



STEFANIE ARLT

111 Basen-Rezepte für Genießer

Mit Basenfasten überschüssige Säuren abbauen,
Vitalität steigern, das Abnehmen unterstützen

A photograph of two pieces of fresh broccoli on a rustic wooden surface. One large head of broccoli is in the background, and a smaller, more detailed head is in the foreground. The lighting is natural, highlighting the texture of the vegetable florets and the grain of the wood.

STEFANIE ARLT

111 Basen-Rezepte für Genießer

**Mit Basenfasten überschüssige Säuren abbauen,
Vitalität steigern, das Abnehmen unterstützen**

humboldt



4 VORWORT

7 BASISCHE ERNÄHRUNG – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

8 Grundlagen der Basenernährung

9 Säuren und Basen – der pH-Wert

10 Wie es zur Übersäuerung kommt

12 Übersäuerung durch Ernährung vermeiden und ausgleichen

13 Einteilung der Lebensmittel in sauer und basisch

16 Können basische Lebensmittel durch kochen „sauer“ werden?

17 Die basenüberschüssige Ernährung

18 Basische Ernährung ganz praktisch

21 Basische Lebensmittelliste

27 Diese Geräte sollten/können Sie zu Hause haben

28 Diese Lebensmittel sollten Sie immer im Haus haben

- 31 **111 LECKERE REZEPTE**
- 32 **Basisrezepte**
- 42 **Frühstück**
- 50 **Dressings und Dips**
- 58 **Salate**
- 76 **Pestos und Saucen**
- 81 **Suppen**
- 92 **Hauptgerichte**
- 158 **Süßes**
- 166 **Getränke**
-
- 170 **ANHANG**
- 170 **Quellenverzeichnis und nützliche Links**
- 170 **Danksagung**
- 172 **Rezeptregister**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie bin ich zur basischen Ernährung gekommen? Schließlich bin ich keine Ärztin oder Ernährungsberaterin. Ich saß an meinem Rechner und stöberte im Netz nach neuen Abnehm-Ideen, denn ich habe in meinem Leben wirklich schon jede Diät gemacht, die es gibt. Mit welchem Erfolg? Leider ohne Erfolg oder schlimmer: mit Jo-Jo Effekt. Ich wog also schon bald nach dem Ende der Diät mehr als vorher. Dann stieß ich auf das Schlagwort „basische Ernährung“. Es erregte meine Aufmerksamkeit, weil ich las, dass mit dieser Ernährung nicht nur Kilos verschwinden, sondern auch so manche Krankheitssymptome.

Ich fing an, mich in den basischen Lebensstil einzuarbeiten, begann basisch zu kochen, stellte meine Ernährungsgewohnheiten komplett um und verlor ganz nebenbei nicht nur elf Kilo in drei Monaten, sondern auch viele kleine „Wehwehchen“, die ich schon als selbstverständlich hingenommen hatte: Mit der Zeit konnte ich meine Finger wieder ohne Schmerzen bewegen, ich schlief ohne Probleme ein und die ganze Nacht durch, meine Verdauungsbeschwerden verschwanden und damit Blähungen, ständiges Aufstoßen und Sodbrennen. Außerdem hatte ich plötzlich ständig gute Laune und es schwebten keine kleinen schwarzen Wölkchen mehr über mir. Mein Hautbild verbesserte sich und Pickel lösten sich in Luft auf, ich bekam weniger Erkältungen und auch mein „Herzhoppeln“ verschwand.

Das bestätigten mir dann auch meine Blutwerte: Meine chronisch erhöhten Cholesterinwerte sanken und meine Zuckerwerte pegelten sich im Normalbereich ein. Ich fühlte mich einfach wie generalüberholt. Ich behaupte nicht, dass Basenernährung alle Krankheiten heilt oder das Maß aller Dinge ist, aber wenn sie die



Lebensqualität so erhöht, wie bei mir und vielen anderen, die ich kenne, ist sie einen Versuch wert!

Ich trat bei Facebook vielen basischen Gruppen bei und begann nach und nach meine Rezepte zu posten. Sie begeisterten und mein lieber Freund Hans-Jürgen begann mich zu triezen, wann ich endlich meine eigene Homepage mit meinen Rezepten an den Start bringen wolle. Er hat nicht lockergelassen, diese Idee begann zu keimen und nahm immer größere Formen an.

Letztlich nahm mein toller Mann Stefan dann die technische Seite einfach in die Hand und ermutigte mich, all meine Rezepte und Foodfotos einzustellen. Schließlich hatten er und meine Tochter Lea auch keine Chance, der basischen Ernährung zu entfliehen, denn sie haben immer als meine härtesten Kritiker fungiert. Sie haben gnadenlos Gerichte in den Mülleimer dirigiert oder sie auf die Liste der Lieblingsgerichte gehoben.

So entstanden nach und nach meine Homepage, mein Blog – und Facebook als Pendant bei den sozialen Medien folgte. Mittlerweile folgen mir dort über 1.600 Menschen und meine Rezepte erreichen bis zu 20.000 Leser.

Aktuell lebe ich als „basenüberschüssige“ Veganerin, habe meine eigene Firma *Energy & Health* gegründet, die sich auf basische und vegane Küche allgemein spezialisiert hat, und gebe Kochunterricht an einigen Kochschulen in Darmstadt. Ich lasse mich als „rent a cook“ buchen und helfe Menschen bei der Umstellung auf basische und vegane Ernährung.

Wenn Sie nun also Lust haben sollten, die basische Küche auch einmal auszuprobieren, ist dieser Ratgeber genau das Richtige für Sie und die Basis für ein neues Lebensgefühl. In diesem Sinne, bleiben Sie gesund und essen Sie lecker!

Ihre 
Stefanie Arlt



BASISCHE ERNÄHRUNG – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt – für die einen ist er der Inbegriff eines gesunden und ausbalancierten Lebens, für die anderen noch immer ein Buch mit sieben Siegeln. In diesem Kapitel erfahren Sie alles Wichtige über eine basenreiche Ernährung und wie Sie sie praktisch umsetzen können.



Grundlagen der Basenernährung



Homöostase ist für unseren Körper lebenswichtig. Dabei befinden sich Säuren und Basen im Gleichgewicht.

Die Selbstregulation eines biologischen Systems im dynamischen physiologischen Gleichgewicht heißt in der Wissenschaft Homöostase. Klingt kompliziert, ist aber nichts anderes als das Bestreben unseres Körpers, alle Stoffe und Substanzen in Balance zu halten – trotz sich ständig ändernder Bedingungen. Ein Beispiel ist der Blutdruck, der bei Belastung ansteigt und dann vom Organismus wieder in den Normalzustand gebracht wird.

Alle wichtigen Stoffwechselprozesse in unserem Körper sind abhängig von einem optimalen pH-Wert im Blut. Um diesen sicherzustellen, verfügt unser Körper über einen speziellen Regulationsmechanismus, den Säure-Basen-Haushalt. Ziel ist auch hier die Homöostase – das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen –, damit alle Stoffwechselfvorgänge im Körper optimal ablaufen können. Das Verhältnis zwischen Basen und Säuren in unserem Körper wird kurz als „Säure-Basen-Haushalt“ bezeichnet.

Unser Blut befindet sich optimalerweise konstant im leicht basischen Bereich (das heißt, der pH-Wert liegt zwischen 7,35 bis 7,45) und unser Organismus versucht ständig, diese Balance zu halten. Schon leichte Schwankungen stören beispielsweise den Nähr- und Sauerstofftransport, den Kreislauf, unsere Verdauung, das Immunsystem, aber auch die Durchlässigkeit von Zellmembranen. Die Reizleitung von Nervenzellen wird herabgesetzt und der Hormonhaushalt kommt durcheinander. Ein ausgewogener Säure-Basen-Haushalt ist somit lebensnotwendig. Um diese Schwankungen auszugleichen, setzt der Organismus verschiedene Puffersysteme ein.

Die wenigsten Menschen wissen, was eine Übersäuerung des Körpers ist und welche Zustände und Krankheiten dies im Körper auslösen kann. Der Körper gerät durch eine Übersäuerung aus dem Gleichgewicht und dies macht sich über kurz oder lang unangenehm bemerkbar.

Stoffwechsel – was ist das?

Unter Stoffwechsel versteht man den Transport und die chemische Umwandlung von Stoffen in einem Organismus. Die Stoffe, die wir mit unserer Nahrung aufnehmen, werden in ihre Bestandteile zerlegt, umgebaut, verwertet und zum Aufbau körpereigener Substanzen genutzt. Die Abfallprodukte des Stoffwechsels, die beim Umbau von Nahrungsmitteln und Medikamenten, aber auch bei der Atmung entstehen, wie beispielsweise Säuren, werden über den Schweiß, Stuhl, Urin und die Atmung abgegeben.

Säuren und Basen – der pH-Wert

Jeder Bereich im menschlichen Körper braucht also einen bestimmten pH-Wert. Aber was ist das eigentlich und was hat er mit der Ernährung zu tun? Der pH-Wert gibt auf einer Skala von 0 bis 14 an, wie sauer oder basisch der Wert einer wässrigen Lösung ist. Wässrige Lösungen zwischen 0 und 6,5 gelten als sauer und von 7,5 bis 14 als basisch/alkalisch. Die Mitte 7 gilt als neutral.

In unserem Körper finden wir gleichzeitig saure und basische Bereiche! Unser Blut, die Lymphe, die Gehirnflüssigkeit, das Fruchtwasser, das Pankreassekret, die Gallenflüssigkeit, das Bindegewebe sowie der Zwölffinger- und der Dünndarm sollten immer im basischen Bereich liegen. Im Dickdarm, dem Magen und auch in der Scheide sollte immer ein saures Milieu herrschen.

Die im Magen produzierte Magensäure beispielsweise, mit dem pH-Wert von etwa 1,5, zersetzt die Nahrung und tötet schädliche Mikroorganismen ab. Anschließend hilft die Bauchspeicheldrüse mit der Zugabe vom Pankreassekret und die Gallenblase mit der Zugabe von Gallenflüssigkeit (beide haben einen pH-Wert von ungefähr 8), die saure Speisebreilösung so zu „neutralisieren“, dass sie nicht den Zwölffinger- sowie den Dünndarm verätzt und die Nährstoffe im Organismus aufgenommen werden können.



Der pH-Wert ist das Maß für den Säuregehalt einer Lösung und teilt diese somit in die Kategorien Säuren und Basen auf.

Der Dickdarm hingegen befindet sich mit einem pH-Wert von 5,5 wieder im sauren Bereich. Damit kann er wieder andere Nahrungsbestandteile zerlegen.

Ebenso sollte der Säureschutzmantel der Haut niemals gestört werden, weil sich dort sonst Krankheitserreger ansiedeln könnten und die Haut Bakterien nicht mehr am Wachstum hindern kann.

Wie es zur Übersäuerung kommt

Entstandene Säuren müssen im Organismus erst einmal neutralisiert werden. Ansonsten würden sie den Verdauungsapparat angreifen. Zur Neutralisation werden basische körpereigene Substanzen benötigt wie Kalzium, Natrium und Magnesium. Wenn wir uns basisch ernähren, nehmen wir davon genug auf und es gibt keine Probleme.

Da unsere Ernährung aber immer mehr aus sauer verstoffwechselten Nahrungsmitteln besteht, können durch den verweilenden Versuch des Körpers, die Fülle von Säuren zu neutralisieren, auch Mangelerscheinungen entstehen. Schließlich hat unser Körper keinen unerschöpflichen Vorrat an neutralisierenden Substanzen. Der Organismus greift auf sein eigenes Vorratslager zurück und nutzt zum Beispiel Mineralien aus den Knochen, Zähnen oder den Organen. Dies wäre auch gar nicht schlimm, wenn er genug Zeit hätte, diese Vorratslager wieder aufzufüllen. Das ist aber bei den meisten Menschen nicht der Fall. Als Folge dieses Raubbaus können unsere Haare und Nägel leicht brechen oder werden splissig, bei Frauen tritt in späteren Jahren oft Osteoporose auf, wir bekommen Karies oder uns fallen die Haare sogar ganz aus.

Gelingt es nicht, die Säuren auszuscheiden oder adäquat auszugleichen, werden sie im Gewebe abgelagert. Denn der Körper lässt es nicht zu, alle körpereigenen Speicher vollends leerzuräumen. Dies wäre auch im höchsten Grad gefährlich.



Getreide und seine Produkte, Alkohol, tierische Produkte wie Fleisch und Milchprodukte, Haushaltszucker, koffeinhaltige oder stark kohlenstoffhaltige Kalt- und Heißgetränke bilden Säuren im Körper.

Ein gesunder Körper ist durchaus selbst in der Lage, sich zu entsäuern, bzw. sein inneres Gleichgewicht, die Homöostase, zu erhalten. Aber wir ernähren uns mittlerweile so ungesund, dass er es oft gar nicht mehr schafft, die aus Zucker, Chips und Co. entstehende Säureflut zu bewältigen: Er ist überlastet. Dies fällt uns in jungen Jahren noch nicht auf. Wir sind aktiv, bewegen uns viel. Aber das Fastfood-Restaurant liegt um die Ecke und lockt mit leckerem, fettigem und salzigem To-go-Essen, die Tiefkühltruhen in den Supermärkten offerieren schnelle Fertiggerichte und last but not least gibt es fast überall alkoholische Getränke sowie Tabakwaren zu kaufen. Wir haben keine Lust aufs Kochen und brauchen nach einem stressigen Arbeitstag schnell verfügbares Essen.

Nach Jahren aber ist es dann soweit: Der Körper ist durch mangelnde Bewegung und viel ungesundes Essen nicht mehr in der Lage, das Gros der Säuren aus dem Körper auszuleiten oder zu neutralisieren. Der Säure-Basen-Haushalt ist gestört und das Gewebe mit Säuren überfüllt.

Aber was passiert mit überschüssigen Säuren, die vielen auch unter dem Begriff „Schlacken“ bekannt sind? Sie werden mithilfe von Mineralstoffen und Spurenelementen neutralisiert und anschließend im Organismus abgelagert. Der Körper parkt sie zunächst dort, wo sie den Organen nichts anhaben können, und zwar unter anderem:

- in den Blutgefäßen – dort verursachen sie → Arteriosklerose, Bluthochdruck
- im Bindegewebe – dort verursachen sie → Gewichtszunahme, Cellulite
- in den Gelenken – dort verursachen sie → Gicht, Arthritis und Rheuma
- in den Nieren/der Galle – dort verursachen sie → Konkremente (Steine)



Das Leben wird zwar einfacher, aber man braucht mittlerweile keinen Extremsport mehr, um gefährlich zu leben!

Häufige Folgen sind auch Energielosigkeit, Müdigkeit, Neurodermitis, Haarausfall, Kopfschmerzen, Diabetes oder Depressionen. Wenn basische Bereiche im Körper unter einer Übersäuerung leiden, können sich unerwünschte Bakterien vermehren. Ein geschwächtes Immunsystem, grippale Infekte, Hautausschläge, Allergien, Blähungen, Scheidenpilze sind dadurch keine Seltenheit.

Azidose hat nichts mit einer Übersäuerung des Körpers zu tun

Vielleicht haben Sie im Zusammenhang mit dem Thema Übersäuerung auch schon einmal das Wort „Azidose“ gehört. Diese hat nichts mit einer Übersäuerung des Organismus zu tun, um die es in diesem Buch geht, sondern ausschließlich mit einer lebensgefährlichen Übersäuerung des Blutes. Bei einer Azidose muss medizinisch schnell und sofort gehandelt werden!

Übersäuerung durch Ernährung vermeiden und ausgleichen

Vermutlich sind Sie erstaunt, dass all diese Beschwerden auf die falsche Ernährung zurückgehen können. Aber genau das ist auch unsere Chance: Wir können diese Probleme umgekehrt auch durch eine Veränderung unserer Essgewohnheiten positiv beeinflussen – und viele Wehwehchen werden besser oder verschwinden sogar ganz. Das Mittel der Wahl heißt „Basenfasten“: Es unterstützt den Körper bei einer Entschlackungskur, dient als Darmreinigung und hilft beim Entsäuern des Körpers. Es werden ausschließlich basische Lebensmittel gegessen, säurebildende werden konsequent weggelassen. Dadurch wird der Körper gereinigt, Schadstoffe werden ausgeleitet und er bekommt Zeit, seine Regularien wieder in Gleichtakt zu bringen. Kurzum: Der Körper kann endlich wieder durchatmen. So wird der natürliche Säure-Basen-Haushalt wiederhergestellt und viele daraus resultierende chronische Leiden bessern sich oder verschwinden im Idealfall ganz. Das Basenfasten sollte nie länger als vier bis zwölf Wochen



Basenfasten unterstützt den Körper bei der Reinigung.

praktiziert werden – es sei denn, Ihr Arzt rät Ihnen zu einer anderen Zeitspanne.

Im Anschluss steigen Sie auf eine basenüberschüssige Ernährung um. Das bedeutet, basische Lebensmittel mit guten Säurebildnern zu kombinieren, damit der Körper das Nonplusultra aus den Lebensmitteln ziehen kann und nicht Gefahr läuft zu übersäuern. Diese Ernährung besteht dann aus 80 Prozent basischen Lebensmitteln und aus 20 Prozent guten Säurebildnern. Diese Ernährung ist einfach gesund und auf Dauer praktikabel.

Die basenüberschüssige Ernährung fördert das natürliche Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen in unserem Körper. Gleichzeitig versorgt sie unseren Körper mit allen wichtigen Mineralien und lebenswichtigen Stoffen. So stehen sie ihm zur Verfügung, wenn er sie braucht, und er muss nicht auf seine Depots zurückgreifen.

Einteilung der Lebensmittel in sauer und basisch

Der pH-Wert der Nahrung selbst sagt nichts über ihre säure- oder basenbildenden Eigenschaften aus. Saure Zitrusfrüchte beispielsweise werden basisch verstoffwechselt. Eiweiß in Milchprodukten wird dagegen sauer verstoffwechselt. Für die Einteilung von basischen und sauren Lebensmitteln gibt es das PRAL-Rechenmodell, das von den Ernährungswissenschaftlern Friedrich Manz und Thomas Remer entwickelt wurde.

PRAL ist die Abkürzung für „potential renal acid load“, also die mögliche Belastung der Nieren durch Säure. Der Wert drückt aus, wie hoch die Säureausscheidung der Niere nach einem Verzehr von 100 g eines Lebensmittels ist. Lebensmittel mit einem negativen Vorzeichen gelten als basenüberschüssig, verursachen also keine Säurebelastung, Lebensmittel mit einem positiven Vor-



Zur Diagnose einer Übersäuerung kann ein Urin-Tagesprofil mittels mehrerer Urin-pH-Teststreifen erstellt werden.

zeichen sind säureüberschüssig. Die Säuren entstehen beim Abbau von schwefelhaltigen Verbindungen, etwa in tierischen Proteinen wie Fleisch, Milchprodukten oder Fisch und phosphorhaltigen Verbindungen wie in Softdrinks, und werden über den Schweiß, Stuhl, Urin und die Atmung abgegeben.

Es gibt viele Säure-Basen-Tabellen. Vorwiegend orientieren sich diese an der PRAL-Liste. Ich möchte allerdings einen Schritt weitergehen und noch andere Faktoren einbeziehen. Lebensmittel sollten für mich nicht nur basisch sein, sondern auch weitere wertvolle Eigenschaften haben.

Wir teilen unsere Lebensmittel in drei Kategorien auf:

Basenbildende Lebensmittel: Sie sollten ...

- reich an Mineralstoffen sein, die dem Körper helfen, seine Depotreserven an Kalzium, Magnesium und Eisen zu schonen
- keine tierischen Inhaltsstoffe enthalten
- Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine haben
- sich positiv auf die Darmflora auswirken
- nicht hoch verarbeitet sein und dadurch denaturiert
- keine psychotropen Substanzen (anregendes Genussmittel wie Kaffee oder schwarzer/grüner Tee) enthalten
- keine Zellgifte enthalten, wie z. B. Ethanol in alkoholische Getränken, die auf Dauer zu einer Verringerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit führen
- keinen raffinierten Zucker enthalten

Neutrale Lebensmittel: Auch wenn in der PRAL-Liste Lebensmittel wie Espresso, Kaffee, raffinierter Zucker, dunkles Bier, Kefir, Margarine und Weißwein als leicht basisches/neutrales Lebensmittel ausgewiesen werden, haben sie für mich doch so viele negative Inhaltsstoffe oder werden unethisch oder chemisch produziert, dass ich sie in einer rein basischen oder basenüberschüssigen Ernährung auf jeden Fall meide.

Säurebildende Lebensmittel:

- enthalten eine Menge von Phosphor, Schwefel, Jod, Chlor und Fluor
- enthalten schwefelhaltige Aminosäuren wie Methionin und Cystein (tierische Lebensmittel)
- enthalten keine oder wenige Vitamine, keine Antioxidantien, Chlorophyll, sekundäre Pflanzenstoffe
- enthalten chemische und psychotrope Substanzen sowie Zellgifte
- hemmen die Peristaltik des Darms
- haben wenige Ballaststoffe

Die säurebildenden Nahrungsmittel werden noch einmal unterteilt in:

- **gute Säurebildner:** Sie bilden wenig Säuren und schenken dem Körper nebenbei eine Fülle von Vitalstoffen und wenig stoffwechselbelastende Zusatzstoffe. Sie sollten vor allem als Vollkorn gegessen werden, weil die Vitalstoffe meist in der Hülle des Lebensmittels sitzen. Zu ihnen gehören beispielweise Vollkorngetreide, Pseudogetreide, Hülsenfrüchte.
- **schlechte Säurebildner:** Sie bilden eine große Menge an Säuren und überdecken so die sonst noch im Lebensmittel positiv enthaltenen Substanzen. Die negative Auswirkung auf den Körper ist also höher als die positive! Zu ihnen gehören beispielsweise tierische Produkte wie Milch, Fleisch, Eier, Alkohole, Zucker und zuckerhaltige Produkte, weißes Getreide.

Das beste und gesündeste Milieu in und um unsere Zellen herum liegt also im leicht basischen Bereich. Wird das Milieu für Zellen, Gewebe und Organe zu sauer, werden die Zellmembranen unflexibel, behindern den Austausch, die Regenerationsfähigkeit und die Verteilung von Elektrolyten – die Funktion des Bindegewebes wird einfach gestört.

Können basische Lebensmittel durch kochen „sauer“ werden?

Tatsächlich büßen manche Lebensmittel beim Kochen Mineral- und Vitalstoffe ein. Darum gibt es viele Menschen, die auf Rohkost schwören und ihre Speisen nicht über 40 °C erhitzen. Ich finde Rohkost übrigens auch super! Das sehen Sie auch im Kapitel Salate. Manche Menschen vertragen jedoch keine Rohkost, schon gar nicht am Abend. Außerdem werden manche Lebensmittel erst durch kochen genießbar (Kartoffeln beispielsweise) oder verlieren sogar durch das Erhitzen Giftstoffe, wie die giftige Eiweißverbindung Phasin in grünen Bohnen.

Es hielt sich auch lange das Gerücht, dass Tomaten nach dem Garen von basisch auf sauer umschwenken, weil der Vitalstoffverlust enorm ist. Diese Aussage hat sich aber zum Glück nicht bestätigt.

Alles in allem würde ich sagen: Ja, Lebensmittel können durch unsachgemäße Behandlung sauer werden. Aber wer sein Gemüse schonend gart und nicht überkocht, hat schon viel gewonnen. Und wenn Sie dann noch gekochtes Gemüse mit Rohkost kombinieren, ist das das Höchste für Körper und Seele.



Wer sein Gemüse schonend gart, ist auf der sicheren Seite.

Die basenüberschüssige Ernährung

Sie wissen nun, was basische und saure Lebensmittel sind. Wie eingangs erklärt, sollten Sie das Basenfasten nur über einen bestimmten Zeitraum durchführen, um Ihren Körper bei der Ausleitung von Giften und Schlacken zu unterstützen. Danach sollten Sie eine basenüberschüssige Ernährung anstreben, bei der Sie 80 Prozent basische und 20 Prozent gute säurebildende Lebensmittel zu sich nehmen. Und wie bleiben Sie in der Säure-Basen-Balance? Das ist ganz einfach! Sie ernähren sich mit viel grünem Gemüse, stillem Quellwasser (2,5 bis 3 Liter täglich), Sprossen, Nüsse, Saaten, Kräutern, Algen und sorgen für ausreichend Schlaf sowie viel Bewegung an der frischen Luft! Gleichzeitig vermeiden Sie am besten alle schlechten Säurebildner wie industriell hergestellte Fertiggerichte, Softdrinks, Chips, Pizza, Zuckerwaren, Nudelprodukte, Fertigdressings und -soßen, Produkte aus der Abteilung Milch, Fleisch- und Wurstwaren, Backwaren besonders aus leeren Kohlenhydraten wie geschältem Weizen und raffiniertem Zucker, stark denaturierte Gerichte, Alkohol, Koffein und andere Genussdrogen sowie Dauerstress, Bewegungsmangel und schlechte Luft.

Das klingt nach einem spaßlosen Leben mit zu viel Verzicht? Vielleicht auf den ersten Blick. *Aber:* Machen Sie sich bewusst, dass es um die Steigerung Ihrer Lebensqualität geht! Das Basenfasten führen Sie ja nur über einen kurzen und begrenzten Zeitraum durch. In der Zeit danach leben Sie basenüberschüssig und können ab und zu auch gern über die Stränge schlagen – und finden danach wieder zu Ihrem bewussten Leben zurück. Ich garantiere Ihnen, dass Sie süchtig nach Ihrem neuen Leben werden!



Genügend Sonnenlicht, wenig Stress, ausreichend Schlaf und viel Bewegung an der frischen Luft unterstützen die Säure-Basen-Balance.