



# 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](https://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  
Schwartzwurzeln  
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 kohlenensäurehaltige 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