

Wissen kurz und kompakt September 2023

# Wie kann der Säure/Basenhaushalt ins Gleichgewicht gebracht werden?

Gemäss der Studie<sup>1</sup> sind 42% der erwachsenen Bevölkerung in der Schweiz übergewichtig.

Der Anteil von Männern beträgt 51%, bei den Frauen sind es 33%.

Das bedeutet für uns, dass wir generell etwas weniger essen sollten und vermehrt auch auf den Säure-, Basenhaushalt achten.

Es geht nicht darum, die Ernährung komplett umzustellen, sondern lediglich auf das Verhältnis von säurebildenden Lebensmittel 20% und basenbildenden Lebensmittelauf 80% zu achten.

Das Bedeutet, dass man das Gleiche essen kann wie heute aber in einem ausgewogeneren Verhältnis.

Es schadet sicher nicht, wenn zusätzlich generell auf künstliche Süsstoffe und den Geschmacksverstärker «Glutamat» verzichtet wird. Glutamat ist einer der wichtigsten Transmitter im ZNS (zentralem Nervensystem) und wird vom Körper selber in ausreichender Menge produziert, andere bekannte Transmitter sind Noradrenalin, Serotonin oder Dopamin. Zu überdenken ist generell der Konsum von Zucker egal in welcher Form.

Selbsterklärend ist die Tatsache das Halb-, oder Fertigprodukte der Lebensmittel Industrie auch nicht förderlich sind.

Aber wie sagte es bereits Paracelsus der: "Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift." Allein die Dosis ist entscheidend.

Achtung:

- Kaffee, Schwarztee und Kakao verbrauchen viel Eisen.
- Alkohol, Milchprodukte verbrauchen viel Kalium chloratum.

Welche Lebensmittel sind basenbildend, neutral oder säurebildend?

Die nachfolgende Auflistung ist sicher nicht komplett, soll aber eine grobe Übersicht geben.

---

<sup>1</sup> BAG Bundesamt für Statistik

## Vorbeugen und Gesundheit ist freiwillig

### Gemüse, Pilze und Hülsenfrüchte

Basenbildende Lebensmittel	Neutrale Lebensmittel	Säurebildende Lebensmittel
Keimlinge und Sprossen Spinat, roh und gekocht Rote Rüben Karotten Gurken Kohlrabi Zucchini Endivie Blumenkohl Broccoli Radieschen Sauerkraut Auberginen Feldsalat Kräuter Weissen Bohnen getrocknet Lauch Kartoffeln Kopfsalat Chicorée Rhabarber Bohnen frisch Pfefferlinge Steinpilze Rettich weiss Tomaten Weisskraut	Erbsen grün Knoblauch Kürbis Paprika Champignons Grünkohl Meerrettich Rotkraut Zwiebeln	Erbsen getrocknet Mais Linsen Artischocken Rosenkohl

### Nüsse Kernen und Samen

Basenbildende Lebensmittel	Neutrale Lebensmittel	Säurebildende Lebensmittel
Sonnenblumenkerne Kürbiskerne Maronen Mandeln Walnüsse Leinsamen Sesam Hanfsamen Paranüsse		Erdnüsse Cashewkerne Pistazienkerne Haselnüsse

## Vorbeugen und Gesundheit ist freiwillig

### Fleisch und Fisch

Basenbildende Lebensmittel	Neutrale Lebensmittel	Säurebildende Lebensmittel
		Gans Ente Schinken Hase Truthahn, Pute Reh Kalbfleisch Schafffleisch Schweinefleisch Kaninchen Fische Rindfleisch Hühnerfleisch

### Milch und Milchprodukte Eier

Basenbildende Lebensmittel	Neutrale Lebensmittel	Säurebildende Lebensmittel
Sojamilch Molke Buttermilch Frischmilch Sahne nicht hitzebehandelt Joghurt	Eigelb Kefir H-Milch Süssrahmbutter H-Sahne	Hüttenkäse Sauermilchprodukte Quark Emmentaler Parmesan Camembert Schaf- und Ziegenkäse

### Getreide und Getreideprodukte

Basenbildende Lebensmittel	Neutrale Lebensmittel	Säurebildende Lebensmittel
Sojamehl Amaranth Tofu Hirse	Weizenmehl Vollkornprodukte Maisstärke Vollkornbrot Schrotbrot Zwieback weiss	Gerste Haferflocken Schwarzbrot Weissbrot Teigwaren Reis

### Getränke

Basenbildende Lebensmittel	Neutrale Lebensmittel	Säurebildende Lebensmittel
Schwarztee langezogen (4 Minuten) Getreidekaffee Zitronensaft Orangensaft frisch gepresst	Bier Kaffee Wein trocken	Schwarztee kurzgezogen (bis 3 Minuten) Alkoholika Mineralwasser mit Kohlensäure Süssgetränke

Optimale Unterstützung bieten die beiden Produkte von P. Jentschura

## Vorbeugen und Gesundheit ist freiwillig

Wurzelkraft® mit über 100 pflanzlichen Zutaten Pflanzen und der 7\*7 Kräutertee® von P. Jentschura mit 49 wertvollen Zutaten aus der Natur. Mehr darüber im Folder «Produkte und Hersteller» auf meiner Homepage.

Gerne organisiere ich für Dich die beiden Produkte, komm einfach auf mich zu.

### Zum Nachdenken:

- Früchte und selbstgemachte Fruchtsäfte sind basenbildend.
- Mit einem täglichen **Glas Zitronenwasser** können Sie beispielsweise Übersäuerung oder Verdauungsbeschwerden vorbeugen.
- Auch **frisch gepresster Orangensaft** wirkt basisch und hilft bei der Blutreinigung.
- Titanweiss ist in Lebensmitteln verboten, aber in der Zahnpasta noch erlaubt. (Die Nanopartikel sind so klein dass sie ohne Schwierigkeiten die Zellmembran durchdringen können).
- Fluor, (kann auch in Zahnpasta vorkommen) gilt als bedenklich.