

# Schritt für Schritt in die basische/basenüberschüssige Ernährung

*Meine Anleitung soll die Umstellung auf eine basische/basenüberschüssige Ernährung erleichtern und ist deshalb auf eine langsame und schonende Ernährungsumstellung ausgerichtet. So wird keiner überfordert und es kommt auch zu keinen unerwünschten Nebenwirkungen, die eventuell bei einem zu schnellen Umstieg entstehen könnten.*

*Die Chancen bei einem langsamen Umstieg sind sehr groß, dass einem die Ernährung zunehmend besser gefällt, weil man sehr schnell gesundheitliche Verbesserungen verspürt. So bleibt man dann dabei und das Ganze ist nicht nur eine vorübergehende Angelegenheit. Jeder hat es aber selbst in der Hand, wieviele Dinge er zugleich ändern möchte und kann so natürlich auch schneller durchstarten.*

*Ich wünsche gutes Gelingen und viel Erfolg!*

## Wasser

- ✓ Trinken Sie täglich 1,5 – 2 Liter **stilles** Mineral- oder Heilwasser. Ihr Urin sollte immer nur eine leicht gelbliche Färbung aufweisen.

## Kohlensäurehaltige Getränke

- ✓ Sollte es bei Ihnen Cola oder andere kohlensäurehaltige Getränke geben, schrauben Sie die Flaschen auf und schütten Sie sie weg!

## Säfte

- ✓ Apfelsaft, Orangensaft und andere Säfte können Sie austrinken, aber kaufen Sie bitte keine neuen (Fruchtzucker ist nur in Ordnung, wenn er sich in einer Frucht befindet, die man isst oder selbst ausgepresst hat). Egal ob Saftkonzentrat oder Direktsaft, welcher natürliche unbehandelte Saft ist wohl monatelang in einer Flasche oder Pappverpackung haltbar?

## Kaffee

- ✓ Wenn Sie Kaffeetrinker sind, beschränken Sie Ihren Konsum auf zwei Tassen täglich (dazu gehört auch Espresso, Cappuccino etc.) oder stellen Sie langsam auf Lupinenkaffee um. Sie

werden allerdings Entzugserscheinungen haben, die aber schnell vorübergehen. Lupinenkaffee hat kein Suchtpotenzial.

## **Tee**

- ✓ Wenn Sie Teetrinker sind, dann nur Kräutertee und keinen schwarzen oder Früchtetee. Empfehlenswert ist auch Ingwer- oder Basentee.

## **Alkohol**

- ✓ Trinken Sie so wenig Alkohol wie möglich, zu Anfang höchstens zweimal die Woche in überschaubaren Mengen.
- ✓ Später allerdings auf höchstens einmal die Woche reduzieren. Am besten ist natürlich gar kein Alkohol oder nur ab und zu.

## **Obst (vorzugsweise saisonal und regional)**

- ✓ Essen Sie jeden Tag 300-400 g frisches Obst (das ist schnell erreicht, Obst hat viel Gewicht), aber immer nur auf nüchternen Magen und nicht mit anderen Lebensmitteln zusammen. Das geht entweder morgens ganz prima oder mindestens zwei Stunden nach dem Mittagessen (Ausnahme: Betroffene mit Fructoseintoleranz). Ernähren Sie sich aber nicht ausschließlich von Obst, das würde Mangelerscheinungen hervorrufen und wäre außerdem viel zu viel Fructose.

## **Gemüse (vorzugsweise saisonal und regional)**

- ✓ Essen Sie jeden Tag reichlich Gemüse, da gibt es im Gegensatz zum Obst keine Beschränkung, da Gemüse bei weitem nicht so viel Fructose enthält. Einige Gemüsesorten lassen sich prima roh essen (Tomaten, Gurken, Radieschen), andere sind im Salat mit Vinaigrette besser aufgehoben (Mohrrüben, Kohlrabi, Zwiebeln) und andere wiederum fürs Kochen (Fenchel, Blumenkohl, Brokkoli).

## **Säuren nie allein**

- ✓ Essen Sie zu jedem säurebildenden Lebensmittel auch basische (zum Frühstücksbrötchen passt gut Tomate und Gurke, zum Mittag Gemüse oder/und Kartoffeln, zum Abendbrot Salat).

## **Fleisch**

- ✓ Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum auf ein Minimum. Fangen Sie mit einmal die Woche an und steigern Sie langsam.
- ✓ Später sollten Sie nach Möglichkeit gar kein oder nur noch alle paar Wochen einmal Fleisch essen.

## **Fisch**

- ✓ Essen Sie statt Fleisch zum Mittag lieber Fisch, aber auch nur einmal die Woche.

## **Wurst**

- ✓ Reduzieren Sie Ihren Wurstkonsum. Fangen Sie auch hier langsam an und steigern Sie. Gerade der Fleisch- und Wurstverzicht wirkt sich enorm positiv auf die Gesundheit aus.

## **Milch- und Milchprodukte**

- ✓ Reduzieren Sie unbedingt Ihren Konsum an Milch- und Milchprodukten. Milch, Joghurt, Quark und Co. gehören zu den schlechten Säurebildnern und bringen viele gesundheitliche Nachteile.  
Sahne ist genauso wie Butter neutral und deswegen in überschaubaren Mengen erlaubt. Zum Kochen und Backen kann man Sahne mit Wasser verdünnen oder auf vegane Milch- und Milchprodukte umsteigen.

## **Fertigprodukte**

- ✓ Essen Sie keine Fertigprodukte mehr, erst recht nicht welche mit Geschmacksverstärkern.

## **Süßigkeiten**

- ✓ Essen Sie so wenig Süßigkeiten wie es geht und kaufen Sie welche mit gesunden Süßungsmitteln und gesunden Fetten. Das Ungesunde ist der Zucker, die Zusatzstoffe und die schlechten Fette. Bei den salzigen Sachen, wie Chips, sind außerdem die Geschmacksverstärker sehr gesundheitsgefährdend.

## **Kuchen**

- ✓ Essen Sie so wenig wie möglich Torten, Kuchen, Croissants, Hefeteilchen etc., höchstens jedoch zweimal die Woche und nur mit einem Salat extra an dem Tag.  
Wenn Sie zu den „Süßen“ gehören backen Sie selbst, wenn Sie Zeit haben. Sie haben dann die Möglichkeit gesunde Mehle und Süßungsmittel zu benutzen.

## **Gute Säurebildner**

- ✓ Integrieren Sie zunehmend mehr gute Säurebildner in Ihre Ernährung. Achten Sie dabei auf das Verhältnis 70-80% basische und 20-30% gute säurebildende Lebensmittel.

## **Weizen**

- ✓ Trennen Sie sich von allen Produkten, die aus Weizen bestehen und steigen Sie zum Beispiel auf Dinkel um, denn Dinkel ist sehr gesund. Die Auswahl in den Supermärkten wird schon immer größer. Im Internet finden sich oft Bäcker mit einem sehr guten speziellen Sortiment und qualitativ hochwertiger Ware. Vielleicht gehören Sie auch zu denen, die einen guten Biobäcker in der Nähe haben, der Dinkel im Programm hat. Aber Vorsicht, Bio bedeutet nicht, dass alles gesund ist. Die meisten Biobäcker haben sehr viele Weizenprodukte, weil sich damit nun einmal am einfachsten backen lässt.  
Dinkel enthält auch Gluten, daher ist glutenfreies Brot natürlich auch eine gute Alternative, allerdings ist es hierbei wichtig, auf die weiteren Inhaltsstoffe zu achten.

Brot aus Keimlingen ist das gesundheitliche Highlight, denn es ist basisch, allerdings schwer zu bekommen. Auch wenn es verwirrend ist: Brot aus gekeimten Getreide ist basisch aber nicht automatisch glutenfrei. Herkömmliche Getreide wie Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel oder Emmer enthalten Gluten. Glutenfreie Getreide sind zum Beispiel Hirse, Buchweizen, Mais, Reis, Amaranth oder Quinoa.

### **Basisches Frühstück**

- ✓ Vormittags ist der Körper sehr mit der Ausleitung der Stoffwechsellrückstände, die bei der nächtlichen Verdauungs-, Entgiftungs- und Entsäuerungsarbeit angefallen sind, beschäftigt. Diesen Vorgang stört man mit einem normalen Frühstück erheblich. Besser ist ein basisches oder überwiegend basisches Frühstück. Menschen, die morgens nichts essen (natürlich auch keinen Kaffee trinken), sind besser dran als Diejenigen mit Brötchen oder auch Müsli. Normales Müsli ist gesund, aber eben nicht basisch.

#### **Ein fast basischer Frühstücksvorschlag sieht z.B. folgendermaßen aus:**

Kräutertee, frisches Obst je nach Saison unterschiedlich und ein Mixgetränk. Das Getränk für zwei Personen besteht aus einer Banane, 20 g Lupinenprotein, 10 g Erdmandel- oder Mandelmehl, 50 g Haferflocken und 10 Tropfen Stevia flüssig. Das Ganze kommt in einen Mixbecher, wird mit ca. 400 ml Wasser aufgefüllt und püriert.

**Das Einzige, was an diesem Frühstück nicht basisch ist, sind die Haferflocken, die zu den guten Säurebildnern gehören. Haferflocken sind sehr reich an B-Vitaminen, so dass man einen großen Teil seines Tagesbedarfs mit dieser Menge bereits gedeckt hat.**

Dieser Vorschlag ist kein Muss, deswegen steht er auch ganz am Ende. Auf jeden Fall ist er eine große Hilfe und könnte auch gleich von Anfang an praktiziert werden. Im Übrigen reduziert sich der Wurst- und Käsekonsum so von ganz allein.

***Viele kostenlose Rezepte für eine basische und basenüberschüssige Ernährung befinden sich auf meiner Website [sabinevoshage.com](http://sabinevoshage.com) und in meiner Facebook Gruppe [www.facebook.com/groups/basisch](https://www.facebook.com/groups/basisch)***