Meine Anleitung zur basischen Ernährungsumstellung

Mit meiner Anleitung möchte ich dir helfen, deinen Alltag auf eine basische Ernährung umzustellen. Dafür kannst du gern meine basischen und basenüberschüssigen Rezepte nutzen, die ich kostenlos auf meiner Website zur Verfügung stelle.

👉 Basische Rezepte – Richtig lecker von Sabine Voshage – Die Basenexpertin

Meine nachfolgende Anleitung ist 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 und unkontrollierten Umstieg entstehen könnten. Außerdem stelle ich dir noch kurz die **Methode des Basenfastens** vor, die ebenfalls ihre Vorzüge hat. **Hinweis:** Die Inhalte dienen der Ernährungserklärung und ersetzen keine medizinische Beratung.

Wenn du eine komplette Liste aller basischen und säurebildenden Lebensmittel benötigst, kannst du sie dir gern auf meiner Website kostenlos herunterladen: Du findest sie auf meiner Seite **Saure und basische Lebensmittel – Die Liste**.

Merke: Das Verhältnis beim Verzehr von basischen und säurebildenden Lebensmitteln sollte ca. **3/4 basische** und **1/4 gute säurebildende** sein.

Und nun noch kurz zur **Methode der Basenfasten Kur**, die zeitlich begrenzt ist:

Selbstverständlich hast du auch die Möglichkeit zunächst mit einer Basenfasten Kur zu starten. Auch diese Methode hat sich bewährt. Mein **7-Tage-Basenfasten-Plan** bietet dir einfache, alltagstaugliche Rezepte und eine klare Anleitung, die dir hilft, Basenfasten ohne Stress umzusetzen. Mit diesem Plan kannst du die Mahlzeiten im Voraus planen und zubereiten, sodass du jederzeit gesunde, basische Optionen zur Hand hast.

👉 **Basenfasten – Rezepte und Anleitung** von Sabine Voshage – Die Basenexpertin

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 vorrübergehende Angelegenheit. Jeder hat es selbst in der Hand, wieviele Dinge er zugleich ändern möchte und kann so natürlich auch schneller durchstarten.

Aber auch meine **Basenfasten Kur** hat viele Vorteile. Gerade für die Menschen, die eher ungeduldig sind und befürchten, dass eine langsame Umstellung mit der Zeit einschläft, wie man so schön sagt. Für diejenigen ist es besser, Nägel mit Köpfen zu machen und den direkten Einstieg übers Basenfasten zu wählen. Ein weiterer Vorteil ist, dass das Basenfasten **nur eine Woche dauert** mit meinen **Basenfasten Plan**.

Aber nun wünsche ich dir erstmal gutes Gelingen und viel Erfolg, egal für welche Methode du dich entscheidest ♡

Sabine Voshage –
Die Basenexpertin

Schritt-für-Schritt in die basische Ernährung

Wasser

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

Kohlensäurehaltige Getränke

- ✓ Sollte es bei dir Cola oder andere kohlensäurehaltige Getränke geben, schraube die Flaschen auf und schütte sie weg!

Säfte

- ✓ Apfelsaft, Orangensaft und andere Säfte kannst du austrinken, aber kaufe 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 du Kaffeetrinker bist, beschränke deinen Konsum auf zwei Tassen täglich (dazu gehört auch Espresso, Cappuccino etc.) oder stelle langsam auf Lupinenkaffee um. Du wirst allerdings Entzugserscheinungen haben, die aber schnell vorübergehen. Lupinenkaffee hat kein Suchtpotenzial.

Tee

- ✓ Wenn du Teetrinker bist, dann bitte nur Kräutertee und keinen schwarzen oder Früchtetee. Empfehlenswert ist auch Ingwer- oder Basentee.

Alkohol

- ✓ Trinke 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)

- ✓ Iss jeden Tag 300-400 g frisches Obst (das ist schnell erreicht, Obst hat viel Gewicht). Bitte immer nur auf nüchternen Magen oder mit leichten basischen Lebensmitteln zusammen (wie z.B. gekeimten Haferflocken), wegen der besseren Verträglichkeit und Nährstoffaufnahme im Körper. Das geht entweder morgens ganz prima oder mindestens zwei Stunden nach dem Mittagessen (Ausnahme: Betroffene mit Fructoseintoleranz). Ernähre dich aber nicht ausschließlich von Obst, das würde Mangelerscheinungen hervorrufen und wäre außerdem viel zu viel Fruchtzucker.

Gemüse (vorzugsweise saisonal und regional)

- ✓ Iss jeden Tag reichlich Gemüse, da gibt es im Gegensatz zum Obst keine Beschränkung, da Gemüse bei weitem nicht so viel

Fruchtzucker 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

- ✓ Iss zu jedem säurebildenden Lebensmittel auch basische Lebensmittel dazu. Zum Frühstücksbrötchen passt gut Tomate und Gurke, zum Mittag Gemüse oder/und Kartoffeln und zum Abendbrot Salat.

Fleisch

- ✓ Reduziere deinen Fleischkonsum auf ein Minimum. Zu Anfang höchstens ein- bis zweimal die Woche.
- ✓ Später solltest du nach Möglichkeit gar kein oder nur noch alle paar Wochen einmal Fleisch essen.

Fisch

- ✓ Iss statt Fleisch zum Mittag lieber Fisch, aber auch nur einmal die Woche. Da Fisch aus biologischer Aquakultur zu den guten Säurebildnern gehört, ist dieser auch weiterhin in der basischen Ernährung erlaubt.

Wurst

- ✓ Reduziere deinen Wurstkonsum. Fange auch hier langsam an und steigere dann Woche für Woche. Gerade der Fleisch- und Wurstverzicht wirkt sich enorm positiv auf die Gesundheit aus.

Milch- und Milchprodukte

- ✓ Reduziere unbedingt deinen 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

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

Süßigkeiten

- ✓ Iss so wenig Süßigkeiten wie es geht und kaufe nur 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. In **meinen Büchern** gibt es reichlich Rezepte mit selbstgemachten gesunden

Süßigkeiten. Das reicht von Schokolade, Pralinen bis hin zu Chips, Crackern etc.

Kuchen

- ✓ Iss so wenig wie möglich Torten, Kuchen, Croissants, Hefeteilchen etc., höchstens jedoch zweimal die Woche und nur mit einem Salat extra an dem Tag.
  Wenn du zu den „Süßen" gehörst wie ich, dann backe selbst - es lohnt sich. Du hast dann die Möglichkeit gesunde Mehle und Süßungsmittel zu benutzen. Falls du passende Rezepte brauchst, findest du neben denen auf meiner Website auch in meinen Backbüchern eine riesige Auswahl. Und nicht nur alle Sorten von Kuchen, Muffins, Hefegebäck, Hörnchen usw., sondern auch tolle Brote und Brötchen. Bei meinen **Bücher Sparpaketen**, die um 57% reduziert sind und zum Sofort-Download bereitstehen, habe ich ein Backpaket, das auch **3 Büchern im PDF-Format** besteht für nur € 13.99.

Gute Säurebildner

- ✓ Integriere zunehmend mehr gute Säurebildner in deine Ernährung. Achte dabei auf das Verhältnis 70-80% basische und 20-30% gute säurebildende Lebensmittel.

Weizen

- ✓ Trenne dich von allen Produkten, die aus Weizen bestehen und steige 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 gehörst du 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 und sehr teuer. Auch wenn es verwirrend ist: Brot aus gekeimtem 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.

Wie eben schon erwähnt findest du in meinen Backbüchern tolle Brot und Brötchen Rezepte, die zu 100% in die basische Ernährung passen.

Basisches Frühstück

- ✓ Vormittags ist der Körper sehr mit der Ausleitung der Stoffwechselrückstände, 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 und 50 g Haferflocken. 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.
Es gibt aber auch **gekeimte Haferflocken bei AHO Bio** zu kaufen und diese gelten als basisch. Übrigens bekommst du über diesen Link automatisch einen **exklusiven Preisvorteil** auf das gesamte Sortiment im Warenkorb angerechnet.
Jedenfalls ist dieser Frühstücksvorschlag kein Muss zu Anfang, deswegen steht er auch ganz am Ende. Auf jeden Fall ist er eine große Hilfe und reduziert so den Wurst- und Käsekonsum von ganz allein. **Weitere basische Frühstücksideen** findest du bei den Rezepten auf meiner Website.

Ich hoffe, meine Anleitung gefällt dir und ist vor allem hilfreich für dich. Du kannst übrigens gern **meiner Facebook Gruppe** beitreten und dich mit mir und den anderen Mitgliedern austauschen.

Und falls du richtig durchstarten möchtest und **eine dauerhafte Umstellung anstrebst,** richtig Entschlacken und Entgiften möchtest, vielleicht sogar eine Darmsanierung machen, dann kann ich dir **mein großes Basenfasten- und Entschlackungs-Gesamtpaket** empfehlen. Das besteht aus 4 Büchern im PDF-Format, ist zurzeit um 58% reduziert und zum Sofort-Download bereit.

Endlich wieder leichter fühlen im Alltag

Starte jetzt mit **Basenfasten, gezielter Entsäuerung** (extra- und intrazellulär), **Darmsanierung** und **Candida-Balance - inkl. über 200 basischer Rezepte** als PDF zum sofortigen Download bereit.

Und das Beste ist, mein Gesamtpaket ist zurzeit um 58 % reduziert 💥

👉 **Jetzt dem Körper Gutes tun und dabei noch 2x sparen**

Die besten 150 Basischen Rezepte für Berufstätige

Wenn du schnelle, leckere und alltagstaugliche Rezepte suchst, dann hol dir mein PDF 150 Basische Rezepte für Berufstätige. Damit hast du für jede Gelegenheit die passenden Ideen sofort griffbereit.

👉 **Leckere Rezepte entdecken**

Basische Feierabendküche – gesund & alltagstauglich

Hier findest du **50 schnelle Feierabendrezepte unter 30 Minuten**. Von Pfannengerichten, Ofengerichten, frischen Bowls & Salaten über wärmende Suppen bis zu süßen, basischen Desserts ist alles dabei.

👉 **Stressfreie Abende sichern**