



BÄRBEL DREXEL

*Natürlich Natur*



## Basische und saure Lebensmittel

Durch bewusste Ernährung zur Säure-Basen-Balance

NAHRUNGSERGÄNZUNG UND NATURKOSMETIK

# Die Lebensmittel-Auswahl

In unserem Organismus müssen die sauren und basischen Substanzen als Gegenspieler im Gleichgewicht sein. Es gibt Nahrungsmittel, die während des Verdauungsprozesses viel Säure im Körper bilden, und solche, die davon wenig produzieren. Leider kann der Körper das „Zuviel“ an Säuren nicht einfach so wieder ausscheiden. Deshalb ist es wichtig, auf die Ernährung zu achten. Laut Ernährungsexperten sollen 80% der Ernährung aus basischen oder neutralen Lebensmitteln bestehen und nur 20% aus sauren oder säuernden Lebensmitteln.

## Basenbildende Lebensmittel

### Basenbildendes Obst

- Ananas
- Äpfel
- Aprikosen
- Avocado
- Bananen
- Birnen
- Clementinen
- Datteln (frisch, ungesüßt)
- Erdbeeren
- Feigen
- Grapefruits
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Honigmelonen
- Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz)
- Kirschen (sauer, süß)
- Kiwis
- junge Kokosnüsse
- Limetten
- Mandarinen
- Mangos
- Mirabellen
- Nektarinen



- Oliven (grün, schwarz)
- Orangen
- Pampelmusen
- Papayas
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Preiselbeeren
- Quitten
- Reineclauden
- Stachelbeeren
- Sternfrüchte
- Wassermelonen
- Weintrauben (weiß, rot)
- Zitronen
- Zwetschgen

---

### Basenbildende Getränke

- Kräutertee
- Mineralwasser ohne Kohlensäure
- Gemüsesäfte (z. B. aus Möhren, Spinat)
- Mandelmilch
- Smoothies (mit Obst oder Gemüse)



### Basenbildendes Gemüse und Pilze

- Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina)
- Auberginen
- Austernpilze
- Bleichsellerie (Staudensellerie)
- Blumenkohl
- Bohnen (grün)
- Boviste
- Brokkoli
- Champignons
- Chicoree
- Chinakohl
- Egerlinge
- Erbsen (frisch)
- Fenchel
- Frühlingszwiebeln
- Grünkohl
- Gurken
- Karotten
- Kartoffeln
- Kochbananen (auch Mehl davon)
- Kohlrabi
- Kürbisarten
- Lauch (Porree)
- Mangold
- Morchel
- Mu-Err-Pilze
- Navetten (weiße Rübchen)
- Okraschoten
- Paprika
- Pastinaken



- Petersilienwurzeln
- Pfifferlinge
- Radieschen
- Rettich (weiß, schwarz)
- Romanesco (Blumenkohllart)
- Rote Beete
- Rotkohl
- Schalotten
- Schwarzwurzeln
- Sellerie (Stauden- und Knollensellerie)
- Shiitake
- Spitzkohl (Zuckerhut)
- Steckrüben
- Steinpilze
- Süßkartoffeln
- Tomaten (roh)
- Trüffelpilze
- Weißkohl
- Wirsing
- Yucca (Cassava)
- Zucchini
- Zuckermais (frisch)
- Zwiebeln

---

### Basenbildende Nüsse und Ölsaaten

- Kürbiskernmus
- Mandelmus
- Mandeln, Erdmandeln
- Mohnsamen
- Sesam
- Sesammus (Tahin)
- Sesamsalz (Gomasio)



## Basenbildende Kräuter und Gewürze

- Bohnenkraut
- Chilischoten
- Dill
- Fenchelsamen
- Gartenkresse
- Ingwer
- Kardamom
- Kerbel
- Liebstöckel
- Meerrettich
- Melisse
- Petersilie
- Pfeffer (weiß, rot, schwarz, grün)
- Pfefferminze



- Piment (Nelkenpfeffer)
- Safran
- Schnittlauch
- Vanille
- Zitronenmelisse
- Zucchini Blüten

---

## Basenbildende Salate, Sprossen und Keime

- Alfalfa
- Amaranth (gekeimt)
- Bataviasalat
- Borretsch
- Brennessel
- Buchweizen
- Chinakohl
- Dinkel (gekeimt)
- Endivien
- Eichblattsalat
- Eisbergsalat
- Feldsalat
- Fenchelsamen
- Friseesalat
- Kichererbsen (gekeimt)
- Kopfsalat
- Koriandersamen
- Kresse
- Lattich
- Leinsamen
- Linsen (gekeimt)
- Löwenzahn



- Lollo-Bionda-Salat
- Lollo-Rosso-Salat
- Mungobohnen (gekeimt)
- Rosabi (Kohlrabiart)
- Radicchio
- Romanasalat
- Rotklee
- Rucola
- Senfsamen
- Sesam (ungeschält)
- Sellerieblätter
- Sonnenblumenkerne
- Spinat (jung)
- Weizen (gekeimt)

# Säurebildende Lebensmittel

**Säurebildende Lebensmittel sind nicht automatisch ungesund. Man muss sie mit basischen Lebensmitteln kombinieren. Es gibt Lebensmittel, wie Nüsse, die säurebildend wirken können, aber gleichzeitig sehr gesund sind. Diese guten Säurebildner sollten in eine basenüberschüssige Ernährung integriert werden. Lebensmittel, die schlechte Säuren bilden, sollte man tendenziell reduzieren bzw. vermeiden.**

## Gute säurebildende Lebensmittel

- Nüsse: Walnüsse, Haselnüsse, Paranüsse, Pekannüsse, Macadamianüsse etc.
- Ölsaaten: Leinsaat, Sesam, Hanfsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohn etc. – lässt man die Saaten keimen, werden sie – je nach Keimdauer – basisch
- Hülsenfrüchte: Kernbohnen, Linsen, Kichererbsen, getrocknete Erbsen etc.
- Kakaopulver in hoher Qualität, am besten in Rohkostqualität sowie selbstgemachte Schokolade
- Mais (auch Polenta, Maisteigwaren) in kleinen Mengen
- Pseudogetreide: Quinoa, Amaranth, Buchweizen
- Bio-Getreide, z. B. Dinkel, Kamut oder Gerste in kleinen Mengen – idealerweise als Keimbrot oder in Sprossenform (wenn keine Unverträglichkeiten oder Gesundheitsbeschwerden vorliegen)



- Hirse
- Bulgur und Couscous in kleinen Mengen aus Dinkel
- In kleinen Mengen hochwertige tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft, z. B. Bio-Eier oder Fisch aus Bio-Aquakultur
- Hochwertiger Bio-Tofu und hochwertige fermentierte Sojaprodukte wie Miso und Tempeh
- Hochwertige pflanzliche Proteinpulver (wenn ein Proteindefizit besteht) wie Hanfprotein oder Reisprotein

---

## Schlechte säurebildende Lebensmittel

- Fleisch
- Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken
- Eier
- Fisch und Meeresfrüchte
- Produkte aus Gluten (Seitan), z. B. Würste, Aufschnitt, o. ä.
- Speiseeis, auch Wasser-, Soja- und Joghurteis
- Produkte, die Zucker enthalten



- Getreideprodukte aus Auszugsmehlen: Back- und Teigwaren wie Kuchen, Gebäck, süße Teilchen, Nudeln, Fertigmüslis, Crunchys etc.

- Milch und Milchprodukte: Quark, Joghurt, Kefir und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege; auch alle fettarmen Milchprodukte; Ausnahme: Butter, Ghee und Sahne (in Bio-Qualität), die neutral eingestuft werden
- Stark verarbeitete Sojaprodukte (insbes. das texturierte Sojaprotein, das mit TVP abgekürzt wird und in getrockneter Form als Grundlage für Hackfleischersatz, Gulaschersatz o. ä. angeboten wird)
- Süßungsmittel wie Dicksäfte, aber auch Honig
- Fertigprodukte
- Senf
- Essig
- Ketchup
- Sauerkonserven

---

### Säurebildende Getränke

- Fertiggetränke, Cola, Fruchtsaft aus Konzentrat, Shakes, kohlenstoffhaltige Getränke, Tee (schwarzer Tee, Früchtetee, Eistee; lediglich Kräutertees sind sehr basisch)
- Alkohol- und koffeinhaltige Produkte
- Kaffee, Getreide-, Instant- und koffeinfreier Kaffee




---

**Wichtiger Hinweis:** Die in dieser Broschüre vorgestellten Informationen sind sorgfältig recherchiert und werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch können wir keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art übernehmen, die sich direkt oder indirekt aus der praktischen Umsetzung oder Verwendung der Angaben dieser Broschüre ergeben.

© 2019 Bärbel Drexel GmbH, 86674 Baar (Schwaben)  
 Fachberatung von: Jörg Krebber  
 4. Auflage

Fotos: fotolia.de; shutterstock.com

L67924

Bärbel Drexel GmbH  
 Aichacher Straße 7 | 86674 Baar (Schwaben)  
 www.baerbel-drexel.de  
 Bestell- und Service-Telefon: 08276 - 518 100  
 Fax: 08276 - 518 500