



# ÜBERSÄUERT?

---

Dein Guide zur basischen  
Ernährung



# BASISCHE LEBENSMITTEL

## BASISCHE KRÄUTER UND SALATE

Basilikum	Kurkuma
Bataviasalat	Liebstöckel
Bohnenkraut	Löwenzahn
Borretsch	Majoran
Brennnessel	Meerrettich
Brunnenkresse	Melisse
Chicorée	Muskatnuss
Chilischoten	Nelken
Chinakohl	Oregano
Dill	Petersilie
Eichblattsalat	Pfeffer (alle Arten)
Eisbergsalat	Pfefferminze
Endivien	Piment
Feldsalat	Rosmarin
Friseesalat	Rucola
Gartenkresse	Safran
Ingwer	Salbei
Kapern	Schnittlauch
Kardamom	Sellerieblätter
Kerbel	Thymian
Kopfsalat	Vanille
Koriander	Wildkräuter
Kresse	Zimt
Kreuzkümmel	Zitronenmelisse
Kümmel	

## BASENBILDENDE PILZE

Austernpilze Shiitake  
Champignon Steinpilze  
Morcheln/Mu-Err-Pilze  
Trüffelpilz  
Pfifferlinge  
...und viele andere

## BASISCHE NUDELN

Konjac-Nudeln

## BASISCHES EIWEISS

Lupinenmehl  
Lupineneiweiss-Tabletten

## BASISCHE NÜSSE UND SAMEN

Erdmandeln  
Mandeln  
Mandelmus  
Maroni (Esskastanien)



# BASISCHE LEBENSMITTEL

## BASISCHE SPROSSEN UND KEIME

Alfalfa-Sprossen	Brokkoli-Sprossen
Mungobohnen-Sprossen	Roggenkeimlinge
Bockshornklee-Sprossen	Dinkelkeimlinge
Radieschen-Sprossen	Rotkohl-Sprossen
Braunhirse-Sprossen	Gerstenkeimlinge
Rettich-Sprossen	Rucola-Sprossen
	Hirse-Sprossen
	Senf-Sprossen
	Leinsamen-Sprossen
	...und viele andere

## BASISCHE GETRÄNKE

Früchtesmoothies (selbst gemacht)  
Grüne Smoothies  
Kräutertees  
Proteinshake mit Lupinenprotein  
Wasser  
Wasser mit 1 TL Apfelessig  
Zitronenwasser (200 ml Wasser  
mit dem Saft einer halben Zitrone)

## BASISCHE SÜSSUNGSMITTEL

Xylit und Erythrit (aber nur in den  
individuell verträglichen Mengen)  
Stevia (das grüne Pulver)  
Selbst gemachter Dicksaft (aus  
Trockenfrüchten und Wasser – beides  
einfach im Mixer gemixt, also nicht  
gekocht)



# GUTE SÄUREBILDNER

## GUTE SÄUREBILDNER – LEBENSMITTEL

**Bio-Getreide** (z. B. Kamut oder Gerste in kleinen Mengen)

**Getreideprodukte** wie Bulgur, Couscous

**Hafer** und **Haferflocken (in Bio-Qualität)**

**Hirse**

**Hülsenfrüchte** (z. B. Kernbohnen, Linsen, Kichererbsen, getrocknete Erbsen etc.)

**Kakaopulver** in hoher Qualität

**Mais** (z. B. Polenta, Mais-Pasta)

**Nüsse** (z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse, Paranüsse, Cashewkerne, Kokosnuss reif (auch Kokosflocken))

**Ölsaaten** (z. B. Leinsaat, Sesam, Hanfsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohn, Chiasamen etc.; lässt man die Saaten keimen, werden sie – je nach Keimdauer – basisch)

**Pflanzliche Proteinpulver** wie z. B. **Hanfprotein, Reisprotein** und **Erbsenprotein**

**Pseudogetreide** (z. B. Quinoa, Amaranth, Buchweizen) **Tierische Produkte aus bio Landwirtschaft in geringen Mengen** (z. B. Bio-Eier oder Fisch)

**Tofu** (nur Bio) und hochwertige **fermentierte Bio-Sojaprodukte wie Miso und Tempeh**

## GUTE SÄUREBILDNER – GETRÄNKE

Grüntee (richtig zubereitet – bei niedrigen Temperaturen und kurzer Ziehdauer) und Matcha Lupinenkaffee

Hochwertige pflanzliche Drinks (Reisdrink, Haferdrink, Sojadrink – jeweils ohne Süßungsmittel, Aromen, Verdickungsmittel etc.)

Trinkschokolade (selbst gemacht, z. B. aus Mandelmilch und Rohkost-Kakaopulver)



# SCHLECHTE SÄUREBILDNER

## SCHLECHTE SÄUREBILDNER – LEBENSMITTEL

**Eier** aus konventioneller Landwirtschaft

**Fisch** und **Meeresfrüchte** aus **konventioneller Aquakultur**

**Fleisch** aus **konventioneller Landwirtschaft**

**Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken**

**Kuhmilchprodukte** (Quark, Joghurt, Kefir, Molke und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege; gerade auch alle fettarmen Milchprodukte)

**Ausnahmen Butter, Ghee und Sahne (in Bio-Qualität)**, die neutral eingestuft werden

**Essig** (Weinessig, Balsamico – Ausnahme: naturtrüber Apfelessig)

**Fertigprodukte aller Art** (besondere aus konventioneller Erzeugung)

**Getreideprodukte** aus Auszugsmehlen (**Back-** und **Teigwaren** wie **Brot, Brötchen, Laugengebäck, Kuchen, Gebäck, süsse Teilchen, Nudeln** etc., **Fertigmüslis, Crispies, Crunchys** etc.)

**Glutenhaltige Produkte** (z. B. Produkte wie vegetarische Würste, Aufschnitt, Bolognese o. ä)

**Senf** (Ausnahme: hochwertiger Bio-Senf)

**Sojaprodukte**

**Süßungsmittel** wie **Dicksäfte**, aber auch **Honig**

**Zucker** (sämtliche Produkte, die Haushaltszucker enthalten)

## SCHLECHTE SÄUREBILDNER – GETRÄNKE

**Alkohol-** und **koffeinhaltige** Getränke

**Fertigetränke** wie **Softdrinks** (z. B. Limonade, Cola etc., Fruchtsaft aus Konzentrat, Isodrinks, Proteindrinks, **gezuckerte Milchshakes**, Drinks zum Abnehmen etc.)

**Kaffee**, auch Getreide-, Instant- und koffeinfreier Kaffee

**Milch**

**Mineralwasser** und generell kohlenensäurehaltige Getränke

**Tee** (schwarzer Tee, Früchtetee, Eistee etc., ledig

# ÜBERSÄUERUNG GANZHEITLICH ANGEHEN?

Du leidest immer wieder an Symptomen wie Erschöpfung, hormoneller Dysbalance und depressiver Verstimmung und möchtest deinen Körper & Geist endlich wirklich verstehen und ganzheitlich betrachten.

Dann lerne uns kennen und buche ein kostenloses Erstgespräch:



Deine Lisa & Sandra