



Herzlich Willkommen

Die Weitergabe an Dritte ist nicht erlaubt.

RECHTLICHER HINWEIS

Dieses Buch ist kein Ersatz für eine medizinische Beratung und dient nicht als Diagnose und/ oder Therapie. Der Leser/die Leserin sollte regelmäßig einen Arzt/eine Ärztin hinsichtlich Fragen zur persönlichen Gesundheit konsultieren.

Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Informationen und Angaben bei der Durchführung entstehen könnten. Ausdrücklich sei zudem darauf hingewiesen, dass sämtliche beschriebenen Methoden, Hilfsmittel und Nahrungsergänzungen keine Heilmittel im Sinne der heutigen Schulmedizin sind.

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenem Risiko. Alle Inhalte wurden unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Autor übernimmt keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Autor übernommen werden.

Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

Alle Rechte vorbehalten



Ich freue mich, dass du dich auch für eine basenreiche Ernährung interessierst. In diesem Booklet findest du eine Übersicht zu den größten Säurebildnern.

Imke Kleinert - Zertifizierte Ernährungsberaterin und Autorin

Für den Einstieg in eine basenüberschüssige Ernährung empfehle ich dir auch meine Bücher.

Der Einstieg in die Basische Ernährung

„Meine Basenernährung“ *

Erhältlich im TRIAS Verlag.



Wenn du grundsätzlich mehr Tipps auch für deinen Büroalltag benötigst, empfehle ich dir mein Buch:

Basische Ernährung im Büro & für unterwegs

„Basisch to go“ *

Aus dem TRIAS Verlag.

Tolle Rezepte zum Vorbereiten und viele Anregungen zu einer basenüberschüssigen Ernährung für unterwegs und im Arbeitsalltag warten auf dich.



* Über diesen Link gelangst du in meinen Amazon Shop. Es handelt sich dabei um einen Kooperationslink. Beim Verkauf erhalte ich eine Provision, dies hat keinen Einfluss auf den Preis.

Wieso ist eine basenüberschüssige Ernährung sinnvoll für dich?

Herkömmliches stark verarbeitetes Brot und Pizza, Pasta & Co. gehören zu den Säurebildner. Im Übermaß konsumiert, können sie dick, träge, und müde machen. Leider kann eine säurebildende Ernährung Zivilisationskrankheiten stark begünstigen.

Du alleine entscheidest mehrmals jeden Tag, wie du dich ernähren möchtest, wie du deinen Körper nähren und deine Zellen versorgen möchtest. Daraus resultiert das Ergebnis, wie du dich tagtäglich fühlst, wie dein Energielevel ist und auch wie gesund deine Haut, Haare und Nägel sind.

Sei es dir selbst Wert, deinem Körper die nährstoffhaltigsten Lebensmittel zu geben, damit deine Zellen gut versorgt sind und dein Körper nicht unnötig mit Säuren belastet wird.

Gratisberatung
Hast du Fragen zu den Ernährungskonzepten?

Ich biete dir eine unverbindliche 30-Minuten-Gratisberatung per Telefon. Reserviere dir hier deinen Termin:

[Kostenloses Informationsgespräch](#)



Oder schreibe mir an: info@imkekleinert.de

Dieses E-Book darf nicht in einem anderen Namen kopiert und veröffentlicht werden. Es ist urheberrechtlich geschützt.

Die Weitergabe an Dritte ist nicht erlaubt.

Dieses Ebook ist nicht Bestandteil eines Körperreinigungsprogramm. Es handelt sich um einen Bonus und ist eine freiwillige Leistung. Es besteht kein Recht auf Anspruch.



Schon reingehört?

*Der Basen Audiokurs **

Bei den Kennzeichnungen mit einem * handelt es sich um Kooperationen. Beim Verkauf erhalte ich eine Provision. Auf den Preis hat dies keinen Einfluss. Der Preis erhöht sich dadurch nicht.

Die größten Säurebildner in der Ernährung

1. Weizen / Konventionelles Getreide

Weizenprodukte und konventionelles Getreide gehören zu den Säurebildnern, die bestenfalls vollständig ersetzt werden sollten.

Optimierte Brotsorten

Grundsätzlich ist Brot nicht ungesund. Brot kann sich jedoch ungesund auf unseren Körper auswirken, wenn

- Brot als Hauptnahrungsmittel
- Brot in veränderter Form (gezüchtet, optimiert)
- Brot in Form von Weißmehl konsumiert wird.

Wir können wahrscheinlich davon ausgehen, dass fast alle Brotsorten im Handel optimiert

sind. Damit enthalten diese Sorten oftmals nicht nur einen überhöhten Glutengehalt, sondern auch eine veränderte Glutenstruktur. Gluten ist ein Klebereiweiß und hilfreich, um das Brot besser für die Herstellung von kommerziellen Backwaren zu nutzen. Je mehr Gluten, desto besser für den Ertrag. Aber auch für unseren Körper? Gluten wird auch das Opium des Weizens genannt, weil der Abbau der im Gluten enthaltenen Gliadene Stoffe freisetzt, die appetitanregend wirken sollen.

Leider stammt auch Vollkornbrot oft aus gezüchteten Brotsorten und trägt damit häufig nicht zu unserer Gesundheit bei.

Alternativen

Als Alternative bietet sich an, auf glutenfreie Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Buchweizen oder Amaranth umzusteigen. Hierbei handelt es sich allerdings nicht um eine rein basische Variante. Die glutenfreien Optionen führen jedoch lediglich zu einer geringen Säurebildung im Körper und liefern uns zudem wichtige Mineralstoffe. Somit sind glutenfreie Brote durchaus Bestandteil einer basenüberschüssigen Ernährung (***basisch vs. basenüberschüssige Ernährung***: hier in meinem [You Tube Video](#) mehr dazu). Ich persönlich habe mich jedoch weitestgehend daran gewöhnt, mich überwiegend von Gemüse, Obst, Kartoffeln, Sprossen und Keimlingen zu ernähren und vermisse Backwaren kaum noch. Wenn, dann mache ich mir Leinsamencracker selbst, backe Pfannkuchen oder ab und zu mal Muffins und Brot sowie Brötchen aus unterschiedlichen glutenfreien Variationen. Morgens gibt es bei mir jedoch sehr häufig etwas Obst mit Cashewcreme

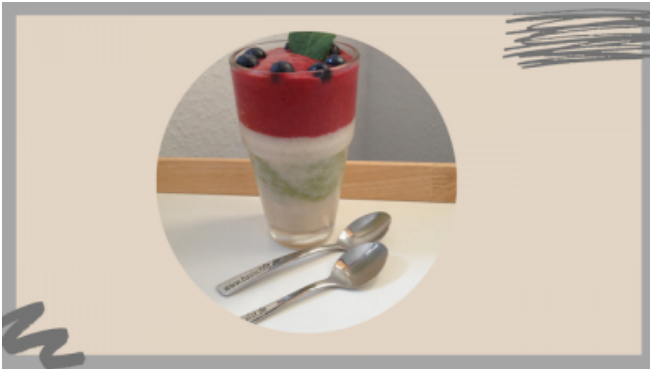
oder Smoothies und Suppen. Es ist sicherlich eine Umstellung, aber mir schmeckt diese Umstellung und vor allen Dingen tut sie mir gut.

Es gibt allerdings auch eine basische Brotvariante. Hierzu gehört Brot aus gekeimten Getreidesorten. Durch den Keimprozess wird das Getreide basisch. Keimbrot kann selbst gebacken werden oder aber auch im Bioladen u.a. unter dem Namen „Essener Brot“ erworben werden.

2. Industriezucker

Industrieller Zucker gilt als ein starker Säurebildner und kann nicht nur zu schlechten Zähnen führen, sondern kann durch seine säurebildende Wirkung auch den Mineralstoffverlust unterstützen.

Zucker wird in unserem Körper zu Essigsäure verstoffwechselt und raubt unserem Körper dadurch Mineralien, die zur Neutralisation dieser Säuren herangezogen werden. Die negativen Auswirkungen



gen von Zucker lassen sich anhand des Dokumentarfilms „Voll verzuckert“ sehr gut veranschaulichen. Der Film zeigt einen Selbstversuch, in dem 60 Tage lang Produkte mit insgesamt 40 Teelöffel Zucker gegessen werden. Unrealistisch? Es wird die Zuckermenge gegessen, die laut Film ein Australier durchschnittlich aus Supermarktprodukten zu sich nimmt – 40 Teelöffel. Und damit ist nicht die Zuckermenge aus Eiscreme oder anderen offensichtlich zuckerhaltigen Produkten gemeint, sondern der zugesetzte Zucker in vermeintlich gesunden Produkten wie Müsli und Joghurt. Bei einem heutzutage gesunden Frühstück aus u.a. Cornflakes und Saft können schon beim Frühstück schnell 20 Teelöffel zusammenkommen. Die Veränderungen durch den Zuckerkonsum des

Darstellers sind nicht nur körperlich, sondern zeigen auch erheblich negativen Einfluss auf seine Stimmung. Stimmungsschwankungen machten sich breit und auf eine gute Laune folgte Lustlosigkeit bis zuckerhaltige Produkte die Stimmung wieder nach oben puschten. Zwischen Euphorie und Stimmungstief. Der Film macht auch ganz klar deutlich, dass es nicht um den Fruchtzucker in Obst geht, sondern den raffinierten Zucker und die zugesetzte isolierte Fructose in den Produkten.

Obst liefert Zucker im Verbund mit Ballaststoffen und Mineralien - ein richtiges (Kraft)Paket. Die Ballaststoffe sind sättigend und unser Körper wird mit Nährstoffen versorgt. Unser natürliches Sättigungsgefühl setzt ein. Bei isolierter Fructose, künstlichen Snacks werden wir dazu verleitet, schnell neue Snacks zu uns zu nehmen und das Verlangen nach mehr hält uns immer auf Trab, wie einen Junkie auf Drogen. Die schnelle Energie tut uns kurz gut und setzt Endorphine (Glückshormone) frei. Es werden die gleichen Belohnungszen-

tren wie, zum Beispiel ,bei Nikotin bedient. Leider aber nur ein kurzer „Rausch“. Es kann zu einer Art Zwang führen und der Drang zur Sucht werden. Natürlich geht es letztendlich um ein Übermaß an Zucker und kein Nahrungsmittel ist im Übermaß gesund. Aber durch das Angebot heutzutage merken wir oft gar nicht mehr, dass wir durch Müsliriegel und Snacks das Übermaß sehr schnell erreicht haben, ohne dass es uns bewusst ist.

Niemand isst freiwillig 20 Zuckerwürfel und trotzdem nehmen viele von uns diese letztendlich unbewusst zu sich und fragen sich, warum sie ständig müde und abgeschlagen sind. Bei Süßhunger greifen wir nicht instinktiv nach Obst und Gemüse, sondern Industriesnacks mit lediglich hohen Kalorien und wenig oder keinen Nährstoffen. Unser Körper bekommt somit nicht, wonach er eigentlich verlangt - Mineralstoffe.

In dem Film wurde zusätzlich über die Tricks der Zuckerindustrie berichtet, wie unsere genetischen

Veranlagungen nach süßem Geschmack ausgenutzt werden. Es wird verdeutlicht, dass uns der Verzehr ungesunder Snacks von klein auf antrainiert wird. In der Werbung gibt es um halb zehn das „gesunde“ Frühstückchen oder die „extra Portion Milch“ (Milchzucker) in Schulpausen.

Der Zuckerkonsument des Videos hat vorher drei Jahre zuckerfrei gelebt und ca. 2300 Kalorien am Tag zu sich genommen. Während des Experiments hat sich die Kalorienmenge nicht erhöht, teilweise sogar verringert. Verändert hat sich nur die Herkunft der Kalorien. Anstatt Zucker aus Obst und Gemüse, gesunden Fetten und Ölen, Fleisch, Fett und Avocados setzten sich die Kalorien 60 Tage aus zuckerhaltigen Nahrungsmitteln zusammen und der Darsteller nahm trotz gleicher oder geringerer Kalorienmenge fünf Kilo zu. Seine Stimmung veränderte sich negativ und auch seine sportliche Leistung nahm ab. Weniger Kalorien aber dafür eine Fettleber, mehr Hunger und Trägheit. Dies verdeutlicht, dass die Zusammenset-

zung der täglichen Kalorienaufnahme eine erhebliche Rolle spielt.

Alternativen

Bei Appetit bieten sich Obst in Maßen, gesunde Schokocreme (Rezept in meinem Buch „Basisch to go“ *) oder Energieriegel aus Trockenobst oder ein gesunder Muffin aus Kokos- und Mandelmehl an (Rezept in meinem Buch „Basisch to go“). Auch gibt es leckeres basisches Eis aus Avocados, gefrorenen Bananen und Mandelmus. Als Zuckererersatz gibt es z.B. Birkenzucker (auch Xylit genannt), ein Zuckeraustauschstoff, oder zum Süßen von Speisen und Getränken kann man einen Dattelsirup selbst herstellen. Eine weitere Alternative ist Kokosblütenzucker. Dieses Produkt gibt es im Reformhaus (oder meinem [Amazon Basen Shop](#)*). Auch auf Muffins, Pancakes und andere leckere Alternativen muss niemand verzichten. Dies bedeutet aber nicht, dass diese ein Hauptbestandteil der basischen Ernährung sind. Auch bei

gesunden Lebensmitteln ist Völlerei nicht angesagt. Was viele jedoch bei einer basischen Ernährung feststellen ist das Ausbleiben von Heißhungerattacken und nach dem Verzehr von gesunden Süßigkeiten ein gesundes Sättigungsgefühl anstelle eines Verlangens nach mehr. Viele kennen die verzweifelte Suche in Schubladen nach Restbeständen von Schokolade. Wer hat schon mal die Küche nach dem letzten Apfel durchsucht? Schon hieran können wir den negativen Einfluss von Industriezucker erkennen. Mehr zu diesem Thema auch in meinem [Zuckerkurs](#)*.

3. Tierische Produkte

Fisch und Fleisch

Tierische Produkte enthalten sowohl Purine als auch schwefelhaltige Aminosäuren, die zu Säurebildung in unserem Körper führen (Harnsäure, Schwefelsäure). Somit gehören tierische Produkte zu der Gruppe der Säurebildner. Fisch und Fleisch

aus der Gruppe der tierischen Produkte zählen in einigen Basentabellen (Listen, die eine Übersicht zu basischen und säurebildenden Lebensmitteln geben), zu den Lebensmitteln, die gar nicht integriert werden sollten und in anderen aber teilweise noch als Beilage zu einer basenreichen Ernährung zählen. Es kommt letztendlich (immer) auf die Verhältnismäßigkeit von Fleisch und basischen Lebensmitteln (z.B. Gemüse) an und den gesunden Ausgleich. Oft wird viel Fleisch mit wenig Gemüse mehrmals die Woche kombiniert. Bei einer basenreichen Ernährung dreht sich das Verhältnis um: Viel Gemüse mit Fleisch als Beilage maximal zweimal pro Woche (Fleisch aus biologischer, nachhaltiger und artgerechter Haltung).

Tierische Milch

Tierische Milch zählt nicht nur zu den Säurebildnern, sondern wird auch den Nahrungsmitteln zugeordnet, die am meisten Schleim bilden, was u.a. zu Atemwegserkrankungen führen kann. Somit

sind Produkte aus tierischer Milch in einer basischen Ernährung nicht empfehlenswert.

Alternativen

Tierische Milch kann sehr gut durch pflanzliche Getränke ersetzt werden, wie Mandeldrink, Haferdrink oder Kokosmilch. Die pflanzlichen Drinks sind auch schnell selbst hergestellt oder im Bioladen erhältlich. Reformhäuser und auch Drogeriemärkte bieten hier mittlerweile eine große Auswahl an. Auch hier ist allerdings einen Blick auf die Inhaltsstoffe zu empfehlen, denn es gibt sowohl Sorten mit wenig (künstlichen) Zusätzen als auch einige mit einer langen Liste.

Anstelle von Fleisch können leckere Gemüsebratlinge oder Buchweizenbratlinge (Rezept im Anhang) als Alternative gewählt werden, die zusammen mit Kartoffeln und Gemüse eine leckere Mahlzeit ergeben.

Nun kennst du bereits drei der fünf großen Säurebildnergruppen. Die weiteren beiden Säurebildner verrate ich dir in meinem Buch „Meine Basenernährung“ * und in einem extra Booklet, das es zu besonderen Anlässen gibt (melde dich für Informationen zu Aktionen gerne zu meinem [Newsletter](#) an).

Die größten Säurebildner im Alltag

Nach diesem Überblick stellt sich nun die Frage, wie denn eine Ernährung ohne diese und ein basenreicher Alltag aussieht. Darüber berichte ich ebenfalls in meinen Büchern und Onlinekursen.

Durch eine Reduktion der größten Säurebildner wird der Körper bereits automatisch von krankmachenden oder belastenden Stoffen und Nahrungsmitteln, wie Zucker, Industrie- und Milchprodukten, die verstärkt Säuren bilden, entlastet.

Alles in allem also eine sehr gute Ausgangsbasis, um die Gesundheit und Basen Balance zu unterstützen.

In der Praxis ist dies manchmal nicht so leicht umsetzbar, sind wir doch an unsere Lieblingsspeisen gewöhnt und eine Umstellung alleine gelingt meistens nur kurzfristig. Daher ist eine schrittweise Vorgehensweise anstelle einer vollständigen und sehr schnellen Umstellung empfehlenswert. Speziell bei eingefahrenen ungesunden Essgewohnheiten, können auch Techniken aus dem Bereich der Hypnose unterstützend wirken, um gesunde Verhaltensweisen zu verankern. Dies ist besonders empfehlenswert bei Stress oder in akuten Belastungssituationen. Diese Techniken sind dabei als eine Unterstützung in dem Prozess der Ernährungsumstellung zu sehen. Melde dich gerne bei mir, um deine inneren *Blockaden aufzudecken und dein Unterbewusstsein zu deinem Freund zu machen.*

Gesundheit basiert immer auf mehreren Säulen.

Zu einer gesunden Lebensweise gehört neben der Ernährung auch Bewegung, Entspannung sowie zusätzliche Unterstützung der Entgiftungsorgane. Auch wenn wir einige äußere Faktoren (z.B. Umweltgifte) nicht beeinflussen können, haben wir es zumindest in der Hand, auf unsere Ernährung und das Entsorgen der Stoffwechselreste aus unserem Körper Einfluss zu nehmen. Besonders die innere Körperreinigung wird oft vernachlässigt, obwohl es heutzutage besonders empfehlenswert ist, die Entgiftungsorgane bei der Ausscheidung belastender Stoffe zu unterstützen (z.B. durch basische Anwendungen oder innere Körperreinigen). Die Kombination aus basischer Ernährung und einer ausgeglichenen Lebensweise ist die optimale Basis, um gezielt gesundheitlichen Beschwerden und äußerlichen Anzeichen, wie Cellulite, Problemzonen und Gewichtszunahme entgegen zu wirken.

Nachdem du nun weißt, was u.a. zu den größten Säurebildnern gehört, kannst du diese zukünftig direkt erkennen und bewusst ersetzen. Probiere es doch einfach mal direkt aus. Leckere Rezepte für den Alltag und spezielle für unterwegs findest du in meinen Büchern „**Meine Basenernährung**“ und „**Basisch to go**“. *

*Über diesen Link gelangst du in meinen Amazon Shop. Es handelt sich dabei um einen Kooperationslink. Beim Verkauf erhalte ich eine Provision, dies hat keinen Einfluss auf den Preis

Bonus - Rezepte

Buchweizenbratlinge



Zutaten: 1 Tasse Buchweizen, 2 Tassen Wasser, etwas Bio-Gemüsebrühpulver, 1 Zwiebel, $\frac{1}{2}$ rote Paprika, 150 g Möhren, 1 Handvoll frische Kräuter oder Kresse, Salz, Pfeffer, 2 EL Buchweizenmehl zum Binden, 3 EL Kokosöl, 2 EL Olivenöl.

Den Buchweizen mit 2 Tassen Wasser und etwas Gemüsebrühpulver zum Kochen bringen und anschließend 10–15 Minuten quellen lassen. Wasser

danach abgießen, sofern es nicht ganz verbraucht ist.

In der Zwischenzeit die Zwiebel waschen und in kleine Würfel schneiden, Paprika waschen, entkernen und in sehr kleine Stücke schneiden, die



Möhren waschen, schälen und raspeln. Kresse bzw. frische Kräuter waschen, klein schneiden und ebenfalls dazugeben. Alles zusammen mit dem Buchweizen in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach und nach etwas Buch-

weizenmehl hinzugeben, bis ein Teig entsteht. Die Mischung zu kleinen Bratlingen formen und in einer Pfanne mit dem Öl goldbraun braten.

Dieses Rezept ist aus dem Buch „Meine Basenernährung“, * erschienen im Trias Verlag.

Mandeldrink



Zutaten: 100 g ungeschälte Mandeln, 1 l Wasser, 2-3 Datteln (entkernt), etwas Vanille, 1 Prise Muskatnuss, 1 Prise Kakaopulver (roh) oder Zimt.

Die Mandeln über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag in ein Sieb geben und abspülen. Mandeln mit 1 Liter Wasser und den restlichen Zutaten in den Mixer füllen und zerkleinern, bis alles eine einheitliche Flüssigkeit ergibt. Die Mischung durch ein Wäschenetz abseihen oder durch ein feines Sieb abgießen. Gut auswringen und die Mandelmilch in Gläser verteilen.

Tipp

Wenn es schneller gehen muss, können die Mandeln auch nur kurz eingeweicht werden.

Dieses Rezept stammt aus dem Buch „Meine Basenernährung“, * erschienen im Trias Verlag.

Kichererbsen Chips

Zutaten: 1 Glas Kichererbsen (oder selbstgekocht), 1 EL Olivenöl, 1 EL Steinsalz, 2 TL Gewürze nach Geschmack (z.B. Garam Masala, Curry, Knoblauchpulver).

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen, trocken tupfen und zusammen mit etwas Olivenöl in eine Schüssel geben. Alles verrühren und auf ein mit Papier ausgelegtes Backblech geben. Die Kichererbsen 30-45 Min rösten und alle 10 Minuten wenden. Sobald die Kichererbsen knusprig

sind, aus dem Ofen nehmen und mit den Gewürzen in einer Schüssel verrühren. Guten Appetit!

Vielen Danke für dein Interesse!

Liebe Grüße, Imke

SCHON GELESEN?

*Die 4 Schritte in die
Basen Balance*



Schon gelesen?



Wenn du dich für **Basenbooster** interessierst, dann ist dies für dich:

Die Kraft der Aloe Vera

Wusstest du, dass ...

chronische Müdigkeit und Erschöpfung nicht nur durch Stress, sondern auch eine ungesunde Ernährung mit zu vielen Säurebildnern und z.B. auch zu viel Koffein entstehen kann? Eine dadurch bedingte Nebennierenschwäche kann zum sogenannten „Fatigue Syndrom“ führen.

Mehr dazu:

„Chronische Müdigkeit und Erschöpfung“

Copyright © Imke Kleinert

Bildquellen: Fotos ©: Aloe: Forever Living Products, Co-
vergestaltung: Fiverr – vibrant_grafiz; Layout: Fiverr –
ose_solutions, Portraitfoto: Jessylee Fotografie Köln,
Foodfoto Buchweizenbratlinge, Mandeldrink: Gunda
Dittrich, Wien TRIAS Verlag - bearbeitet mit Canva;

Alle Rechte vorbehalten

Impressum: Imke Kleinert, c/o Rechtsanwalt Matutis,
Berliner Straße 57, 14467 Potsdam, Email: info@basisch-
fit.de; www.basischfit.de

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Au-
tors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektroni-
sche oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbrei-
tung und öffentliche Zugänglichmachung

Quellen

Koch, Fred W./Fuhrer, Hendrike: Saure Nahrung macht krank. Hoffmann, Dr. Klaus (Hrsg.). Vier Flamingos Verlag. Rheine 1998

Lohkämper, Josef; Jentschura Peter: Gesundheit durch Entschlackung. Verlag Peter Jentschura. Münster 1998

Rothkranz, Markus: Heile dich selbst. Hans-Nietsch-Verlag. Emmendingen 2012

Davis, Dr. med. William: Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht 2013

Gameau, Damon: That Sugar Film 2014