

## Basenreiche Ernährung

Unsere Ernährung hat einen großen Einfluss auf unseren Körper. Sie dient nicht nur der Bereitstellung von Energie, sondern auch der Zufuhr wichtiger Vitamine, Mineralstoffe und anderen Stoffen, welche der Körper nicht selbst bilden kann.

Bei der Verstoffwechslung von Lebensmitteln können jedoch Produkte anfallen, welche den Körper belasten. So gibt es Lebensmittel, bei deren Verstoffwechslung im Körper vermehrt Säuren anfallen. Können diese nicht gebunden und über die Nieren bzw. Lungen beseitigt werden, lagern sich diese im Gewebe ab und können dort zu Entzündungen führen.

Säurebildende Lebensmittel müssen jedoch nicht unbedingt sauer sein, meist sind es vor allem süße Produkte. Auch Fleisch und Wurstwaren gehören zu den stark säure bildenden Stoffen. Daher sollte einer basenreichen Ernährung der Vorzug gegeben werden.

Im folgenden erhalten Sie eine Auflistung säure- bzw. basenreicher Lebensmittel:

### Tabelle basenbildendes Obst

Äpfel	Mangos
Ananas	Mirabellen
Aprikosen	Nektarinen
Avocado	Oliven (grün, schwarz)
Bananen	Orangen
Birnen	Pampelmusen
Clementinen	Papayas
frische Datteln	Pfirsiche
Erdbeeren	Pflaumen
Feigen	Preiselbeeren
Grapefruits	Quitten
Heidelbeeren	Reineclauden
Himbeeren	
Honigmelonen	Stachelbeeren
Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz)	Sternfrüchte
Kirschen (sauer, süß;)	Wassermelonen
Kiwis	Weintrauben (weiß, rot)
Limetten	Zitronen
Mandarinen	Zwetschgen



*Naturheilpraxis Schwarzer*

Stefan Schwarzer – Heilpraktiker  
Pfarrer-Schneider-Weg 11, 82380 Peißenberg, Telefon: 08803 9009164  
Email: [info@Naturheilpraxis-Schwarzer.de](mailto:info@Naturheilpraxis-Schwarzer.de); Internet: [www.Naturheilpraxis-Schwarzer.de](http://www.Naturheilpraxis-Schwarzer.de)

## Tabelle basenbildendes Gemüse und Pilze

Algen (Nori, Wakame, Hijiki,  
Chlorella, Spirulina)

Auberginen

Austernpilz

Bleichsellerie (Staudensellerie)

Blumenkohl

Bohnen, grün

Boviste

Brokkoli

Champignon

Chicoree

Chinakohl

Egerling

Erbsen, frisch

Fenchel

Frühlingszwiebeln

Grünkohl

Karotten

Kartoffeln

Kohlrabi

Kürbisarten

Lauch (Porree)

Mangold

Morchel

Mu-Err-Pilze

Navetten (weiße Rübchen)

Okraschotten

Paprika

Pastinaken

Petersilienwurzel

Pfifferling

Radicchio

Radieschen

Rettich (weiß, schwarz)

Romanesco (Blumenkohlart)

Rote Beete

Rotkohl

Schalotten

Schwarzwurzel

Shiitake

Gurken

Steinpilz

Süßkartoffeln

Spitzkohl (Zuckerhut)

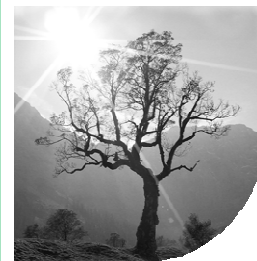
Trüffelpilz

Weißkohl

Wirsing

Zucchini

Zwiebeln



*Naturheilpraxis Schwarzer*

Stefan Schwarzer – Heilpraktiker

Pfarrer-Schneider-Weg 11, 823380 Peißenberg, Telefon: 08803 9009164

Email: [info@Naturheilpraxis-Schwarzer.de](mailto:info@Naturheilpraxis-Schwarzer.de); Internet: [www.Naturheilpraxis-Schwarzer.de](http://www.Naturheilpraxis-Schwarzer.de)

## Tabelle basische Kräuter und basische Salate

Basilikum	Lollo-Bionda-Salat
Bataviasalat	Majoran
Bohnenkraut	Meerrettich
Borretsch	Melde (spanischer Spinat)
Brennnessel	Melisse
Brunnenkresse	Muskatnuss
Chinakohl	Nelken
Chicoree	Oregano
Chilischoten	Petersilie
Dill	Pfeffer (weiß, rot, schwarz, grün)
Eichblattsalat	Pfefferminze
Eisbergsalat	Piment (Nelkenpfeffer)
Endivien	Portulak (Postelein)
Feldsalat	Radicchio
Fenchelsamen	Romanasalat
Friseesalat	Rosmarin
Gartenkresse	Rucola (Rauke)
Ingwer	Safran
Kapern	Salbei
Kardamom	Sauerampfer
Kerbel	Schnittlauch
Koriander	Schwarzkümmel
Kopfsalat	Sellerieblätter
Kreuzkümmel	Spinat, jung
Kümmel	Thymian
Kurkuma (Gelbwurz)	Vanille
Lattich	Ysop
Liebstöckel	Zimt
Löwenzahn	Zitronenmelisse
Lollo-Rosso-Salat	Zucchini Blüten



*Naturheilpraxis Schwarzer*

Stefan Schwarzer – Heilpraktiker  
Pfarrer-Schneider-Weg 11, 823380 Peißenberg, Telefon: 08803 9009164  
Email: [info@Naturheilpraxis-Schwarzer.de](mailto:info@Naturheilpraxis-Schwarzer.de); Internet: [www.Naturheilpraxis-Schwarzer.de](http://www.Naturheilpraxis-Schwarzer.de)

## **Tabelle basische Sprossen und basische Keime**

Alfalfa	Linsen
Amaranth	Mungobohnen
Buchweizen	Rosabi (Kohlrabiart)
Fenchelsamen	Rotklee
Rucola	Sesam (ungeschält)
Hirse	Senfsamen
Koriandersamen	Sonnenblumkerne
Kresse	Weizenkeime
Leinsamen	

## **Tabelle basische Nüsse und basische Samen**

Kürbiskerne	Kürbiskernmus
Sesam	Sesammus (Tahin)
Mandeln	Mandelmus
Mohnsamens	Sesamsalz (Gomasio)

## ***Tabelle saure Lebensmittel***

immer mit Basenspendern kombinieren

- Fleisch, Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken, Eier
- Fische und Schalentiere
- Milch und Milchprodukte (auch fettarme), wie Quark, Joghurt, Kefir und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege
- Senf, Essig, Ketchup, Sauerkonserven
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)
- Spargel, Rosenkohl, Artischocken
- alle Nüsse außer Mandeln
- alle Arten von Getreide und Getreideprodukten, wie Pizza, Nudeln, Reis, Brötchen, Brot und anderes Gebäck sowie Vollkornprodukte, Dinkel, Soja, Amaranth und Quinoa
- Zucker, Süßigkeiten, Eis, auch Wasser-, Soja- und Joghurteis, Honig
- gehärtete, raffinierte Fette und Öle, auch Margarine, billige Salatöle
- kohlenstoffhaltige Getränke wie Mineralwasser, Limonade, Cola
- Kaffee, Getreide-, Instant-, koffeinfreier Kaffee
- schwarzer Tee
- Früchtetee
- Eistee
- Alkohol
- Tofu



Stefan Schwarzer – Heilpraktiker  
Pfarrer-Schneider-Weg 11, 82380 Peißenberg, Telefon: 08803 9009164  
Email: [info@Naturheilpraxis-Schwarzer.de](mailto:info@Naturheilpraxis-Schwarzer.de); Internet: [www.Naturheilpraxis-Schwarzer.de](http://www.Naturheilpraxis-Schwarzer.de)

*Naturheilpraxis Schwarzer*