

## Basisch bildende Lebensmittel

**Eine ausgewogene basisch orientierte Ernährung sollte zu 70 bis 80 % aus basischen Lebensmitteln bestehen.**

Nutze die Liste der basischen Lebensmittel während deiner Kur! Denn die Entsäuerung des Körpers kann besonders schnell durch eine Umstellung der Ernährung erfolgen.

Neben der Ernährung von vielen basenbildenden Lebensmitteln ist vor allem die Zufuhr von Flüssigkeit wichtig.

**TIPP: Stilles, reines und natürliches Wasser oder basenbildende Tees sind während der Kur sehr zu empfehlen. Unterstützend zur Entsäuerung werden Basenpulver eingesetzt. Diese helfen bei der Versorgung mit den wichtigen basischen Mineralien wie z.B. Magnesium und Calcium.**

### Basenbildendes Obst

- Äpfel, Mangos, Ananas, Mirabellen, Aprikosen, Nektarinen, Avocado, Oliven, Bananen, Orangen, Birnen, Pampelmusen, Clementinen, Papayas, Datteln, Pfirsiche, Erdbeeren, Pflaumen, Feigen, Preiselbeeren, Grapefruits, Quitten, Heidelbeeren, Himbeeren, Blaubeeren, Stachelbeeren, Honigmelonen, Sternfrüchte, Johannisbeeren, Wassermelonen

### Basenbildendes Gemüse

- Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina), Maroni (Esskastanien), Auberginen, Navetten (weiße Rübchen), Bleichsellerie (Staudensellerie), Okraschotten, Blumenkohl, Paprika, Bohnen, Pastinaken, Petersilie, Brokkoli, Radichio, Chicoree, Radieschen, Chinakohl, Rettich, Romanesco, Erbsen, Rote Beete, Rotkohl, Schalotten, Schwarzwurzel

### Basenbildende Kräuter

- Basilikum, Majoran, Bohnenkraut, Meerrettich, Borretsch, Melde (span. Spinat), Brennnessel, Melisse, Brunnenkresse, Muskatnuss, Nelken, Oregano, Chilischoten, Dill, Pfeffer, Pfefferminze, Piment, Portulak, Fenchelsamen, Rosmarin, Gartenkresse, Rucola, Ingwer, Safran, Kaper, Salbei, Kardamom, Sauerampfer, Kerbel, Schnittlauch, Koriander, Kreuzkümmel, Spinat, Thymian, Vanille, Zimt

## Basische Regeln

1. Esse am besten rohes Obst und Gemüse oder erhitze es nur kurz.
2. Wenn du später saure Lebensmittel wie z.B. Nudeln oder Reis zu dir nimmst, sollte immer auch ein basenhaltiges Lebensmittel dabei sein.
3. Je süßer die Früchte sind, desto mehr Säuren entstehen bei ihrer Verdauung. Süßes ist lecker, aber sauer!
4. Wurst, Fertigprodukte und Milch nur mäßig essen. Die Verdauung findet immer sauer statt.
5. Statt Essig lieber frische Zitrone für das Saltdressing verwenden. Zitrone ist wider Erwarten basenbildend, trotz des sauren Geschmacks :-)
6. Für die Zubereitung gilt: Bei der Verdauung von erhitzten Speisen entstehen grundsätzlich eher Säuren.