

# Basische Ernährung für Anfänger

Das große Kochbuch mit einfachen, leckeren und  
gesunden Rezepten für einen ausgeglichenen Säure-  
Basen-Haushalt und eine natürliche Entgiftung des  
Körpers

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>7</b>
<b>Grundlagen der basischen Ernährung .....</b>	<b>8</b>
Was ist basische Ernährung? .....	8
Der pH-Wert und sein Einfluss auf den Körper .....	8
Säure-Basen-Haushalt und seine Bedeutung für die Gesundheit .....	9
<b>Säurebildende Lebensmittel .....</b>	<b>11</b>
Liste säurebildender Lebensmittel .....	11
<b>Basenbildende Lebensmittel.....</b>	<b>12</b>
Liste basenbildender Lebensmittel .....	12
<b>Umsetzung der basischen Ernährung im Alltag.....</b>	<b>13</b>
Tipps zur Umstellung auf eine basische Ernährung.....	13
Basische Bäder und Basenpulver .....	16
<b>Hinweis zu den Rezepten .....</b>	<b>19</b>
<b>Suppen.....</b>	<b>20</b>
Basischer Linseneintopf.....	20
Cremige Zucchini-Suppe .....	21
Erfrischende Gurken-Avocado-Suppe .....	22
Rote-Bete-Kokos-Suppe.....	23
Kürbis-Apfel-Suppe .....	24
Grünkohl-Ingwer-Püree .....	25
Sellerie-Apfel-Suppe .....	26
Grüne Erbsen-Minz-Suppe .....	27
Spinat-Kartoffel-Kokos-Suppe.....	28
Pastinaken-Petersilienwurzel-Suppe.....	29
<b>Salate .....</b>	<b>30</b>
Quinoa-Avocado-Power-Salat.....	30

Fruchtiger Fenchel-Radieschen-Salat .....	31
Bunter Hirsesalat mit Beeren.....	32
Sommerlicher Wassermelonen-Gurken-Salat.....	33
Rote-Bete-Apfel-Salat.....	34
Grünkohl-Karotten-Salat.....	35
Spinat-Orangen-Walnuss-Salat.....	36
Chicorée-Mango-Salat.....	37
Linsensalat mit frischen Kräutern.....	38
Kohlrabi-Apfel-Salat .....	39

## **Hauptgerichte ..... 40**

Buchweizen-Pilz-Pfanne .....	40
Gefüllte Paprika mit Hirse .....	41
Zucchini-Kartoffel-Auflauf.....	42
Grünkohl-Rouladen.....	43
Süßkartoffel-Kürbis-Gratin .....	44
Spinat-Kichererbsen-Curry .....	45
Gegrillter Fenchel mit Mandelkruste .....	46
Wirsing-Risotto .....	47
Gemüse-Tofu-Stir-Fry .....	48
Aubergine-Brokkoli-Pasta .....	49

## **Beilagen ..... 50**

Avocado-Limetten-Quinoa.....	50
Süßkartoffel-Pommes .....	51
Gerösteter Rosenkohl mit Mandeln .....	52
Gebackene Zucchini-Sticks .....	53
Sellerie-Kartoffelbrei.....	54
Karotten-Zucchini-Puffer .....	55

Rote-Bete-Kartoffel-Galettes .....	56
Ofengeröstete Pastinaken .....	57
Bunter Blumenkohlreis .....	58
Gedämpfter Spargel .....	59
<b>Frühstück .....</b>	<b>60</b>
Basischer Haferbrei mit Beeren .....	60
Hirse-Porridge mit warmen Früchten .....	61
Buchweizen-Pfannkuchen mit Apfelmus .....	62
Grüner Smoothie-Bowl .....	63
Quinoa-Bananen-Pancakes .....	64
Chiapudding mit Mango und Kokos .....	65
Avocado-Karotten-Aufstrich .....	66
Gemüseomelett mit Kräutern .....	67
Overnight-Oats mit Beeren .....	68
Spinat-Kichererbsen-Frühstücks-Muffins .....	69
<b>Snacks.....</b>	<b>70</b>
Selleriestangen mit Hummus .....	70
Grünkohlchips mit Cashew-Dip .....	71
Gemüsesticks mit Zitronen-Tahin-Dip .....	72
Apfelringe mit Mandelbutter.....	73
Geröstete Mandeln mit Rosmarin .....	74
Wassermelonen-Pizza .....	75
Edamame mit Meersalz.....	76
Gemüse-Sushi-Rollen.....	77
Knusprige Kürbiskerne.....	78
Zucchini-Röllchen .....	79
<b>Desserts .....</b>	<b>80</b>

Avocado-Schokoladen-Mousse .....	80
Basisches Apfelkompott.....	81
Beeren-Chia-Pudding.....	82
Kokos-Panna-Cotta mit Mango .....	83
Hirse-Kokos-Kugeln.....	84
Zitronen-Ingwer-Kekse .....	85
Karottenkuchen-Riegel .....	86
Cashew-Creme mit Früchten .....	87
Erdbeer-Quinoa-Parfait.....	88
Schokoladen-Bananen-Eis.....	89

## **Getränke..... 90**

Gurken-Zitronen-Wasser .....	90
Ingwer-Grüntee .....	91
Rote-Bete-Smoothie.....	92
Heidelbeer-Basilikum-Limonade.....	93
Matcha-Latte.....	94
Spinat-Ananas-Smoothie.....	95
Karotten-Ingwer-Saft.....	96
Mandelmilch-Kakao .....	97
Melonen-Minze-Spritzer .....	98
Apfel-Zimt-Infused-Wasser .....	99

## **Rohkost ..... 100**

Zucchini-Spaghetti mit Basilikum-Pesto .....	100
Kohlrabi-Lasagne .....	101
Süßkartoffel-Rohkost-Salat .....	102
Papaya-Boote .....	103
Rote-Bete-Carpaccio .....	104

Blumenkohl-Tabouleh.....	105
Mangold-Wraps .....	106
Endivien-Tacos .....	107
Sellerie-Nudeln mit Tomatensoße.....	108
Rucola-Fenchel-Salat .....	109
<b>Fermentierte Lebensmittel .....</b>	<b>110</b>
Basisches Sauerkraut .....	110
Kimchi mit Chinakohl .....	111
Eingelegte Rote-Bete.....	112
Fermentierte Karotten .....	113
Eingelegter Knoblauch.....	114
Gurken-Pickles .....	115
Fermentierte Cashew-Creme .....	116
Eingelegte Jalapeños .....	117
Fermentierter Ingwer .....	118
Zitronen-Ingwer-Kraut .....	119
<b>Schlusswort .....</b>	<b>120</b>
<b>Impressum.....</b>	<b>121</b>

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht hast du schon von der basischen Ernährung gehört und möchtest nun mehr darüber erfahren. Oder vielleicht bist du auf der Suche nach neuen Möglichkeiten, dein Wohlbefinden zu verbessern und gesundheitliche Ziele zu erreichen. Was auch immer deine Beweggründe sind, du hast das richtige Buch in der Hand.

In den folgenden Kapiteln wirst du erfahren, was genau eine basische Ernährung ist, wie sie funktioniert und welche Lebensmittel basenbildend sind. Zudem werden wir tiefer in den wissenschaftlichen Hintergrund eintauchen und den Säure-Basen-Haushalt des menschlichen Körpers genauer betrachten. Ich werde dir konkrete Ratschläge zur Umsetzung dieser Ernährungsweise im Alltag geben und dich auf unterstützende Maßnahmen hinweisen, die dir dabei helfen können, ein ausgewogenes Säure-Basen-Gleichgewicht zu erreichen.

Während du dich durch diese Kapitel bewegst, lade ich dich ein, offen und neugierig zu bleiben. Jeder Mensch ist einzigartig, und es gibt keine universelle Lösung, die für alle gleichermaßen funktioniert. Sei bereit, verschiedene Strategien auszuprobieren und zu entdecken, was für dich am besten funktioniert.

Als krönenden Abschluss warten im zweiten Teil des Buches zahlreiche köstliche Rezepte auf dich, die du sofort ausprobieren kannst. Diese Rezepte sind so konzipiert, dass sie deine basische Ernährung auf leckere und einfache Weise unterstützen.

Bitte denke immer daran, dass dieser Leitfaden nicht die Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Ernährungsberater ersetzen kann. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Unsicherheiten rate ich dir, immer einen Fachmann zu konsultieren.

Ich wünsche dir nun viel Freude beim Nachkochen der Rezepte und zahlreiche Aha-Momente beim Lesen.

Herzliche Grüße,

Deine Marie Neumann

# Grundlagen der basischen Ernährung

## Was ist basische Ernährung?

Zunächst einmal bezeichnet der Begriff „basisch“ in diesem Kontext etwas, das einen pH-Wert über 7 hat. Im Gegensatz dazu hat „sauer“ einen pH-Wert unter 7. Aber warum ist das wichtig? Der menschliche Körper hat verschiedene pH-Werte in seinen Organen und Flüssigkeiten - zum Beispiel ist unser Blut leicht basisch mit einem pH-Wert von etwa 7,4, während unser Mageninhalt sehr sauer ist, um die Nahrung zu verdauen. Was hat das also mit der Ernährung zu tun?

Hier tritt das Konzept der basischen Ernährung in Spiel. Diese Ernährungsweise zielt darauf ab, den Säure-Basen-Haushalt des Körpers zu regulieren und im Idealfall in einem optimalen Zustand zu halten. Wie? Indem du Lebensmittel konsumierst, die als „basenbildend“ gelten. Das sind Lebensmittel, die nach ihrer Verdauung und Stoffwechselerarbeitung im Körper eine basische Wirkung haben, sprich sie hinterlassen mehr basische als saure Endprodukte.

Möglicherweise hast du schon mal den Ausdruck „Du bist, was du isst“ gehört. Bei der basischen Ernährung ist das jedoch nur die halbe Wahrheit. Tatsächlich ist es eher so, dass du das bist, was du nach der Verdauung zurücklässt. Ein Lebensmittel kann sauer schmecken, aber nach der Verdauung eine basische Wirkung haben – Zitrusfrüchte sind ein gutes Beispiel dafür.

„Und warum genau sollte ich basenbildende Lebensmittel bevorzugen?“, fragst du dich vielleicht. Nun, das hat mit der Theorie zu tun, dass ein übermäßiger Säuregehalt im Körper zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen kann, darunter Müdigkeit, Entzündungen und sogar ernsthafte Krankheiten.

Es ist wichtig zu betonen, dass die basische Ernährung nicht bedeutet, säurebildende Lebensmittel komplett zu meiden. Vielmehr geht es um ein Gleichgewicht zwischen den beiden. Es ist wie mit so vielem im Leben: Die Dosis macht das Gift! Ein gewisser Anteil an säurebildenden Lebensmitteln in der Ernährung ist völlig in Ordnung und kann durch den Konsum von ausreichend basenbildenden Lebensmitteln ausgeglichen werden.

## Der pH-Wert und sein Einfluss auf den Körper

Ein kleiner Exkurs in die Chemie: Der pH-Wert ist ein Maß für die Säure- oder Basenstärke einer wässrigen Lösung. Er reicht von 0 (stark sauer) bis 14 (stark



basisch), wobei 7 als neutral gilt. Wo Wasser fließt, ist auch der pH-Wert präsent, ob im Pool, im Garten oder in unserem Körper.

Was den Körper betrifft, so haben verschiedene Teile verschiedene pH-Werte. Das Blut zum Beispiel hat einen leicht basischen pH-Wert von etwa 7,4. Der Magen hingegen ist stark sauer, mit einem pH-Wert von 1,5 bis 3,5, was notwendig ist, um Nahrung zu verdauen. Der menschliche Körper ist eine wahre Meisterleistung der Natur, ständig bemüht, den pH-Wert im Blut und in anderen Körperteilen zu regulieren und im optimalen Bereich zu halten.

Hier kommt die basische Ernährung ins Spiel. Die Theorie besagt, dass durch die Einnahme von basenbildenden Lebensmitteln der Säure-Basen-Haushalt des Körpers unterstützt wird, was wiederum dazu beitragen kann, den pH-Wert im Blut in seinem optimalen Bereich zu halten.

Warum ist das so wichtig? Nun, es wird angenommen, dass ein Ungleichgewicht im pH-Wert, insbesondere eine Verschiebung hin zu mehr Säure, eine Reihe von gesundheitlichen Problemen verursachen kann. Es gibt einige wissenschaftliche Untersuchungen, die darauf hindeuten, dass ein zu saurer Körper anfälliger für Entzündungen ist und dass diese Entzündungen im Zusammenhang mit einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen stehen, darunter Herzkrankheiten, Arthritis und sogar Krebs.

Darüber hinaus hat die Forschung auch gezeigt, dass der pH-Wert einen erheblichen Einfluss auf unsere Verdauung und die allgemeine Darmgesundheit haben kann. Ein zu saurer Magen zum Beispiel kann zu Sodbrennen und Verdauungsproblemen führen. Auf der anderen Seite kann ein zu basischer Darmtrakt die Verdauung von Proteinen und Fetten beeinträchtigen.

Die gute Nachricht ist, dass du durch die richtige Ernährung dazu beitragen kannst, deinen pH-Wert im Gleichgewicht zu halten. Basenbildende Lebensmittel können hier besonders hilfreich sein. Zitrusfrüchte, obwohl sie sauer schmecken, sind nach der Verdauung tatsächlich basenbildend. Ähnliches gilt für viele Arten von Gemüse und Kräutern. Aber denk daran, das Gleichgewicht ist der Schlüssel!

## **Säure-Basen-Haushalt und seine Bedeutung für die Gesundheit**

Der Säure-Basen-Haushalt ist im Grunde die Art und Weise, wie dein Körper den pH-Wert auf einem konstanten Level hält, hauptsächlich im Blut, aber auch in

anderen Körperteilen. Er ist ein wesentlicher Bestandteil der Homöostase, dem ausgeklügelten System des Körpers, um ein stabiles inneres Milieu aufrechtzuerhalten, trotz ständiger Veränderungen in der Umgebung und in der Nahrung, die du zu dir nimmst.

Eine entscheidende Rolle in diesem Prozess spielen die Nieren und die Lunge. Die Nieren filtern und eliminieren überschüssige Säuren oder Basen aus dem Körper durch den Urin, während die Lungen durch die Regulierung der Menge an Kohlendioxid, die wir ausatmen, das Gleichgewicht beeinflussen.

Was geschieht nun, wenn dieses fein abgestimmte System aus dem Gleichgewicht gerät? Das ist eine gute Frage. Eine zu starke Verschiebung in Richtung Säure oder Base kann zu sogenannten Azidosen oder Alkalosen führen, beides sind potenziell ernste Zustände, die medizinische Intervention erfordern können. Aber keine Angst, solche extremen Veränderungen sind eher selten und treten meist nur bei bestimmten Erkrankungen auf.

Interessanter ist der Einfluss, den eine subtile Verschiebung des Säure-Basen-Haushalts auf die Gesundheit haben kann. Eine leicht erhöhte Säurelast im Körper, oft als „latente Azidose“ bezeichnet, kann auf Dauer zu einer Reihe von gesundheitlichen Problemen führen. Das reicht von allgemeiner Müdigkeit und schlechter Haut bis hin zu ernsteren Bedenken wie Osteoporose, Nierensteinen und einem erhöhten Risiko für chronische Krankheiten.

Eine zu säurehaltige Ernährung wird oft als eine der Hauptursachen für diese latente Azidose angeführt. Du erinnerst dich, dass ich über säure- und basenbildende Lebensmittel gesprochen habe? Nun, eine Ernährung, die reich an säurebildenden Lebensmitteln wie Fleisch, Milchprodukten und verarbeiteten Lebensmitteln ist, kann dazu führen, dass der Körper ständig versucht, überschüssige Säuren zu neutralisieren und auszugleichen.

Hier kann die basische Ernährung ins Spiel kommen. Durch die Fokussierung auf basenbildende Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Nüssen kann sie dazu beitragen, den Säure-Basen-Haushalt zu unterstützen und somit eine Reihe von gesundheitlichen Vorteilen zu fördern.

Natürlich ist die Ernährung nur ein Teil der Gleichung. Faktoren wie Stress, Bewegung und ausreichender Schlaf können ebenfalls einen wesentlichen Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt haben. Deshalb betone ich immer wieder: Eine gesunde Lebensweise ist ein Gesamtpaket. Es geht darum, alle Aspekte in Einklang

zu bringen und die bestmögliche Umgebung für deinen Körper zu schaffen, um zu gedeihen.

Und das ist das Wunderbare daran: Du hast es selbst in der Hand. Mit den richtigen Entscheidungen kannst du aktiv dazu beitragen, den Säure-Basen-Haushalt deines Körpers zu unterstützen und so dein Wohlbefinden zu verbessern. Du könntest schon morgen beginnen, indem du mehr basenbildende Lebensmittel in deine Ernährung aufnimmst und vielleicht sogar ein paar säurebildende Lebensmittel reduzierst.

## **Säurebildende Lebensmittel**

### **Liste säurebildender Lebensmittel**

Es ist Zeit, einen genaueren Blick auf säurebildende Lebensmittel zu werfen. Es wird dich überraschen, wie viele alltägliche Nahrungsmittel in diese Kategorie fallen. Doch keine Angst: Dies bedeutet nicht, dass du alle diese Lebensmittel meiden musst.

Hier ist eine Liste von säurebildenden Lebensmitteln:

- **Fleisch und Fisch:** Nahezu alle Fleischsorten, einschließlich Rind, Schwein und Geflügel, gehören zu den säurebildenden Lebensmitteln. Ebenso säurebildend sind die meisten Fischarten, darunter Lachs, Thunfisch und Kabeljau.
- **Milchprodukte:** Dies schließt Milch, Käse, Joghurt und andere Milchprodukte ein. Obwohl sie wichtige Nährstoffe liefern, können sie den Säuregehalt im Körper erhöhen.
- **Getreide:** Weißbrot, Vollkornbrot, Reis, Pasta und andere Getreideprodukte sind ebenfalls säurebildend. Auch wenn Vollkornprodukte im Allgemeinen gesünder sind als ihre raffinierten Gegenstücke, können sie dennoch zur Säurelast im Körper beitragen.
- **Hülsenfrüchte:** Obwohl sie reich an Proteinen und Ballaststoffen sind, können Bohnen, Linsen und Erbsen ebenfalls zur Säurebildung im Körper beitragen.

- **Eier:** Eier sind eine hervorragende Proteinquelle, können jedoch auch zur Säurelast im Körper beitragen.
- **Zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke:** Limonaden, Süßigkeiten, Kuchen, Kekse und andere zuckerhaltige Lebensmittel sind ebenfalls säurebildend.
- **Alkohol:** Alkoholische Getränke, einschließlich Bier, Wein und Spirituosen, können die Säurelast im Körper erhöhen.

## **Basenbildende Lebensmittel**

### **Liste basenbildender Lebensmittel**

Du solltest wissen, dass viele basenbildende Lebensmittel zu den gesündesten und nährstoffreichsten gehören, die es gibt. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien, die alle zur allgemeinen Gesundheit und zum Wohlbefinden beitragen können. Daher kann das Integrieren dieser Lebensmittel in deinen Speiseplan nicht nur dazu beitragen, den Säure-Basen-Haushalt deines Körpers zu optimieren, sondern auch dazu, deine allgemeine Gesundheit zu fördern.

Hier ist eine Liste von basenbildenden Lebensmitteln:

- **Obst:** Fast alle Früchte sind basenbildend, darunter Bananen, Äpfel, Beeren, Melonen, Orangen, Pfirsiche, Birnen, Ananas, Kirschen und Trauben. Besonders hervorzuheben sind hier die Zitrusfrüchte, wie Zitronen und Orangen. Obwohl sie sauer schmecken, wirken sie basisch auf den Körper.
- **Gemüse:** Bei den Gemüsesorten haben wir eine noch größere Auswahl an basenbildenden Lebensmitteln. Hierzu gehören beispielsweise Spinat, Brokkoli, Sellerie, Gurken, Karotten, Tomaten, Süßkartoffeln, Paprika, Rote Bete und Kürbis. Blattgemüse wie Spinat und Grünkohl sind besonders empfehlenswert, da sie eine große Menge an basischen Mineralien enthalten.
- **Hülsenfrüchte:** Obwohl sie eine moderate Säurebelastung aufweisen, sind die meisten Hülsenfrüchte, einschließlich Linsen, Kichererbsen und Bohnen, tendenziell basenbildend.

- **Kräuter und Gewürze:** Viele Kräuter und Gewürze sind ebenfalls basenbildend. Dazu gehören beispielsweise Basilikum, Petersilie, Oregano und Ingwer.
- **Nüsse und Samen:** Trotz ihrer leichten Säureneigung sind Mandeln, Haselnüsse, Leinsamen und Chiasamen basenbildend und gesund. Sie enthalten viele wichtige Nährstoffe und sollten daher regelmäßig auf deinem Speiseplan stehen.
- **Getreide:** Quinoa und Amaranth sind hervorragende basenbildende Getreidesorten.

Jetzt, da du diese Liste kennst, hast du eine gute Grundlage, um basenbildende Lebensmittel in deine Ernährung zu integrieren. Ein Tipp von mir: Versuche, bei jeder Mahlzeit eine Vielzahl von diesen basenbildenden Lebensmitteln auf deinem Teller zu haben. Dies wird nicht nur dazu beitragen, deinen Säure-Basen-Haushalt zu optimieren, sondern auch dafür sorgen, dass du eine breite Palette an Nährstoffen zu dir nimmst. Denn wie du weißt, liegt in der Vielfalt die Gesundheit!

Natürlich bedeutet das nicht, dass du säurebildende Lebensmittel vollständig meiden musst. Es geht vielmehr darum, ein Gleichgewicht zu finden. Eine Faustregel lautet: Strebe an, dass 70-80% deiner Ernährung aus basenbildenden Lebensmitteln besteht und nur 20-30% aus säurebildenden.

Ich hoffe, dass diese Liste dir hilft, deine Ernährung besser auf deine gesundheitlichen Bedürfnisse abzustimmen. Denk immer daran: Deine Gesundheit liegt in deinen Händen. Mit jedem Bissen, den du nimmst, triffst du eine Entscheidung für oder gegen deine Gesundheit. Mach das Beste daraus!

## **Umsetzung der basischen Ernährung im Alltag**

### **Tipps zur Umstellung auf eine basische Ernährung**

Das Verstehen der theoretischen Konzepte hinter der basischen Ernährung ist das eine, doch das wirkliche Abenteuer beginnt mit der praktischen Umsetzung im Alltag. Wie gelingt der Spagat zwischen Ernährungstheorie und Alltag, zwischen Wissen und Handeln? Hier möchte ich dir einige Ratschläge und Anregungen

geben, wie du die basische Ernährung erfolgreich in deinen Alltag integrieren kannst.

## **Schritt für Schritt**

Beginnen wir mit etwas Grundlegendem: Niemand erwartet von dir, dass du von heute auf morgen deine gesamte Ernährung umstellst. In der Tat ist es sogar empfehlenswert, die Umstellung auf eine basische Ernährung schrittweise vorzunehmen. Fang an, täglich eine zusätzliche Portion basenbildende Lebensmittel in deine Mahlzeiten zu integrieren und ersetze allmählich säurebildende Lebensmittel. So kannst du deinen Körper sanft an die neue Ernährungsweise gewöhnen und es wird dir leichter fallen, diese langfristig beizubehalten.

## **Vorratshaltung**

Die Weichen für eine gesunde, basische Ernährung werden bereits beim Einkauf gestellt. Stelle sicher, dass du immer ausreichend basenbildende Lebensmittel zu Hause hast. Frisches Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse sollten immer auf deiner Einkaufsliste stehen. Ein gut gefüllter Kühlschrank und eine gut sortierte Speisekammer sind der Schlüssel zu einer erfolgreichen basischen Ernährung im Alltag.

## **Mahlzeitenplanung**

Einer der wichtigsten Aspekte bei der Umstellung auf eine basische Ernährung ist die Mahlzeitenplanung. Indem du dir im Voraus überlegst, was du kochen und essen wirst, kannst du sicherstellen, dass du eine ausgewogene und abwechslungsreiche basische Ernährung zu dir nimmst. Darüber hinaus kann die Planung deiner Mahlzeiten auch dazu beitragen, Stress zu vermeiden und es dir leichter machen, dich an deinen neuen Ernährungsstil zu halten.

## **Kochen und Zubereitung**

Beim Kochen und der Zubereitung deiner Mahlzeiten sind Kreativität und Experimentierfreudigkeit gefragt. Die basische Ernährung bietet eine unglaubliche Vielfalt an leckeren und gesunden Lebensmitteln. Nutze sie! Experimentiere mit neuen Rezepten und entdecke, wie vielfältig und lecker eine basische Ernährung sein kann.

## **Trinkgewohnheiten**

Vergiss nicht, dass nicht nur das, was du isst, sondern auch das, was du trinkst, einen Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt deines Körpers hat. Wasser und

Kräutertees sind hervorragende basenbildende Getränke. Vermeide hingegen säurebildende Getränke wie Alkohol, Kaffee und zuckerhaltige Softdrinks so gut es geht.

## **Bewegung**

Eine basische Ernährung geht Hand in Hand mit einem gesunden Lebensstil. Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen, den Säure-Basen-Haushalt deines Körpers im Gleichgewicht zu halten. Wähle eine Sportart, die dir Spaß macht und die du regelmäßig ausüben kannst. Es muss nicht gleich ein Marathon sein – schon ein täglicher Spaziergang kann einen positiven Effekt haben.

## **Auswärts essen**

Manchmal kann es schwierig sein, sich basisch zu ernähren, wenn man nicht zu Hause ist. Wenn du auswärts isst, sei es in einem Restaurant, bei einer Veranstaltung oder bei Freunden, hast du oft nicht die vollständige Kontrolle über die Lebensmittel, die dir zur Verfügung stehen. Aber keine Sorge, du kannst immer noch bewusste Entscheidungen treffen. Wähle Gerichte, die reich an Gemüse und Vollkornprodukten sind und versuche, Fleisch, Milchprodukte und raffinierte Kohlenhydrate zu vermeiden. Frage ruhig nach, wenn du dir unsicher bist, was in einem Gericht enthalten ist. Die meisten Restaurants und Gastgeber sind mehr als bereit, Informationen über ihre Speisen zu geben.

## **Saisonale und regionale Lebensmittel**

Ein weiterer Tipp, um die basische Ernährung erfolgreich in deinen Alltag zu integrieren, ist die Nutzung von saisonalen und regionalen Lebensmitteln. Diese Lebensmittel sind oft frischer und nährstoffreicher als importierte Produkte und sie sind besser für die Umwelt. Zudem können sie dazu beitragen, deine Mahlzeiten abwechslungsreich und interessant zu gestalten, da du gezwungen bist, das zu verwenden, was gerade Saison hat.

## **Gute Fette**

Gute Fette sind ein wichtiger Bestandteil jeder gesunden Ernährung, einschließlich der basischen Ernährung. Gesunde Fette liefern essentielle Fettsäuren und sind wichtig für viele Körperfunktionen. Avocados, Nüsse und Samen, Olivenöl und fetter Fisch sind ausgezeichnete Quellen für gesunde Fette.

## **Messen des pH-Wertes**

Wenn du dir unsicher bist, wie gut du dich an eine basische Ernährung hältst, kann es hilfreich sein, deinen pH-Wert zu messen. Dies kann mit Hilfe von pH-Teststreifen erfolgen, die in der Apotheke erhältlich sind. Du kannst damit den pH-Wert deines Urins messen, der dir einen Hinweis darauf gibt, wie basisch oder sauer dein Körper ist.

## **Ausbildung und Information**

Bilde dich weiter zum Thema basische Ernährung. Je mehr du darüber weißt, desto besser kannst du Entscheidungen treffen, die deinen Körper unterstützen. Lese Bücher, besuche Workshops oder folge Blogs zum Thema basische Ernährung. Wissen ist Macht, wenn es darum geht, gesunde Ernährungsentscheidungen zu treffen.

## **Unterstützung suchen**

Der Weg zu einer basischen Ernährung kann leichter sein, wenn du Unterstützung hast. Vielleicht hast du einen Freund, der auch daran interessiert ist, basischer zu essen, oder du kannst dich einer Gruppe Gleichgesinnter anschließen. Du kannst auch die Hilfe eines Ernährungsberaters in Anspruch nehmen, um dich auf deinem Weg zu unterstützen.

## **Entspannung und Stressmanagement**

Zu guter Letzt sollte nicht unerwähnt bleiben, dass auch Stress einen Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt haben kann. Entspannung und Stressmanagement sind daher wichtige Bestandteile einer basischen Lebensweise. Egal, ob du Yoga, Meditation oder ein gutes Buch bevorzugst – finde deine ganz persönliche Methode, um zu entspannen und Stress abzubauen.

## **Basische Bäder und Basenpulver**

Die Anwendung basischer Körperpflegeprodukte, insbesondere basischer Bäder, ist eine wunderbare ergänzende Maßnahme zur basischen Ernährung. Du fragst dich jetzt bestimmt: Warum ein basisches Bad? Wie funktioniert es genau? Lass mich dir das ausführlich erklären.

Ein basisches Bad ist ein Bad mit einem hohen pH-Wert, typischerweise zwischen 8 und 9. Dies erreicht man durch die Zugabe von Basensalzen, die du in jedem gut sortierten Drogeriemarkt oder online kaufen kannst. Ein solches Bad hat zahlreiche positive Auswirkungen auf den Körper. Es kann helfen, überschüssige Säuren



im Körper auszugleichen, Giftstoffe zu entfernen, die Haut zu beruhigen und zu regenerieren und sogar bei der Linderung von Hautkrankheiten und Muskelverspannungen helfen.

### **Entsäuerung durch basische Bäder**

Vor allem aber spielt ein basisches Bad eine wichtige Rolle bei der Entsäuerung des Körpers. Die Haut ist das größte Organ des menschlichen Körpers und spielt eine wesentliche Rolle bei der Ausscheidung von Säuren und Toxinen. Durch die hohe pH-Wert-Einstellung während eines basischen Bades öffnen sich die Poren der Haut, und Säuren und Toxine können leichter aus dem Körper ausgeschieden werden. Gleichzeitig wird die Haut durch die in den Badesalzen enthaltenen Mineralien gepflegt und regeneriert.

### **Anwendung und Dauer von basischen Bädern**

Die Anwendung eines basischen Bades ist einfach. Fülle deine Badewanne mit warmem Wasser und gib die empfohlene Menge an Basensalzen hinzu. Im Allgemeinen solltest du für ein Vollbad etwa 100-200 Gramm Basensalze verwenden. Achte dabei immer auf die Herstellerangaben. Der ideale pH-Wert für ein basisches Bad liegt zwischen 8 und 9. Du kannst den pH-Wert deines Bades mit einem einfachen pH-Teststreifen überprüfen.

Die Dauer eines basischen Bades sollte mindestens 30 Minuten betragen, aber es kann auch gerne länger sein. Manche Menschen genießen ihre basischen Bäder für bis zu ein oder sogar zwei Stunden. Während dieser Zeit können Säuren und Toxine aus dem Körper ausgeschieden werden. Nach dem Bad solltest du deine Haut nur leicht abtupfen und nicht abspülen, damit die basischen Salze weiterhin auf deiner Haut wirken können.

### **Basenpulver für eine ausgewogene Säure-Basen-Balance**

Neben basischen Bädern kann auch die Einnahme von Basenpulvern eine hilfreiche Unterstützung auf dem Weg zu einer ausgewogenen Säure-Basen-Balance sein. Basenpulver sind Nahrungsergänzungsmittel, die eine Kombination verschiedener basischer Mineralien und Spurenelemente enthalten, oft in Form von Citraten oder Bicarbonaten. Dazu gehören beispielsweise Magnesium, Kalzium, Kalium und Natrium.

## **Wie funktioniert Basenpulver?**

Basenpulver kann dazu beitragen, einen Überschuss an Säuren im Körper auszugleichen, indem es diesen neutralisiert. Es handelt sich dabei um eine Art „Säurepuffer“, der dazu beitragen kann, den pH-Wert im Körper zu stabilisieren. Es ist wichtig zu beachten, dass Basenpulver nicht als Ersatz für eine gesunde, ausgewogene und vor allem basische Ernährung gesehen werden sollte. Sie sind eher als ergänzende Maßnahme zu betrachten, die dir dabei helfen kann, dein Säure-Basen-Gleichgewicht zu optimieren.

## **Anwendung von Basenpulver**

Du kannst Basenpulver ganz einfach in dein tägliches Leben integrieren. Mischst du es in Wasser ein, erhältst du ein basisches Getränk, das du über den Tag verteilt trinken kannst. Der Geschmack ist im Allgemeinen neutral, und du kannst das Pulver auch in Smoothies, Säfte oder andere Getränke einrühren, wenn dir das lieber ist. Einige Menschen nehmen es auch gerne vor dem Schlafengehen ein, da es dabei helfen kann, den Körper über Nacht zu entsäuern.

Zusammengefasst, basische Bäder und Basenpulver können eine hervorragende Ergänzung zu einer basischen Ernährung sein und dir dabei helfen, ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht in deinem Körper zu erreichen und aufrechtzuerhalten. Dennoch, wie ich immer betone, ist es wichtig, dass diese Maßnahmen Teil eines umfassenden Lebensstils sind, der eine gesunde, ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und ausreichend Ruhe und Entspannung umfasst. Du bist es wert, dich gut zu fühlen!

## Hinweis zu den Rezepten

Ich habe mich bewusst dafür entschieden, in meinem Kochbuch auf die Verwendung von Bildern zu verzichten. Obwohl viele Kochbücher durch ihre visuellen Reize beeindrucken, möchte ich dir die Gründe für meine Entscheidung darlegen.

Mein Anliegen ist es, die Aufmerksamkeit ganz auf die Inhalte und Rezepte zu lenken, ohne dass diese durch äußere Einflüsse beeinflusst werden. Ich möchte, dass du dich voll und ganz auf die Zutaten, die Zubereitung und die pure Freude am Kochen konzentrierst, ohne dass du von hochglanzpolierten, aufwendig inszenierten Bildern abgelenkt wirst.

Ich möchte dir zusätzlich die Chance bieten, deine kreative Ader und Fantasie vollkommen auszuleben. Denn jeder Mensch hat seine individuelle Vorstellung davon, wie ein Gericht perfekt präsentiert werden sollte. Indem ich auf visuelle Hilfsmittel verzichte, ermutige ich dich dazu, deine eigenen Konzepte zu entwickeln und deine Speisen ganz nach deinem Geschmack zu gestalten.

Bei meiner Entscheidung spielt der Umweltaspekt ebenfalls eine wichtige Rolle. Indem wir auf Bilder in diesem Buch verzichten, haben wir die Möglichkeit, gemeinsam Ressourcen zu schonen und somit einen kleinen, aber dennoch bedeutenden Beitrag zum Schutz unserer Umwelt zu leisten.

Ich bin zuversichtlich, dass dieses Kochbuch auch ohne visuelle Hilfestellungen deine Sinne ansprechen wird und dich mit seinen köstlichen Rezeptideen und nützlichen Informationen begeistern wird. Lass dich von der Abwesenheit von Bildern nicht abschrecken und entdecke die kulinarische Vielfalt, die dieses Buch zu bieten hat.

# Suppen

## Basischer Linseneintopf

Zubereitungszeit: 15 Minuten + 30 Minuten Kochzeit

Portionen: 2

### Zutaten:

- 100 g grüne Linsen, gewaschen
- 1 mittelgroße Karotte, gewürfelt
- 1 kleine Sellerieknolle, gewürfelt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1 Handvoll frischer Spinat, grob gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung:

1. Zuerst das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Wenn es warm ist, füge die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu. Lass diese Zutaten 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich und duftend sind.
2. Jetzt die gewürfelte Karotte und Sellerie hinzufügen. Unter ständigem Rühren 5 Minuten anbraten, bis das Gemüse anfängt, weich zu werden.
3. Füge die Linsen hinzu und rühre gut um, so dass sie mit dem Gemüse gemischt sind. Dann die Gewürze hinzufügen - Kurkuma und Kreuzkümmel. Rühre erneut um, so dass alles gut vermischt ist.
4. Jetzt die Gemüsebrühe hinzufügen. Bring alles zum Kochen, dann reduziere die Hitze und lass den Eintopf 20-25 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind.
5. Kurz vor Ende der Kochzeit den gehackten Spinat unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lass den Eintopf noch ein paar Minuten köcheln, damit der Spinat welkt.
6. Nun ist dein basischer Linseneintopf fertig zum Servieren. Genieße ihn heiß, vielleicht mit einem Stück frischem Roggenbrot.