



# Basische ERNÄHRUNG

## UND Histaminintoleranz KOCHBUCH

Das große 2-in-1-Buch mit leckeren Rezepten zur Unterstützung des Säure-Basen-Haushalts und histaminarmen Gerichten für mehr Lebensqualität.



STEFANIE HOFFMANN



# Basische ERNÄHRUNG UND Histaminintoleranz KOCHBUCH

Das große 2-in-1-Buch mit leckeren Rezepten zur Unterstützung des Säure-Basen-Haushalts und histaminarmen Gerichten für mehr Lebensqualität.



STEFANIE HOFFMANN

# **Basische Ernährung und Histaminintoleranz Kochbuch**

Das große 2-in-1-Buch mit leckeren Rezepten zur Unterstützung des Säure-Basen-Haushalts und histaminarmen Gerichten für mehr Lebensqualität.

# Inhalt

Cover

Titelblatt

Impressum

Basische Ernährung

    Vorwort

Grundwissen

Vorteile

Lebensmittel

Herausforderungen

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-Erbesen-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 Histaminintoleranz

Vorwort

### Frühstücksideen

- Apfel-Zimt-Haferflocken
- Mango-Kokos-Reispudding
- Brombeer-Mandel-Müsli
- Erdmandel-Porridge mit Blaubeeren
- Dinkel-Pancakes mit Apfelsauce
- Hirsebrei mit Datteln und Mandeln
- Quinoa-Frühstücksbowl mit Kirschen
- Pfirsich-Chia-Pudding

Haferflocken mit gebackenen Kirschen  
Amaranth-Brei mit frischen Johannisbeeren  
Aprikosen-Joghurt mit Tigernüssen  
Hirsemehl-Waffeln mit Rhabarberkompott  
Kokosmilch-Porridge mit Litschi  
Dinkel-Brot mit Frischkäse und Marmelade  
Reismilch-Smoothie mit Heidelbeeren

#### Hauptgerichte

Gebackener Kabeljau mit Fenchelgemüse  
Dinkelrisotto mit frischen Champignons  
Gefüllte Paprikaschoten mit Quinoa  
Vegetarische Zucchini-Lasagne  
Kürbis-Quiche mit Ziegenkäse  
Süßkartoffelgnocchi mit Salbeibutter  
Spaghetti aus Zucchini mit frischem Basilikum  
Auberginen-Röllchen  
Hirsepfanne  
Kartoffelgratin mit Rosmarin  
Gebratener Spargel mit Ricotta  
Blumenkohlreis mit Kurkuma  
Gegrillte Zucchini mit Oregano  
Wirsinggemüse mit Karotten und Ingwer  
Quinoa-Pfanne mit Gemüse und Kräutern

#### Suppen

Kürbiscremesuppe mit Kokosmilch  
Kartoffel-Lauch-Suppe mit Majoran  
Karotten-Ingwer-Suppe mit Apfelstücken  
Zuccinisuppe mit Basilikum-Pesto  
Blumenkohlsuppe  
Brokkolicremesuppe mit gerösteten Mandeln  
Fenchel- Karotten-Suppe  
Pastinaken-Apfel-Suppe mit Zimt  
Spargelcremesuppe  
Rote Beete-Suppe mit Kokosnusscreme

Zucchini-Suppe mit Minze  
Mangold-Suppe mit Quinoa  
Süßkartoffelsuppe mit Pfefferminze  
Sellerie-Apfel-Suppe  
Rhabarber-Suppe mit Vanille

#### Snacks

Karottensticks mit Erdmandel-Dip  
Zucchini-Puffer mit Frischkäse-Dip  
Kastanien-Cracker mit Ziegenkäse  
Apfelchips mit Zimt  
Süßkartoffel-Chips mit Rosmarin  
Kokosnuss-Energiebällchen  
Gebackene Kürbisspalten  
Mandel-Tahini-Riegel  
Blumenkohl-Bites mit Kurkuma-Dip  
Sesam-Hafer-Cookies  
Rote Beete-Carpaccio mit Pinienkernen  
Brokkoli-Taler mit Mandelmus  
Paprika-Boote mit Quinoa-Salat

#### Salate

Quinoa-Salat mit Cranberries und Nüssen  
Apfel-Kürbis-Quinoa-Salat  
Feldsalat mit Apfel und Macadamianüssen  
Karottensalat mit Dressing  
Endiviensalat mit Rote Beete und Ziegenkäse  
Gurkensalat mit Dill-Joghurt-Dressing  
Chicorée-Salat mit Granatapfel und Macadamianüssen  
Wassermelonensalat mit Minze und Ziegenkäse  
Blattsalat mit gerösteter Süßkartoffel und Kürbiskernen  
Kohlrabisalat mit Apfel  
Eisbergsalat mit Gurken und Sesam

#### Brote und Backwaren

Hirsebrot mit Kürbiskernen  
Dinkel-Vollkornbrot

Kartoffel-Rosmarin-Brötchen  
Mandel-Zimt-Muffins  
Kokosnuss-Scones  
Quinoa-Cracker mit Sesam  
Haferkekse mit Cranberries  
Leinsamenbrot mit Macadamianüssen  
Maisbrot mit Chiasamen  
Roggen-Knäckeibrot  
Dinkel-Zwiebel-Bagels  
Haferflocken-Rosinen-Brot  
Hirse-Pfannenbrot  
Amaranth-Pfannenbrot  
Reiswaffeln mit Thymian

#### Desserts

Gebackene Apfelspalten mit Zimt  
Kokosmilchreis mit Mango  
Vanillepudding mit Brombeersauce  
Rhabarberkuchen mit Baiserhaube  
Wassermelonen-Sorbet mit Minze  
Aprikosen-Clafoutis  
Heidelbeer-Joghurt-Torte  
Mandel-Panna Cotta mit Kirschsauce  
Pfirsich-Tarte mit Mandelkruste  
Kirschkuchen mit Streuseln  
Apfel-Zimt-Muffins  
Erdmandel-Cookies mit Apfelstückchen  
Quarkknödel mit Sauerkirschfüllung

#### 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: 9783695601813

# **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

In der Kategorie Gemüse findest du ebenfalls viele basenbildende Lebensmittel. Zu den basischsten Gemüsesorten gehören grünes

Blattgemüse, Brokkoli, Sellerie, Gurken, Zucchini und Paprika. Sie enthalten große Mengen an basischen Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium und Magnesium, die dazu beitragen, den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen.

Besonders hervorheben möchte ich hier grünes Blattgemüse wie Spinat, Mangold und Grünkohl. Sie sind wahre Mineralstoffbomben und punkten zudem mit einem hohen Gehalt an Vitamin K, einem Vitamin, das für die Knochengesundheit essenziell ist. Eine Schüssel gemischter Salat oder eine Portion grünes Blattgemüse zum Mittag- oder Abendessen ist daher eine gute Strategie, um den Basenanteil in der Ernährung zu erhöhen.

## **Nüsse und Samen**

Viele Nüsse und Samen wirken ebenfalls basenbildend. Dazu zählen unter anderem Mandeln, Leinsamen, Sesamsamen und Kürbiskerne. Sie sind reich an gesunden Fetten und enthalten wertvolle Mineralstoffe. Mandeln beispielsweise enthalten viel Kalzium und Magnesium, zwei basische Mineralien, die für die Knochengesundheit wichtig sind.

Kürbiskerne sind eine ausgezeichnete Quelle für Zink, ein wichtiges Spurenelement, das unter anderem für ein funktionierendes Immunsystem benötigt wird. Zudem enthalten sie viel Magnesium und Kalium, zwei basische Mineralien.

***Tipp:** Integriere regelmäßig eine Handvoll Nüsse oder Samen in deinen Speiseplan. Sie eignen sich hervorragend als Snack für zwischendurch, lassen sich aber auch gut in Salate oder Müslis einarbeiten.*

## **Getreide und Pseudogetreide**

Auch einige Getreidearten und Pseudogetreide können im Körper eine basische Wirkung entfalten. Dazu gehören beispielsweise Quinoa,

Buchweizen und Hirse. Sie enthalten eine gute Mischung aus basischen Mineralstoffen und sorgen zudem für eine langanhaltende Sättigung.

Quinoa ist eine hervorragende Quelle für pflanzliches Protein und enthält alle essenziellen Aminosäuren. Darüber hinaus liefert es eine gute Menge an basischen Mineralstoffen wie Magnesium und Kalium. Buchweizen ist eine gute Quelle für die Vitamine B1 und B2 sowie für Eisen. Und auch Hirse hat einiges zu bieten: Sie ist reich an Silizium, einem Spurenelement, das für gesunde Haare, Haut und Nägel wichtig ist.

## **Tee und Wasser**

Auch bei den Getränken gibt es einige basenbildende Optionen. Neben Wasser zählen dazu insbesondere Kräuter- und Früchtetees. Sie enthalten basische Mineralstoffe und können dabei helfen, den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen.

***Ein Tipp:** Starte den Tag mit einem Glas warmem Zitronenwasser. Obwohl Zitronen sauer schmecken, wirken sie im Körper basisch. Das liegt daran, dass sie Citrate enthalten, die im Körper zu basischen Bicarbonaten umgewandelt werden. Ein weiterer Vorteil von Zitronenwasser am Morgen: Es regt den Stoffwechsel an und unterstützt die Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit.*

Auch bestimmte Mineralwässer können basenbildend wirken. Achte beim Kauf auf den Gehalt an **Hydrogencarbonat**. Ein hoher Gehalt an Hydrogencarbonat wirkt im Körper basisch und kann helfen, überschüssige Säuren zu neutralisieren. Es gibt inzwischen auch spezielles Basenwasser zu kaufen, die einen besonders hohen Gehalt an Hydrogencarbonat aufweisen. Ein Glas solches Wasser zum Essen kann daher dabei helfen, den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten.

## Hülsenfrüchte

Last but not least gehören auch Hülsenfrüchte zu den basenbildenden Lebensmitteln. Dazu zählen beispielsweise Linsen, Kichererbsen und Erbsen. Sie sind reich an basischen Mineralstoffen wie Kalium und Magnesium und liefern zudem eine gute Portion pflanzliches Protein.

Hülsenfrüchte enthalten auch viele Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen und für eine langanhaltende Sättigung sorgen. Sie lassen sich vielseitig einsetzen und sind daher ein wichtiger Bestandteil einer basischen Ernährung. Probiere doch einmal ein basisches Linsencurry oder eine Kichererbsensuppe. Du wirst überrascht sein, wie lecker eine basische Ernährung sein kann!

## Kräuter und Gewürze in der basischen Ernährung

Hier sind einige der Kräuter und Gewürze, die in deiner basischen Küche nicht fehlen dürfen:

- **Basilikum:** Basilikum ist nicht nur ein beliebtes Küchenkraut, sondern es hat auch starke basische Eigenschaften. Es ist reich an Antioxidantien, Vitamin K und hat entzündungshemmende Eigenschaften.
- **Petersilie:** Diese grüne Pflanze ist eine hervorragende Quelle für Vitamin C, Vitamin K und Folsäure. Sie hilft bei der Entgiftung des Körpers und hat stark basische Eigenschaften.
- **Oregano:** Oregano ist reich an Antioxidantien und hat antimikrobielle Eigenschaften. Es kann dazu beitragen, die Immunität zu stärken und das Verdauungssystem gesund zu halten.

# Erdmandel-Cookies mit Apfelstückchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: ca. 12 Cookies

## Zutaten:

- 100 g Erdmandelmehl
- 50 g Dinkelmehl
- 1/2 TL Weinsteinbackpulver
- Eine Prise Salz
- 40 g Haushaltszucker
- 1 mittelgroßer Apfel, geschält und in kleine Stücke gewürfelt
- 2 EL geschmolzene Butter
- 1 Eigelb
- 2 EL Hafermilch, ungesüßt
- 1/2 TL Vanille

## Zubereitung:

1. Heize deinen Ofen auf 180 Grad vor und lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. In einer Schüssel vermischst du Erdmandelmehl, Dinkelmehl, Weinsteinbackpulver und Salz. Gib dann den Haushaltszucker hinzu und rühre alles gut durch.
3. Schäle den Apfel, würfle ihn in kleine Stücke und füge diese zur Mehlmischung hinzu. Vermische sie vorsichtig, damit sie gleichmäßig in der Mischung verteilt sind.
4. In einer anderen Schüssel verrührst du die geschmolzene Butter, das Eigelb, die Hafermilch und die Vanille, bis eine homogene Masse entsteht.

- 5.** Vermische nun die flüssigen Zutaten mit den trockenen Zutaten und knete den Teig, bis er geschmeidig ist. Sollte der Teig zu trocken sein, kannst du noch ein wenig Hafermilch hinzufügen.
- 6.** Forme mit den Händen kleine Teigkugeln und lege sie auf das vorbereitete Backblech. Drücke jede Kugel leicht flach, um die typische Cookie-Form zu erhalten.
- 7.** Backe die Cookies für ca. 15 Minuten oder bis sie an den Rändern leicht goldbraun sind.
- 8.** Lasse die Cookies auf dem Blech für ein paar Minuten abkühlen, bevor du sie auf ein Kuchengitter legst, damit sie vollständig auskühlen können. Guten Appetit.

# Quarkknödel mit Sauerkirschfüllung

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 125 g fettarmer Quark
- 30 g Dinkelmehl
- 1 EL Haferflocken, fein gemahlen
- 1 Eigelb
- 1 TL Honig
- Eine Prise Salz
- 50 g Sauerkirschen (frisch oder aus dem Glas, aber gut abgetropft)
- 1 TL Butter zum Anbraten
- 1 TL Puderzucker
- Einige Blätter frische Minze zur Garnierung

## Zubereitung:

1. Vermische den Quark, Dinkelmehl, gemahlene Haferflocken, Eigelb, Honig und eine Prise Salz in einer Schüssel, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
2. Feuchte deine Hände leicht an, um die Masse besser formen zu können. Teile die Masse in zwei Teile. Flache einen Teil in deiner Handfläche ab und lege einige Sauerkirschen in die Mitte. Forme den Teig vorsichtig um die Kirschen herum, sodass ein Knödel entsteht. Wiederhole den Vorgang mit dem anderen Teil der Masse.
3. Bring in einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen. Reduziere die Hitze, sodass das Wasser nur noch leicht köchelt. Gib die Knödel vorsichtig ins Wasser und lasse sie etwa 10-12 Minuten ziehen, bis sie

an die Oberfläche steigen. Sie sind fertig, wenn sie fest, aber dennoch zart sind.

- 4.** In der Zwischenzeit erhitzt du die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Nimm die Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser und lasse sie kurz abtropfen. Brate sie dann in der Butter von allen Seiten goldbraun an.
- 5.** Serviere die Quarkknödel mit ein wenig Puderzucker bestreut und garniere sie mit Minzblättern. Guten Appetit.