



BASISCHE



LEBENSMITTEL

Basenbildner, gute Säurebildner und saure Lebensmittel

BYE-BYE SÄUREN!



Basische bzw. basisch wirkende Lebensmittel versorgen den Körper mit wichtigen basischen Mineralstoffen wie Calcium, Magnesium, Natrium, Kalium und Eisen. Bei ihrer Verstoffwechselung fallen nahezu keine Säuren im Körper an.

Der Körper benötigt basische Mineralstoffe für ganz unterschiedliche Stoffwechselprozesse und um anfallende Säuren zu neutralisieren.

Die Auswahl an basenbildenden Lebensmitteln ist richtig groß.

Diese Liste beinhaltet eine umfangreiche Aufzählung basischer Lebensmittel.

Zusätzlich findest du im mittleren Teil die sogenannten „guten Säurebildner“ aufgelistet und ganz am Ende die säurebildenden Lebensmittel.

ANZEICHEN EINER ÜBERSÄUERUNG

Ist der Körper mit der Säureflut überfordert, so kann das die unterschiedlichsten Symptome hervorrufen. Die Folgen einer Übersäuerung im Körper sind vielfältig, dazu gehören:

- Abgespanntheit & Nervosität
- Allergien
- Bluthochdruck
- Cellulite, Besenreiser
- Depressionen
- Durchblutungsstörungen
- Entzündungen
- Gicht & Rheumatische Erkrankungen
- Haarausfall & Hautprobleme
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen
- Osteoporose
- Unerklärliches Schwitzen
- Übergewicht
- Verdauungsstörungen
- ...



RESET FÜR DEINEN KÖRPER

Power Detox Woche

Wenn du dich in einem oder mehreren der oben genannten Symptome wiedererkannt hast, dann gönne deinem Körper doch mal einen Reset. Mach reinen Tisch und iss mal eine Woche lang ausschließlich Lebensmittel, die deine Entgiftungs- und Ausleitungsorgane stärken und deinen Körper in die Lage versetzen, sich selbst zu reinigen und allen möglichen Ballast in Form von Giftstoffen, Schlacken und auch belastenden Emotionen loszuwerden.



Basenfastenwoche mit professioneller Anleitung

Hast du Lust, das Basenfasten in einer Gruppe mit professioneller Anleitung und rundum Support zu erleben? Dann melde dich zur nächsten Power Detox Woche an.

Alle Infos findest du unter
glueckhochdrei.de





ÜBERSICHT BASISISCHE LEBENSMITTEL

80% deiner Ernährung sollte aus basischen Lebensmitteln bestehen.

BASISCHES OBST

Apfel
Ananas
Aprikosen
Avocado
Bananen
Birnen
Clementinen
Datteln
Erdbeeren
Feigen
Grapefruits
Heidelbeeren
Himbeeren
Honigmelonen
Johannisbeeren (rot, weiss, schwarz)
Kirschen (sauer, süss)
Kiwis
Limetten
Mandarinen
Mangos
Mirabellen
Nektarinen
Oliven (grün, schwarz)
Orangen
Pampelmusen
Papayas
Pflirsiche
Pflaumen
Preiselbeeren
Quitten
Reineclauden
Stachelbeeren
Sternfrüchte
Trockenfrüchte
Wassermelonen
Weintrauben (weiss, rot)
Zitronen
Zwetschgen
... und viele andere

BASISCHE GEMÜSE & PILZE

Algen (z. B. Meeresalgen
Nori, Wakame, Hijiki, und
Süßwasseralgen Chlorella,
Spirulina)
Artischocken
Auberginen
Staudensellerie
Blumenkohl
Bohnen, grün
Brokkoli
Chicorée
Chinakohl
Erbsen, frisch
Fenchel
Frühlingszwiebeln
Grünkohl
Gurken
Kartoffeln
Karotten
Knoblauch
Kohlrabi
Kürbisarten
Lauch (Porree)
Mangold
Navetten (weisse Rübchen)
Okraschoten
Paprika
Pastinaken
Petersilienwurzel

Radieschen
Rettich (weiss, schwarz)
Romanesco
Rosenkohl
Rote Beete
Rotkohl
Schalotten
Schwarzwurzel
Spargel
Spinat
Spitzkohl
Süßkartoffeln
Tomate (roh)
Weisskohl
Wirsing
Zucchini
Zwiebeln
...und viele andere

ESSBARE PILZE

Austernpilze
Shiitake
Champignons
Steinpilze
Morcheln/Mu-Err-Pilze
Trüffel
Pfifferlinge
...und viele andere

BASISCHE SPROSSEN & KEIME

Alfalfa-Sprossen
Bockshornklee-Sprossen
Braunhirse-Sprossen
Brokkoli-Sprossen
Dinkelkeimlinge
Gerstenkeimlinge
Hirse-Sprossen
Leinsamen-Sprossen
Linsen-Sprossen
Mungobohnen-Sprossen

Radieschen-Sprossen
Rettich-Sprossen
Roggenkeimlinge
Rotkohl-Sprossen
Rucola-Sprossen
Senf-Sprossen
Sonnenblumenkern-
Sprossen
Weizenkeimlinge
...und viele andere





BASISCHE LEBENSMITTEL (Fortsetzung)

80% deiner Ernährung sollte aus basischen Lebensmitteln bestehen.

BASISCHE KRÄUTER & SALATE

Basilikum	Löwenzahn
Bataviasalat	Lollo-Salate (Biondo/Rosso)
Bohnenkraut	Majoran
Borretsch	Meerrettich
Brennnessel	Melde (spanischer Salat)
Brunnenkresse	Melisse
Chinakohl	Muskatnuss
Chicorée	Nelken
Chilischoten	Oregano
Dill	Petersilie
Eichblattsalat	Pfeffer (alle Arten)
Eisbergsalat	Pfefferminze
Endivien	Piment
Feldsalat	Rosmarin
Fenchelsamen	Rucola (Rauke)
Friseesalat	Safran
Gartenkresse	Salbei
Giersch	Sauerampfer
Harissa	Schnittlauch
Ingwer	Schwarzkümmel
Kapern	Sellerieblätter
Kardamom	Thymian
Kerbel	Vanille Kresse
Koriander	Wildpflanzen/Wildkräuter
Kopfsalat	Ysop
Kreuzkümmel	Zimt
Kümmel	Zitronenmelisse
Kurkuma (Gelbwurz)	Zitronenthymian
Lattich	Zuckerhut (bitterer
Liebstockel	Wintersalat)
	...und viele andere

BASISCHE NUDELN / MEHL

Basische Konjac-Nudeln
Kichererbsenmehl: gekeimt

BASISCHES EIWEISS

Lupinenmehl
Lupineneiweiss-Tabletten

BASISCHE NÜSSE UND SAMEN

Erdmandeln
Frische (!) Walnüsse
Kokosnuss reif
(Kokosflocken)
Kürbiskerne (gekeimt)
Mandeln & Mandelmus
Maroni (Esskastanien)
Pistazien
Sesam
Sonnenblumenkerne
(gekeimt)
Zedernüsse

SÜSSUNGSMITTEL

Xylit und Erythrit (nur in individuell verträglichen Mengen)
Stevia (das grüne Pulver)
Selbst gemachter Dicksaft (aus Trockenfrüchten und Wasser gemixt)

BASISCHE GETRÄNKE

Früchtesmoothies, frisch	Kokoswasser	Wasser, still
Grüne Smoothies, frisch	Kräuter-/Basentees	Wasser mit 1 TL Apfelessig
Gurkenwasser, frisch	Obst/Gemüse, frisch	Weintraubensaft
Holunderbeersaft	entsaftet	Zitronenwasser
Ingwer- / Kurkumawasser	Proteinshake mit	
Kokosmilch	Lupinenprotein	
	Selleriesaft, frisch	



BASISCHE ÖLSORTEN

Canolaöl
Distelöl
Erdnussöl
Hanföl
Kokosöl
Kürbiskernöl

Leinöl
Olivenöl
Maiskeimöl
Mandelöl
Palmöl
Sesamöl

Sojaöl
Sonnenblumenöl
Traubenkernöl
Walnussöl

GUTE SÄUREBILDENDE LEBENSMITTEL & GETRÄNKE

20% deiner Ernährung können aus säurebildenden Lebensmitteln bestehen. In der Basenfastenwoche verzichten wir jedoch auf sie.

GUTE SÄUREBILDENDE LEBENSMITTEL

Bio-Getreide (z. B. Dinkel, Kamut oder Gerste in kleinen Mengen - etwa als Keimbrot oder in Sprossenform)
Getreideprodukte wie Bulgur, Couscous aber aus Dinkel, nicht aus Weizen
Hafer und Haferflocken (in Bio-Qualität)
Hirse und Vollkornreis (brauner Reis)
Hülsenfrüchte (z. B. Kernbohnen, Linsen, Kichererbsen, getrocknete Erbsen etc.)
Kakaopulver in hoher Qualität sowie selbst gemachte Schokolade
Kokosblütenzucker
Mais (z. B. Polenta, Mais-Pasta)
Nüsse (z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse, Paranüsse, Cashewkerne)
Ölsaaten (z. B. Leinsaat, Hanfsaat, Mohn, Chiasamen etc.; lässt man die Saaten keimen, werden sie - je nach Keimdauer - basisch)
Pflanzliche Proteinpulver (wenn ein Proteinfizit besteht) wie z. B. Hanfprotein, Reisprotein und Erbsenprotein
Pseudogetreide (z. B. Chia, 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 SÄUREBILDENDE GETRÄNKE

Grüntee (richtig zubereitet - bei niedrigen Temperaturen und kurzer Ziehdauer)
Matcha
Lupinenkaffee
Hochwertige pflanzliche Drinks (Reisdrink, Haferdrink, Sojadrink - jeweils ohne Süßungsmittel, Aromen, Verdickungsmittel etc.)
Trinkschokolade (selbst gemacht, z. B. aus Mandelmilch und Rohkost-Kakaopulver)



SÄUREBILDENDE LEBENSMITTEL & GETRÄNKE

Diese säurebildenden Lebensmittel solltest du besser meiden.

SCHLECHTE SÄUREBILDENDE LEBENSMITTEL - PFLANZLICH

Essig (Weinessig, Balsamico - Ausnahme: naturtrüber Apfelessig)

Fertigprodukte aller Art (insbesondere solche aus konventioneller Erzeugung)

Getreideprodukte aus Auszugsmehlen (Back- und Teigwaren wie Brot, Brötchen, Laugengebäck, 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)

Senf (Ausnahme: hochwertiger Bio-Senf ohne säurebildende Zusätze)

Sauerkonserven

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, wenn in großen Mengen als

Süßungsmittel eingesetzt

Zucker (sämtliche Produkte, die Haushaltszucker enthalten)

Ausnahme: Kokosblütenzucker gilt als guter Säurebildner, wenn in kleinen Mengen verzehrt

SCHLECHTE SÄUREBILDENDE LEBENSMITTEL - TIERISCHEN URSPRUNGS

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, Molke und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege; gerade auch alle fettarmen Milchprodukte)

Ausnahmen: Butter, Ghee und Sahne (in Bio-Qualität), diese werden neutral eingestuft

SCHLECHTE SÄUREBILDENDE GETRÄNKE

Alkohol- und koffeinhaltige Getränke

Fertigetranke wie Softdrinks (z. B.

Limonade, Cola etc., Fruchtsaft aus Konzentrat, Isodrinks, Proteindrinks, gezuckerte Milchshakes, Drinks zum Abnehmen etc.)

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)

Mineralwasser und generell kohlendioxidhaltige Getränke

Tee (schwarzer Tee, Früchtetee, Eistee etc., lediglich Kräutertees sind basisch, ja sogar hochbasisch)



ICH BIN MARIA



Ganzheitliche Gesundheitsberaterin und Detox-Expertin

Hinter jedem Symptom steckt eine Ursache. Diese Ursache gilt es an der Wurzel zu packen statt nur die Symptome zu behandeln.

Wenn wir es schaffen, das Milieu in unserem Körper wieder herzustellen, dann ist dieses Wunder, unser Körper, auch in der Lage, sich selbst zu regulieren und Gesundheit wiederherzustellen.

Wir können hier aktiv unterstützen. Am besten fangen wir damit an, noch **BEVOR** die Symptome eines Ungleichgewichts spürbar werden.

Dabei dürfen wir unser System ganzheitlich betrachten: Wir sind nicht nur Körper, sondern auch Verstand und Seele.

Unser ganzes Leben sammeln sich die unterschiedlichsten Schadstoffe in unseren Zellen an. Tagtäglich ist unser Körper einer wahren Flut von Giftstoffen ausgesetzt. Unsere schnelle, oftmals stressige Lebensweise trägt ebenfalls ihren Teil dazu bei. Und dann sind da noch all die heruntergeschluckten Emotionen, die unser ganzes Sein beeinflussen.

Was wir brauchen ist ein Detox auf allen Ebenen.
Fangen wir beim Körper an.

DEIN KONTAKT ZU MIR



<https://mariablumenthal.de>
info@mariablumenthal.de



@glueck_hochdrei



MariaBlumenthalDetox