

## Säurebildende Lebensmittel

**Die Übersäuerung des Körpers ist Ursache für viele Krankheiten sowie einem gestörten Stoffwechsel.**

Fertigprodukte, aber auch Genussmittel wie Kaffee, Alkohol und Nikotin sorgen für zunehmende Säurebildung im Körper. Die in den Organismus gelangten Säuren können irgendwann nicht mehr ausreichend entsorgt werden. Schlacken bilden sich, die Fettleibigkeit nimmt zu.

**Bei einer Übersäuerung des Körpers entspricht der pH-Wert der Körperflüssigkeit nicht mehr den erforderlichen Werten.**

Der pH-Wert gibt an, ob eine Flüssigkeit sauer oder basisch ist. Ein pH-Wert unter 7 zeigt eine Säure an, ein Wert von 7 bis 14 eine Base.

**Nahrung, die zur Übersäuerung führt**

Lebensmittel verstoffwechseln durch körpereigene Verdauungsvorgänge grundsätzlich basisch oder sauer. Nimmt man ständig Nahrung zu sich, die sauer verstoffwechselt, übersäuert der Körper und die Probleme nehmen zu.

Im folgenden findest du eine Liste von Lebensmitteln, die grundsätzlich sauer im Körper verstoffwechselt werden.

- Tierische Eiweiße
- Fleisch, Wurst, Fertigprodukte
- Milch und die meisten Milchprodukte
- Sojaprodukte und Sojakulturen
- Teig- und Backwaren jeder Art
- Süßspeisen, Zuckerhaltiges
- kohlen säurehaltiges Mineralwasser
- Sauerbraten, saure Saucen
- Cola und andere Limonaden
- Kaffee, Alkohol und Nikotin
- Konservierungsstoffe
- Farbstoffe, Gummibärchen
- Geschmacksverstärker
- Glutamat, Auszugsmehle
- Süßstoffe und Zuckerersatz
- Senf, Essig, Ketchup etc.
- Sauerkonserven jeder Art

**TIPP: Auch eigene Lebensgewohnheiten wie übertriebener Sport, Ärger, Stress, Sorgen und negatives Denken können die Übersäuerung deines Körpers beschleunigen!**

## Schlechte Säure

**Zu den schlechten Säure bildenden Lebensmitteln gehören:**

+ Fleisch aus konventioneller Landwirtschaft  
+ Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken, Sülze  
+ Kuhmilch  
+ Getreideprodukte (insbesondere Weizen)  
+ Fertigprodukte & Co.

## Gute Säure

**Zu den guten Säure bildenden Lebensmitteln gehören z.B.:**

+ Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Paranüsse, Pekannüsse, Macadamianüsse etc.)  
+ Ölsaaten (Leinsaat, Sesam, Hanfsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohn etc.)  
+ Hülsenfrüchte (Kernbohnen, Linsen, Kichererbsen, getrocknete Erbsen etc.)  
+ Kakaopulver in hoher Qualität (am besten in Rohkostqualität oder auch stark entölt)