern

Weizenkeime

basische Nüsse und basische Samen

Kürbiskerne Sesam Mandeln Mohnsamen

Kürbiskernmus Sesammus (Tahin) Mandelmus

Sesamsalz (Gomasio)



Saure Lebensmittel

Immer mit Basenspender kombinieren

- Fleisch, Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken
- Fische und Schalentiere
- Milch*(pasteurisiert und homogenisiert), Topfen, Joghurt, Käse
- Senf, Essig, Ketchup, Konserven
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)
- Spargel, Rosenkohl, Artischocken
- Nüsse außer Mandeln und Walnüsse
- Getreide – geschält und poliert –
- Pizza, Nudeln, Reis, Brötchen, Weißmehl
- Zucker, Süßigkeiten, Limonade, Eis, Cola
- Gehärtete, raffinierte Öle und Fette, auch Margarine
- Kaffee, Getreide-, Instant-, koffeinfreier Kaffee
- schwarzer Tee
- Früchtetee
- Eistee
- Alkohol
- rohe Milch (frisch vom Bauern) und Sahne sind basische Nahrungsmittel

Neutrale Lebensmittel

- Schafmilch
- Butter
- Tofu
- Vollkorngetreide
- Honig
- Walnüsse
- Mandeln
- hochwertige Öle

Denke immer daran, jedes LEBENSMITTEL ist ein HEILMITTEL, wenn es richtig eingesetzt wird.