



# Basische ERNÄHRUNG UND FETTLIEBER K O C H B U C H



Das große 2-in-1-Buch mit leckeren Rezepten für eine  
ausgeglichene Säure-Basen-Balance und zur Entlastung  
der Leber. Natürlich entgiften mit Genuss!



STEFANIE HOFFMANN





# Basische ERNÄHRUNG UND FETTLLEBER KOCHBUCH

Das große 2-in-1-Buch mit leckeren Rezepten für eine  
ausgeglichene Säure-Basen-Balance und zur Entlastung  
der Leber. Natürlich entgiftet mit Genuss!



STEFANIE HOFFMANN

# **Basische Ernährung und Fettleber Kochbuch**

Das große 2-in-1-Buch mit leckeren Rezepten für eine ausgeglichene Säure-Basen-Balance und zur Entlastung der Leber. Natürlich entgiften mit Genuss!

# Inhalt

Cover

Titelblatt

Impressum

Basische Ernährung

Vorwort

Grundwissen

Basische Ernährung – was ist das eigentlich?

Der pH-Wert

Wie messe ich den pH-Wert?

Der Säure-Basen-Haushalt: Die entscheidende Balance im Körper

Die Atmung

Die Nieren

Puffersysteme

Ernährung

Tipps für eine ausgewogene Säure-Basen-Balance

Vorteile

Förderung von gesunder Haut

Steigerung der Energie

Unterstützung des Immunsystems

Verbesserung der Knochengesundheit

Förderung der Gewichtsabnahme

Lebensmittel

Basenbildende Lebensmittel

Obst

Gemüse

Nüsse und Samen

Getreide und Pseudogetreide

Tee und Wasser

Hülsenfrüchte

Kräuter und Gewürze in der basischen Ernährung

Öle

Säurebildende Lebensmittel

Fleisch und Fisch

Milchprodukte

Getreideprodukte

Alkohol und koffeinhaltige Getränke

Süßigkeiten und Snacks

Wie man säurebildende Lebensmittel in die Ernährung integriert

Herausforderungen

Begrenzte Auswahl an Lebensmitteln

Kosten

Zeit und Planung

Soziale Herausforderungen

Weniger Eiweißaufnahme

Gefahr von Mangelerscheinungen

Hinweis zu den Rezepten

Frühstück

Energiegeladene Buchweizen-Pfannkuchen

Frisches Quinoa-Müsli

Himmlisches Hirse-Porridge

Basilikum-Tomaten-Avocado-Toast

Beeren-Chia-Pudding

Mandelmilch-Haferbrei

Basischer Morgenquark mit Früchten

Sesam-Bananen-Brot

Mandel-Dattel-Energiebällchen

Zitronen-Ingwer-Tee

Suppen und Eintöpfe

Zucchini-Spinat-Cremesuppe

Karotten-Ingwer-Suppe

Linsen-Kokos-Eintopf

Süßkartoffel-Chili

Wohlfühl-Brokkolisuppe

Grünkohl-Erbсен-Eintopf

Rote Beete-Suppe mit Dill  
Wärmende Kürbis-Linsen-Suppe  
Quinoa-Gemüse-Eintopf  
Paprika-Tomaten-Suppe

#### Salate und Bowls

Quinoa-Regenbogen-Bowl  
Spinat-Granatapfel-Salat  
Basische Buddha-Bowl  
Gurken-Avocado-Salat  
Basische Protein-Bowl  
Bunte Rohkost-Bowl  
Linsensalat mit Rucola  
Erbsen-Minz-Salat  
Kichererbsen-Quinoa-Salat  
Grünkohl-Mandel-Salat

#### Snacks

Knusprige Süßkartoffelchips  
Gurken-Dill-Salatstangen  
Rote Beete-Hummus  
Spinat-Kichererbsen-Falafel  
Quinoa-Popcorn  
Geröstete Kichererbsen  
Zucchini-Sesam-Sticks  
Mandel-Tomaten-Cracker  
Knoblauch-Grünkohl-Chips  
Erdnussbutter-Bananen-Snack

#### Hauptgerichte

Süßkartoffel-Spinat-Curry  
Quinoa-Stirfry mit Gemüse  
Auberginen-Linsen-Tajine  
Spinat-Risotto  
Zucchini-Nudeln mit Avocadosoße  
Linsen-Kichererbsen-Burger  
Gemüse-Tofu-Stirfry

Auberginen-Pilz-Lasagne  
Karotten-Kokos-Curry  
Quinoa-Gemüse-Paella

#### Getränke

Grünkohl-Gurken-Smoothie  
Himbeer-Mandel-Smoothie  
Karotten-Ingwer-Saft  
Gurken-Minze-Wasser  
Rote Beete-Grünkohl-Saft  
Basisches Detox-Wasser  
Rote Beete-Apfel-Saft  
Apfel-Sellerie-Smoothie  
Karotten-Zitronen-Saft  
Basische Mandel-Vanille-Milch

#### Desserts

Mandelmilch-Chia-Pudding  
Kokos-Bananen-Eis  
Quinoa-Kokos-Pudding  
Basisches Beeren-Sorbet  
Apfel-Zimt-Porridge  
Schoko-Avocado-Mousse  
Mandel-Vanille-Quinoa-Pudding  
Kokosnuss-Kirschen-Sorbet  
Süßkartoffel-Bananen-Brownies  
Basische Heidelbeer-Torte

#### Dips und Aufstriche

Basilikum-Avocado-Aufstrich  
Sesam-Zitrone-Hummus  
Rote Beete-Walnuss-Dip  
Spinat-Kichererbsen-Aufstrich  
Zucchini-Mandel-Dip  
Basische Guacamole  
Gurken-Dill-Joghurt-Aufstrich  
Avocado-Limetten-Dip



Süßkartoffel-Hummus  
Basische Brokkoli-Pesto

## Beilagen

Geröstete Rosmarin-Süßkartoffeln  
Gerösteter Brokkoli mit Sesam  
Süßkartoffel-Pommes  
Gedünstetes Wurzelgemüse  
Geröstete Rote Beete mit Dill  
Gerösteter Blumenkohl mit Kurkuma  
Karotten-Ingwer-Püree  
Zitronen-Koriander-Kichererbsen  
Gerösteter Kürbis mit Rosmarin  
Dampfgegarnte Artischocken

## Snacks für unterwegs

Bananen-Haferflocken-Kekse  
Zucchini-Muffins  
Kichererbsen-Cracker  
Süßkartoffel-Energiebällchen  
Basischer Fruchtsalat im Glas  
Apfel-Zimt-Riegel  
Spinat-Muffins  
Geröstete Mandeln mit Rosmarin  
Schoko-Avocado-Pudding  
Karotten-Haferflocken-Riegel

## Schlusswort

## Ernährung bei Fettleber

### Vorwort

## Suppen & Eintöpfe

Kalte Avocado-Gurken-Suppe  
Brokkoli-Cremesuppe  
Rote Bete-Kohlrabi Suppe  
Spinat-Ingwersuppe  
Pastinaken-Pfeffer-Cremesuppe  
Kürbissuppe mit Kokosmilch



Fenchel-Lauch-Suppe  
Wirsing-Eintopf mit Hühnerfleisch  
Mairübeneintopf mit Wildfleisch  
Artischocken-Kokos-Suppe  
Zucchini-Curry-Suppe  
Grünkohleintopf mit Rind  
Sellerie-Apfel-Cremesuppe  
Grünkern-Gemüse-Suppe  
Rucola-Knoblauch-Suppe

#### Salate

Erbsen-Feldsalat mit Mandeln  
Lachs-Avocado-Salat  
Rote Beete-Salat mit Walnüssen  
Spinat-Salat mit Forelle und Radieschen  
Brokkoli-Rucola-Salat  
Karotten-Salat mit frischer Minze  
Zucchini-Bohnen-Salat  
Artischocken-Rosenkohl-Salat  
Wurzelsellerie-Salat mit Kresse  
Gurken-Papaya-Salat  
Spinat-Erdbeer-Salat  
Feldsalat mit Mandel-Dressing  
Quinoa-Salat mit grünen Bohnen  
Blumenkohl-Apfel-Salat

#### Hauptgerichte

Lammfilet auf Spinatbett  
Gebratene Forelle mit Zitronengras  
Zucchini-Nudeln mit Avocadomus  
Rindfleisch-Pilz-Pfanne  
Hühnercurry mit Kokosmilch  
Pilz-Geflügel-Pfanne  
Grünkohl mit Kalbsfiletstreifen  
Brokkoli-Pilz-Pfanne  
Putensteak auf Frühlingszwiebelbett

Spinat-Avocado-Wraps  
Wildlachs auf Rucola-Bett  
Kabeljau mit Kräuterkruste  
Quinoa-Pilz-Pfanne  
Wirsingrouladen mit Rindfleischfüllung

#### Beilagen

Gedünstete Rosenkohlblätter  
Portulak mit Zitronendressing  
Blumenkohl-Reis mit Avocado-Pesto  
Spinat-Knoblauch-Püree  
Sellerie-Karotten-Stampf  
Zucchini-Spalten aus dem Ofen  
Gebratene Pilze mit Thymian  
Brokkoli mit Mandelblättchen  
Gemüsemix mit Quinoa  
Grünkohlchips

#### Snacks

Avocado-Ei-Röllchen  
Kürbiskernriegel  
Chia-Pudding mit Erdbeeren  
Zucchini-Chips  
Mandel-Kokos-Bällchen  
Sellerie-Sticks mit Dip  
Tofu-Würfel mit Sesam  
Kokos-Himbeermus  
Geröstete Edamame  
Mandeljoghurt mit Heidelbeeren  
Spinat-Hafer-Riegel  
Brokkoli-Snack mit Zitronendip

#### Frühstück

Chia-Pfirsich-Bowl  
Haferporridge mit Beeren  
Vollkornpfannkuchen mit Apfelmus  
Dinkel-Vollkornbrot mit Avocado

Quinoa-Frühstücksbowl  
Spinat-Omelett  
Rote Beete-Müsli mit Mandeln  
Hirsebrei mit Rhabarber  
Kokosjoghurt mit Chiasamen  
Hafermilch-Smoothie  
Erdbeermüsli mit Mandelmilch  
Frischkäsebrod mit Rucola  
Gemüseomelett mit Kräutern  
Leinsamen-Pfannkuchen  
Joghurt mit gerösteten Nüssen und Früchten

#### Desserts

Avocado-Schokoladenmousse  
Rote Beete-Schokoladenkuchen  
Zitronen-Basilikum-Sorbet  
Chiasamen-Pudding mit Nüssen  
Himbeer-Avocado-Eis  
Birnen-Tarte mit Mandelcreme  
Zitronen-Mohn-Kuchen  
Schokoladen-Fondue mit frischem Obst  
Apfel-Zimt-Crumble  
Kürbiskern-Pralinen

#### Backwaren & Brote

Dinkel-Vollkornbrod mit Sonnenblumenkernen  
Fünf-Korn-Brod mit Leinsamen  
Karotten-Muffins mit Walnüssen  
Haferflocken-Cookies  
Roggen-Sauerteigbrod  
Mandel-Croissant  
Spinat-Käse-Scones  
Rote Beete-Pita  
Kokos-Kürbiskern-Müsliriegel  
Sesam-Knäckebrodt  
Buchweizen-Chia-Brod



## Schlusswort

# Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die Inhalte dieses Buches wurden mithilfe von KI (ChatGPT) entwickelt  
und von der Autorin sorgfältig überarbeitet und ergänzt.

Copyright © 2026 – Stefanie Hoffmann  
c/o COCENTER  
Koppoldstr. 1  
86551 Aichach

ISBN: 9783819472428

# **Basische Ernährung**

## **Vorwort**

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich sehr darüber, dass du dich für mein Buch entschieden hast. Die basische Ernährung ist mehr als nur ein Trend – es ist eine lebensverändernde Art zu essen, die dich unterstützt, dich vitaler und gesünder zu fühlen. Als ich das erste Mal von der basischen Ernährung hörte, war ich sofort fasziniert. Ich wollte wissen, wie ich diese Ernährungsform in meinen Alltag integrieren könnte, und was es für mich bedeuten würde. Seitdem habe ich gelernt, was es heißt, sich basisch zu ernähren. Es ist meine Leidenschaft geworden, und ich freue mich, diese Leidenschaft mit dir teilen zu dürfen.

Ich habe dieses Buch so gestaltet, dass es dir den Einstieg in die basische Ernährung so einfach wie möglich macht. Du findest hier nicht nur eine Vielzahl an leckeren Rezepten, sondern auch hilfreiche Tipps und Tricks, wie du die basische Ernährung erfolgreich in deinen Alltag integrieren kannst. Und falls du gerade erst beginnst, dich mit der basischen Ernährung auseinanderzusetzen, gibt es ausführliche Kapitel zu den Grundlagen, die dir einen einfachen Einstieg ermöglichen.

Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der basischen Lebensmittel und schauen uns an, welche positiven Auswirkungen sie auf unseren Körper haben. Von dort aus führe ich dich Schritt für Schritt durch die verschiedenen Phasen der Umstellung auf eine basische Ernährung.



Dabei gehe ich auf mögliche Herausforderungen ein und teile meine besten Strategien, um diese zu meistern.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen, Entdecken und Ausprobieren!

Herzliche Grüße,

deine Stefanie Hoffmann

# Grundwissen

## Basische Ernährung – was ist das eigentlich?

Die basische Ernährung, auch als alkalische Ernährung bekannt, ist ein Konzept, das darauf abzielt, den Säure-Basen-Haushalt des Körpers zu optimieren. „Basen“ und „Säuren“ sind Begriffe aus der Chemie, die sich auf den pH-Wert einer Substanz beziehen. Der pH-Wert unseres Körpers ist eine feine und sensible Balance – und eine, die wir mit unserer Ernährung stark beeinflussen können.

Ein grundlegendes Prinzip der basischen Ernährung ist es, Lebensmittel zu bevorzugen, die als basenbildend gelten. Sie enthalten bestimmte Mineralstoffe, die bei der Verdauung dazu führen, dass der pH-Wert des Blutes eher basisch wird. Dazu gehören beispielsweise viele Obst- und Gemüsesorten, Nüsse und Samen, während tierische Produkte, Getreide und verarbeitete Lebensmittel eher säurebildend wirken.

Doch bevor du jetzt die Äpfel und Mandeln herausholst und alle Lebensmittel, die säurebildend sind, aus deinem Küchenschrank verbannst, muss ich etwas klarstellen: Die basische Ernährung bedeutet nicht, dass du säurebildende Lebensmittel völlig meiden musst. Das wäre nicht nur schwierig, sondern auch nicht unbedingt gesund. Es geht vielmehr darum, ein Gleichgewicht zu finden und darauf zu achten, dass deine Ernährung hauptsächlich aus basenbildenden Lebensmitteln besteht.

Es ist interessant zu bemerken, dass das Prinzip der basischen Ernährung nicht unbedingt etwas mit dem tatsächlichen pH-Wert der Lebensmittel

selbst zu tun hat. Zitronen zum Beispiel sind sehr sauer, aber sie wirken im Körper basisch, weil sie basische Mineralien wie Kalium, Calcium und Magnesium enthalten. Diese Mineralien helfen dem Körper, überschüssige Säuren zu neutralisieren.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass es bei der basischen Ernährung nicht nur um die Auswahl der Lebensmittel geht. Auch die Zubereitung spielt eine entscheidende Rolle. Rohes oder schonend gegartes Gemüse behält beispielsweise mehr seiner basischen Mineralien als stark gekochtes oder gebratenes. Ein kleiner Tipp hier: Verwende das Kochwasser von Gemüse, wann immer es möglich ist, in Suppen oder Soßen, um die darin gelösten Mineralien nicht zu verschwenden.

Auch die Kombination von Lebensmitteln kann einen Unterschied machen. Einige Lebensmittel können, wenn sie zusammen gegessen werden, basischer wirken, als wenn sie alleine gegessen werden. Zum Beispiel kann das Hinzufügen von etwas Zitronensaft zu einem Gericht helfen, die basenbildende Wirkung zu erhöhen.

Die Grundidee der basischen Ernährung basiert auf der Annahme, dass unsere Vorfahren sich hauptsächlich von Wildpflanzen, Wurzeln, Beeren und gelegentlich erbeutetem Fleisch ernährten – Lebensmittel, die tendenziell eher basisch sind. Mit der Entwicklung der Landwirtschaft und der zunehmenden Verfügbarkeit von Getreide und Milchprodukten veränderte sich die Ernährung hin zu mehr säurebildenden Lebensmitteln. Noch drastischer wurde dieser Wandel mit der industriellen Revolution und der zunehmenden Verbreitung von verarbeiteten Lebensmitteln, Zucker und Fleisch.

Unsere heutige Ernährungsweise enthält oft einen hohen Anteil an säurebildenden Lebensmitteln, die den Säure-Basen-Haushalt des Körpers stören können. Diese Verschiebung in Richtung Säure kann dazu führen, dass der Körper hart arbeiten muss, um das Gleichgewicht zu



wahren. Dies kann auf Dauer verschiedene gesundheitliche Probleme verursachen, darunter Müdigkeit, Verdauungsprobleme und eine erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten.

## **Der pH-Wert**

Im Kontext der basischen Ernährung ist es absolut essenziell, das Konzept des pH-Werts zu verstehen. Dieses winzige Detail der Chemie, das in den Klassenräumen der Mittelstufe unterrichtet wird, hat tiefgreifende Auswirkungen auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden. Der Begriff „pH-Wert“ steht für „Potenz Hydrogenii“ und ist ein Maß dafür, wie sauer oder alkalisch, das heißt basisch, eine Lösung ist. Er wird auf einer Skala von 0 bis 14 gemessen, wobei 7 neutral ist. Ein pH-Wert unter 7 weist auf eine saure Umgebung hin, während ein pH-Wert über 7 eine basische oder alkalische Umgebung anzeigt.

Stell dir den pH-Wert als eine Art Thermometer für den Gesundheitszustand deines Körpers vor. Ähnlich wie ein Thermometer, das die Temperatur in deiner Umgebung misst, kann der pH-Wert Auskunft darüber geben, ob dein Körper in einem Zustand der Gesundheit oder der Krankheit ist. Doch während das Thermometer gradgenaue Werte liefert, ist der pH-Wert eine logarithmische Maßeinheit, was bedeutet, dass eine Änderung um eine einzige Einheit auf der Skala tatsächlich eine zehnfache Veränderung der Säure- oder Basizität darstellt. Daher sind sogar kleine Veränderungen des pH-Werts signifikant!

Dein Körper tut alles, was er kann, um den pH-Wert deines Blutes konstant zwischen 7,35 und 7,45 zu halten, einen Bereich, der leicht alkalisch oder basisch ist. Dieser Bereich ist ideal für die meisten chemischen Reaktionen, die in deinem Körper stattfinden. Und obwohl du diese chemischen Reaktionen nicht sehen oder fühlen kannst,

beeinflussen sie alles, von deiner Verdauung über deine Gehirnfunktion bis hin zu deinem Immunsystem und deinem Energielevel.

Wenn du vorwiegend säurebildende Lebensmittel zu dir nimmst, kann dies den pH-Wert deines Blutes in den sauren Bereich drücken und deinen Körper zwingen, die Säuren zu neutralisieren, um den pH-Wert wieder in den optimalen Bereich zu bringen. Dies kann zu einer Belastung deines Körpers führen und auf Dauer deine Gesundheit beeinträchtigen.

## **Wie messe ich den pH-Wert?**

Wenn du nun neugierig geworden bist und wissen möchtest, wie der pH-Wert deines Körpers aussieht, gibt es gute Nachrichten. Es ist ziemlich einfach, den pH-Wert deines Körpers zu Hause zu messen. Alles, was du brauchst, sind pH-Teststreifen, die in Apotheken oder online erhältlich sind.

Um den pH-Wert zu messen, tauchst du einfach einen Teststreifen in eine Probe deines Speichels oder Urins und vergleichst dann die Farbe des Streifens mit der auf der Verpackung angegebenen Farbskala. Das gibt dir einen groben Anhaltspunkt dafür, ob dein Körper sauer oder basisch ist.

Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass diese Messungen nicht absolut genau sind und Schwankungen unterliegen können, abhängig von einer Reihe von Faktoren wie der Tageszeit, dem Hydratationszustand und der kürzlich verzehrten Nahrung. Sie sollten daher eher als grober Anhaltspunkt und nicht als exakte Messung angesehen werden.

## **Der Säure-Basen-Haushalt: Die entscheidende Balance im Körper**

Die Hauptaufgabe des Säure-Basen-Haushalts ist die Regulierung des pH-Werts in deinem Körper. Wie wir bereits besprochen haben, ist der pH-Wert eine Messung dafür, wie sauer oder basisch eine Lösung ist, und ein ausgewogener pH-Wert ist entscheidend für die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Es ist wichtig zu wissen, dass verschiedene Teile deines Körpers unterschiedliche pH-Werte haben. Der Magen zum Beispiel ist sehr sauer, um Nahrung verdauen zu können, während das Blut leicht basisch sein sollte. Wenn das Blut zu sauer wird, spricht man von einer Azidose. Wenn es zu basisch wird, spricht man von einer Alkalose. Beide Zustände können gesundheitsschädlich sein und sollten vermieden werden.

Dein Körper hat mehrere Mechanismen, um den pH-Wert zu regulieren und zu gewährleisten, dass er im optimalen Bereich bleibt. Diese Mechanismen sind Teil deines Säure-Basen-Haushalts. Die wichtigsten Mechanismen sind die Atmung, die Ausscheidung von Säure oder Base über die Nieren und die Puffersysteme im Blut.

## **Die Atmung**

Die Atmung spielt eine Schlüsselrolle im Säure-Basen-Haushalt. Wenn du einatmest, nimmst du Sauerstoff auf, den dein Körper zur Energiegewinnung benötigt. Wenn du ausatmest, entfernst du Kohlendioxid aus deinem Körper, ein Nebenprodukt des Stoffwechsels, das, wenn es sich ansammelt, deinen pH-Wert senken und ihn saurer machen kann.

Wenn dein Körper zu sauer wird, kann deine Atmung schneller und tiefer werden, um mehr Kohlendioxid loszuwerden und den pH-Wert zu erhöhen. Wenn dein Körper hingegen zu basisch wird, kann deine Atmung langsamer und flacher werden, um das Kohlendioxid im Körper

zu erhöhen und den pH-Wert zu senken. Dies ist ein schneller, aber kurzfristiger Weg, um deinen pH-Wert zu regulieren.

## **Die Nieren**

Die Nieren spielen ebenfalls eine wichtige Rolle im Säure-Basen-Haushalt. Sie sind in der Lage, Säuren und Basen auszuscheiden und so den pH-Wert zu regulieren. Sie tun dies durch die Produktion von Urin, der Säuren oder Basen enthält, abhängig davon, was dein Körper gerade braucht.

Wenn dein Körper zu sauer wird, produzieren die Nieren mehr basischen Urin, um die überschüssige Säure auszuscheiden. Wenn dein Körper hingegen zu basisch wird, produzieren die Nieren mehr sauren Urin, um die überschüssige Base auszuscheiden. Dies ist ein langsamerer, aber länger anhaltender Weg, um deinen pH-Wert zu regulieren.

## **Puffersysteme**

Dein Körper hat auch verschiedene Puffersysteme, die helfen, den pH-Wert in deinem Blut zu regulieren. Puffer sind Substanzen, die überschüssige Säuren oder Basen binden können, um starke Schwankungen im pH-Wert zu verhindern. Es gibt mehrere Puffersysteme im Körper, darunter das Bicarbonat-Puffersystem, das Phosphat-Puffersystem und das Protein-Puffersystem.

Das Bicarbonat-Puffersystem ist das wichtigste Puffersystem im menschlichen Körper. Es besteht aus Bicarbonat-Ionen, die Basen sind, und Kohlensäure, die eine schwache Säure ist. Wenn der pH-Wert in deinem Blut sinkt und zu sauer wird, binden die Bicarbonat-Ionen die überschüssige Säure, um ihn zu erhöhen. Wenn der pH-Wert in deinem

Blut steigt und zu basisch wird, kann die Kohlensäure in Wasser und Kohlendioxid zerfallen, um ihn zu senken.

## **Ernährung**

Deine Ernährung kann auch deinen Säure-Basen-Haushalt und deinen pH-Wert beeinflussen. Wie wir bereits besprochen haben, produzieren einige Lebensmittel, wenn sie verdaut werden, mehr Säuren, während andere mehr Basen produzieren. Eine Ernährung, die reich an säurebildenden Lebensmitteln ist, kann dazu führen, dass dein Körper saurer wird. Eine Ernährung, die reich an basischen Lebensmitteln ist, kann dazu beitragen, dass dein Körper basischer wird.

Beachte, dass dein Körper gut ausgestattet ist, um deinen pH-Wert zu regulieren, und dass eine unausgewogene Ernährung nur eine von vielen möglichen Ursachen für einen unausgewogenen pH-Wert ist. Andere Faktoren wie Stress, Bewegungsmangel oder bestimmte medizinische Zustände können ebenfalls dazu beitragen.

## **Tipps für eine ausgewogene Säure-Basen-Balance**

- **Trinke ausreichend Wasser:** Wasser hilft, Säuren und Basen in deinem Körper zu transportieren und unterstützt deine Nieren bei der Ausscheidung von überschüssigen Säuren und Basen.
- **Ernähre dich ausgewogen:** Eine Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und mageren Proteinen ist, kann dazu beitragen, einen ausgewogenen pH-Wert zu unterstützen.
- **Bewege dich regelmäßig:** Regelmäßige Bewegung hilft dabei, Kohlendioxid aus deinem Körper zu entfernen und kann dazu beitragen, einen ausgewogenen pH-Wert zu unterstützen.

- **Vermeide Stress:** Chronischer Stress kann dazu führen, dass dein Körper mehr Säure produziert. Versuche daher, Stress abzubauen, indem du Techniken wie Yoga, Meditation oder tiefe Atemübungen anwendest.
- **Überprüfe deine Medikamente:** Einige Medikamente können deinen pH-Wert beeinflussen. Wenn du regelmäßig Medikamente einnimmst, sprich mit deinem Arzt darüber, ob sie deinen pH-Wert beeinflussen könnten.



# **Vorteile**

## **Förderung von gesunder Haut**

Die Haut ist das größte Organ deines Körpers und spiegelt oft die innere Gesundheit wider. Ein ausgewogener Säure-Basen-Haushalt kann dazu beitragen, eine gesunde, strahlende Haut zu fördern. Eine Ernährung, die reich an basischen Lebensmitteln wie Gemüse und Früchten ist, liefert wichtige Nährstoffe, die die Hautgesundheit fördern, darunter Vitamine, Mineralien und Antioxidantien. Gleichzeitig kann eine basische Ernährung helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren, die zu Hautproblemen wie Akne oder Rosacea führen können.

## **Steigerung der Energie**

Eine Übersäuerung des Körpers kann zu Müdigkeit und Erschöpfung führen. Indem du eine basische Ernährung einhältst und deinen Säure-Basen-Haushalt ausbalancierst, kannst du einen natürlichen Energieschub erleben. Basische Lebensmittel wie grünes Blattgemüse, Nüsse und Samen sind reich an Nährstoffen, die die Energieproduktion in deinen Zellen fördern, wie B-Vitamine und Magnesium.

## **Unterstützung des Immunsystems**

Ein ausgeglichener pH-Wert unterstützt ein gesundes Immunsystem, indem er ein günstiges Umfeld für die guten Bakterien in deinem Darm schafft. Diese guten Bakterien spielen eine wichtige Rolle bei der Stärkung deiner Immunität und helfen, dich gegen Krankheitserreger zu schützen. Zudem können basische Lebensmittel, die reich an Vitamin C,

Zink und anderen Immun-Boostern sind, dazu beitragen, dein Immunsystem zu stärken.

## **Verbesserung der Knochengesundheit**

Säurebildende Lebensmittel, insbesondere solche, die reich an tierischem Protein sind, können den Calciumspiegel in deinem Körper senken, da Calcium benötigt wird, um die Säure im Körper zu neutralisieren. Mit der Zeit kann dies zu einem Abbau der Knochenmasse führen und das Risiko für Osteoporose erhöhen.

Eine basische Ernährung, die reich an Gemüse und Obst ist, kann dazu beitragen, die Calciumspiegel in deinem Körper zu erhalten und deine Knochengesundheit zu verbessern.

## **Förderung der Gewichtsabnahme**

Säurebildende Lebensmittel, vor allem solche, die reich an raffinierten Kohlenhydraten und Zucker sind, können zur Gewichtszunahme beitragen. Dagegen enthalten basische Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Nüsse und Samen in der Regel weniger Kalorien und sind reich an Ballaststoffen, die dich satt machen und Heißhungerattacken vorbeugen können. Daher kann eine Umstellung auf eine basische Ernährung dazu beitragen, die Kalorienaufnahme zu reduzieren und das Gewichtsmanagement zu erleichtern.

# **Lebensmittel**

## **Basenbildende Lebensmittel**

### **Obst**

Du weißt sicher, dass Obst von Natur aus viele Vitamine, Mineralien und Antioxidantien enthält. Was vielleicht weniger bekannt ist: die meisten Obstsorten wirken im Körper auch basenbildend. Das liegt an den Mineralstoffen, die sie enthalten, insbesondere Kalium, Kalzium und Magnesium. Beispiele für besonders basische Früchte sind Bananen, Äpfel, Beeren, Melonen und Zitrusfrüchte.

Bananen beispielsweise enthalten viel Kalium, das hilft, überschüssige Säuren im Körper zu neutralisieren. Darüber hinaus liefern sie eine gute Portion Ballaststoffe, die für eine gesunde Verdauung wichtig sind. Ein weiterer Pluspunkt: Sie lassen sich leicht in den Alltag integrieren – ob als Snack für zwischendurch, im Smoothie oder als Basis für ein gesundes Dessert.

Die meisten Beeren sind ebenfalls basenbildend und punkten zusätzlich mit hohen Gehalten an Antioxidantien. Sie helfen dabei, freie Radikale im Körper zu neutralisieren und unterstützen so das Immunsystem. Erwähnenswert sind hier vor allem Heidelbeeren, die neben ihrem basischen Charakter eine Fülle von gesundheitsfördernden Eigenschaften besitzen.

### **Gemüse**

# Sesam-Knäckebrot

Zubereitungszeit: 20 Minuten + 30 Minuten Backzeit

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 50 g Dinkelvollkornmehl
- 20 g Haferflocken
- 25 g Sesam
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 15 g Leinsamen
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL frischer, geriebener Ingwer
- 1/4 TL Meersalz
- 100 ml Wasser

## Zubereitung:

1. Heize deinen Backofen auf 180 Grad vor und lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. In einer mittelgroßen Schüssel Dinkelvollkornmehl, Haferflocken, Sesam, Sonnenblumenkerne und Leinsamen vermengen.
3. Den geriebenen Ingwer und das Meersalz hinzufügen und gut durchmischen.
4. Olivenöl und Wasser hinzufügen und alles zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Der Teig sollte feucht, aber nicht klebrig sein.

5. Den Teig zwischen zwei Stücke Backpapier legen und so dünn wie möglich ausrollen. Je dünner, desto knuspriger wird das Knäckebrot!
6. Den ausgerollten Teig vorsichtig auf das vorbereitete Backblech legen und mit einem scharfen Messer in gewünschte Knäckebrot-Größen schneiden.
7. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen oder bis das Knäckebrot goldbraun und knusprig ist. Dabei nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden, damit beide Seiten gleichmäßig gebacken werden.
8. Das Knäckebrot aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen. Dann am besten in luftdicht verschließbaren Behältern aufbewahren.

# Buchweizen-Chia-Brot

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Portionen: 1 Brotlaib

## Zutaten:

- 150 g Buchweizenmehl
- 30 g Chiasamen
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Leinsamen
- 1/2 reife Avocado, zerdrückt
- 1 EL frisch gepresster Bio-Zitronensaft

## Zubereitung:

1. Du beginnst, indem du die Chiasamen in einem kleinen Schälchen mit 60 ml Wasser mischst und sie etwa 15 Minuten quellen lässt, bis eine gelartige Konsistenz entsteht.
2. Während die Chiasamen quellen, mischst du das Buchweizenmehl, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel.



3. Füge nun das Chia-Gel, das Olivenöl und das restliche lauwarme Wasser hinzu und vermische alles gut miteinander, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
4. Schneide die Avocado in der Mitte durch und entferne den Kern. Zerdrücke die Hälfte mit einer Gabel und füge den Zitronensaft hinzu. Füge diese Mischung zum Teig hinzu und rühre, bis sie gleichmäßig verteilt ist.
5. Heize deinen Ofen auf 180 Grad vor.
6. Gib den Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Brotform. Streue die Leinsamen darüber.
7. Backe das Brot 25-30 Minuten im vorgeheizten Ofen, bis es fest und goldbraun ist. Um zu überprüfen, ob es durchgebacken ist, stichst du mit einem Holzstäbchen hinein - wenn es sauber herauskommt, ist das Brot fertig.
8. Lass das Brot mindestens 10 Minuten in der Form abkühlen, dann nimm es heraus und lass es auf einem Gitter vollständig auskühlen.