

Die Top 9 der basischen Lebensmittel

Basische Lebensmittel

Basische Lebensmittel sollten - nach dem Konzept des Zentrums der Gesundheit - nicht nur basisch, sondern auch gesund sein.

Wäre das Basenpotential eines Lebensmittels nämlich das einzige Kriterium [einer gesunden Ernährung](#), dann könnten Sie sich ab sofort auch von Marmelade, Wein, Nuss-Nougat-Aufstrich und Eis ernähren. Diese Nahrungsmittel sollen nämlich - zumindest nach manchen offiziellen Säure-Basen-Tabellen - zu den basischen Lebensmitteln gehören.

Wie kann das sein, da doch "basisch" so oft mit "gesund" gleich gesetzt wird?

Allein das Basenpotential eines Lebensmittels entscheidet aber keineswegs, ob das Lebensmittel auch gesund ist. Warum ist das so?

Wie stellt man - offiziell - fest, ob ein Lebensmittel basisch ist?

Wenn das Basenpotential eines Lebensmittels untersucht wird, dann verbrennt man dieses und untersucht jetzt, wie basisch oder sauer die übrig gebliebene Asche ist. Der Verbrennungsprozess soll hier ein wenig die Verdauung im Körper imitieren.

Zusätzlich schaut man, wie hoch der Gehalt an säurebildenden Aminosäuren im jeweiligen Lebensmittel ist.

Diese zwei Aspekte genügen - aus wissenschaftlicher Sicht - vollkommen, um das Basenpotential eines Lebensmittels festzulegen und um sämtliche Lebensmittel daraufhin in sauer und basisch einzuteilen.

Wir sind da anderer Meinung.

Basische Lebensmittel wirken auf mindestens acht Ebenen basisch:

Lebensmittel, die basisch und gleichzeitig gesund sind, sollten - unserer Ansicht nach - auf mindestens acht Ebenen basisch wirken, nicht nur auf zwei Ebenen.

1. Basische Lebensmittel sind reich an basischen Mineralstoffen

Basische Lebensmittel verfügen über einen hohen Gehalt an basisch wirkenden Mineralien und Spurenelementen (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen).

2. Basische Lebensmittel sind arm an säurebildenden Aminosäuren (Methionin und Cystein)

Bei einem Überschuss dieser sauren Aminosäuren - z. B. wenn man zu viel Fleisch, Fisch, Eier, aber auch zu viele Paranüsse, zu viel Sesam oder zu viel Soja isst - werden sie abgebaut und es entsteht Schwefelsäure.

3. Basische Lebensmittel regen die körpereigene Basenbildung an

Basische Lebensmittel liefern Stoffe (z. B. Bitterstoffe), die im Organismus die körpereigene Bildung von Basen anregen.

4. Basische Lebensmittel verschlacken nicht

Basische Lebensmittel hinterlassen bei ihrer Verstoffwechslung keine sauren Stoffwechselrückstände ([Schlacken](#)).



5. Basische Lebensmittel enthalten ferner bestimmte Stoffe

(z. B. [Antioxidantien](#), Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, [Chlorophyll](#) etc.), die den Körper vitalisieren, die seine Entgiftungsorgane stärken, seine Ausleitungsorgane entlasten und die das Immunsystem unterstützen. Auf diese Weise versetzen basische Lebensmittel den Körper in die Lage, eigenständig überschüssige Säuren, Gifte und Schlacken besser neutralisieren und ausleiten zu können. Das wiederum [verhindert eine Übersäuerung](#) bzw. mindert eine vorhandene Übersäuerung.

6. Basische Lebensmittel verfügen über einen hohen Wassergehalt

so dass der Körper immer über ausreichend Flüssigkeit verfügt (auch wenn vielleicht einmal zu wenig getrunken wird), um Säuren oder andere Schlacken rasch über die Nieren ausscheiden zu können.

7. Basische Lebensmittel wirken entzündungshemmend

...und zwar aufgrund ihrer hohen Vitalstoff- und Antioxidantiengehalte sowie der richtigen Fettsäuren. Chronisch latente Entzündungsprozesse stehen oft am Anfang von vielen chronischen Zivilisationserkrankungen (von [Rheuma](#) und Arteriosklerose über [Diabetes](#) bis hin zu [Autoimmunerkrankungen](#)) und verlaufen zunächst völlig unbemerkt. Entzündungsprozesse jedoch führen zu einer endogenen (im Körper stattfindenden) Säurebildung und verstärken somit eine Übersäuerung. Basische Lebensmittel lindern bzw. verhindern eine Übersäuerung also zusätzlich auch über die Hemmung riskanter Entzündungsprozesse.

8. Basische Lebensmittel fördern die Darmgesundheit und stabilisieren die gesunde Darmflora

Je gesünder der Darm ist, umso besser und schneller können anfallende Säuren ausgeschieden werden, umso vollständiger verläuft die Verdauung und umso weniger Schlacken fallen überhaupt erst an.

Die Top 9 der basischen Lebensmittel

Viele Lebensmittel erfüllen die obigen Voraussetzungen. Heute aber interessieren uns jene neun basischen Lebensmittel, die - nach unserem Säure-Basen-Modell - zu den basischsten Lebensmitteln überhaupt zählen. Welche Lebensmittel sind das?

1. Löwenzahn

Während viele Dinge, die man heute als Nahrungsmittel bezeichnet, nur noch sättigen oder eine gewisse Lust an diesem oder jenem Geschmack befriedigen, gehört der Löwenzahn zu jenen echten Lebensmitteln, von denen man noch sagen kann, dass sie tatsächlich nähren und zugleich heilen können.

Der Löwenzahn liefert zunächst eine vielfältige Auswahl an Vital- und Mineralstoffen sowie an sekundären Pflanzenstoffen und diese dazu noch in grossen Mengen (Details im unten genannten Link).

Ideal ist der Löwenzahn für Menschen, die mit Blutarmut und [Eisenmangel](#) zu kämpfen haben, da er nicht nur Eisen liefert, sondern über seine positiven Auswirkungen auf das Verdauungssystem auch die Resorption des Eisens verbessern kann.

Frischer Löwenzahn enthält etwa 3 mg Eisen pro 100 Gramm. Getrocknetes Löwenzahnpulver hingegen schon zwischen 15 und 20 mg Eisen.

In seiner Funktion als heilende Nahrungspflanze arbeitet der Löwenzahn unmittelbar nach dem Verzehr direkt im Verdauungssystem, reguliert dort die Ausschüttung der Verdauungssäfte, fördert die körpereigene Basenbildung und räumt gründlich im Darm auf. Letzteres spürt man an abnehmenden Blähungen, sich lösenden Krämpfen und schwindendem Völlegefühl.

Die Wurzel des Löwenzahns enthält überdies [Inulin](#), ein sog. Präbiotikum, das der nützlichen [Darmflora](#) als Nahrung



dient und deren Vermehrung fördert.

Der Löwenzahn gilt u. a. infolge seines Bitterstoffreichtums ausserdem als DAS Leber-Galle-Heilmittel schlechthin. Selbst Hepatitis, [Gallensteine](#) und Leberzirrhose gehören zu seinen Einsatzgebieten. Folglich ist der Löwenzahn über die Regeneration der Leber - unserem Entgiftungsorgan Nr. 1 - auch direkt an der Entgiftung des Körpers beteiligt.

Entzündungshemmende Eigenschaften weist der Löwenzahn ebenfalls auf - und zwar sowohl innerlich als auch äusserlich (wenn man den Löwenzahnsaft z. B. auf entzündliche Hautstellen aufträgt).

Warum Löwenzahn zusätzlich den Blutzucker reguliert, einen hervorragenden Ruf als Allround-Stärkungsmittel inne hat und aufgrund seines Kaliumreichtums gemeinsam mit seinen diuretischen (harntreibenden) Eigenschaften ein optimales Lebensmittel bei Erkrankungen der Harnwege darstellt, lesen Sie hier:

[Löwenzahn - Wunderkraut statt Unkraut](#)

Der Löwenzahn erfüllt somit alle oben genannten Basen-Kriterien und ist daher an der Spitze der basischsten Lebensmittel zu finden.

Pflücken Sie den Löwenzahn für Salate immer frisch. Wenn Sie ihn im Dörrgerät trocknen, kann er Ihnen als Grundlage für Löwenzahntee dienen.

Den Löwenzahn gibt es jedoch auch (für [Smoothies](#), Tee, Shakes etc.) in Form von Pulver zu kaufen, so dass er - gut lagerfähig - immer zur Verfügung steht. Wählen Sie zwischen reinem Löwenzahnblattpulver und einem Löwenzahnpulver aus der Löwenzahnwurzel UND dem Löwenzahnkraut.

2. Brennnessel

Auch die Brennnessel gehört zu den basischsten Lebensmittel, da sie eine Pflanze ist, die uns nicht nur äusserst grosszügig mit Nähr- und Pflanzenstoffen versorgt (z. B. sechs Mal mehr Calcium als Milch, sechs Mal mehr Vitamin C als Apfelsinen), sondern auch heilt und entgiftet.

Als wüssten es die ursprünglichen Nahrungspflanzen des Menschen, wie wichtig ein gesunder Darm für uns ist, wirkt auch die Brennnessel - genau wie der Löwenzahn - unmittelbar und segensreich auf das Verdauungssystem ein.

So wird die entzündungshemmende Brennnessel bereits ganz offiziell in der pflanzenheilkundlichen Therapie bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa eingesetzt.

Genauso hilft die Brennnessel bei Rheuma, Prostatabeschwerden, Haarausfall, Stillproblemen und sogar bei Krebs.

Da die Brennnessel insgesamt also stärkt sowie die Entgiftungsorgane entlastet bzw. bei der Ausleitung von Schlacken unterstützt, ist [eine Entschlackungskur](#) oder [Darmreinigung](#) ohne einen Vorrat an leicht einsetzbarem Brennnesselblattpulver und Brennnesselsamen fast nicht denkbar.

Auch die Brennnessel erfüllt mit Bravour alle Voraussetzungen, die ihr einen Platz an der Spitze der basischsten Lebensmittel sichert.

Details zur Wirkung und Anwendung der Brennnessel finden Sie hier:

[Die Brennnessel - Das Superkraut](#)

3. Petersilie

[Die Petersilie](#) wird oft viel zu wenig verwendet. Hier ein Blättchen und dort ein Stängelchen. Nicht selten wird sie nicht einmal gegessen, sondern wandert nach der Mahlzeit in den Müll, weil sie nicht als Lebensmittel, sondern Tellerdekoration betrachtet wurde.



Die Petersilie hat ihren Platz bei den basischsten Lebensmitteln jedoch mehr als verdient:

Sie ist von allen Küchenkräutern der beste Kaliumlieferant. Doch auch Calcium, Magnesium und Eisen sind in grossen Mengen enthalten. Von Vitaminen, Chlorophyll und sekundären Pflanzenstoffen ganz zu schweigen.

Die Petersilie ist ein grossartiger Entgifter und fördert die Ausleitung sowohl über die Nieren als auch über den Darm. Gleichzeitig wirkt sie als entzündungshemmender Heiler des Verdauungssystems und schützt sogar die Lungen vor krebserregenden Stoffen.

Nutzen Sie das gesunde Basenpotential der Petersilie also, wo immer es geht. Geben Sie die Petersilie in Ihren Smoothie oder kauen Sie sie einfach so zwischendurch.

Um immer einen Petersilievorrat zur Hand zu haben, können Sie - wenn die frische Petersilie gerade einmal aus ist - das Petersilienblattpulver aus schonend getrockneter und pulverisierter Petersilie nutzen.

Details zur Petersilie erfahren Sie überdies hier: [Petersilie - Ernsthafte Konkurrenz für Nahrungsergänzungsmittel](#)

4. Spinat

Spinat ist sogar in den offiziellen Säure-Basen-Tabellen oft als Spitzenreiter aller basischen Lebensmittel angegeben.

Spinat könnte lediglich einen Nachteil haben. Als beliebte Gemüsepflanze wird er meist mit Hilfe von reichlich Kunstdünger in sehr kurzer Zeit gezogen. Das Ergebnis ist ein zwar wasserreicher und grossblättriger Spinat, doch kann gleichzeitig sein Nitratgehalt viel zu hoch sein.

Spinat sollte daher am allerbesten in Bio-Qualität gekauft werden. Bio-Spinat enthält zwar immer noch gewisse Nitratmengen, doch ist eine solche gemässigte Nitratdosis sogar als positiv zu werten. Inzwischen weiss man nämlich, dass Nitrate - in der richtigen Dosierung - [höchst vorteilhafte Wirkungen haben](#) können, da sie u. a. die Mitochondrien (Energieproduzenten) in den Muskelzellen nähren.

Aus Nitraten kann der Körper Stickstoffmonoxid herstellen, das wiederum entzündungshemmende, anti-thrombotische und Blutgefäss erweiternde Eigenschaften aufweist.

Somit ist der Spinat ein wunderbares vorbeugendes Lebensmittel in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, während er nebenbei die Muskeln stärkt und uns mehr Energie schenkt.

Sogar Wissenschaftler empfehlen daher bereits den täglichen Konsum von bis zu 200 bis 300 Gramm Spinat - was offenbar schon nach drei Tagen Wirkung zeigte, zumindest in Bezug auf die Leistungsfähigkeit der Mitochondrien.

Spinat passt hervorragend in grüne Smoothies und harmoniert dort bestens mit Früchten und weissem Mandelmus. Dazu je ein Löffel Brennnessel- und Petersilienblattpulver und Ihr Basen-Drink ist perfekt :-)

Auch den Spinat gibt es längst als Spinatpulver, so dass Sie den Spinat selbst an Tagen ohne frischen Spinat nicht missen müssen.

Mehr Wissenswertes zum Spinat lesen Sie hier: [Spinat macht stark wie Popeye](#)

5. Trockenfeigen

Und damit Sie nicht denken, dass „basisch“ immer nur „grün“ bedeutet, zwischendurch ein wirklich zuckersüßes Früchtchen, das - obwohl kein bisschen grün - dennoch zur Spitze der allerbasischsten Lebensmittel gehört.

Der Feigenbaum ist ein Baum mit schier unglaublicher Wurzelkraft. In trockenen Landstrichen heimisch hat er es gelernt, seine Wurzeln auf der Suche nach Grundwasser in Tiefen vordringen zu lassen, wohin es kein anderer Baum je schaffen kann. Und genau diese Kraft steckt in jedem der winzigen Samenkörnchen, die sich in der Feige befinden.



Trockenfeigen sind neben der Petersilie das kaliumreichste Lebensmittel. Sie sind zudem sehr calciumreich (190 mg pro 100 g) und eignen sich auch als Eisenlieferant (3,2 mg).

Gleichzeitig liefern sie sehr gut verträgliche Ballaststoffe, was u. a. zu ihrer verdauungsregulierenden Wirkung beiträgt und - nicht zuletzt - schmecken sie ausserordentlich fein.

Nicht immer ist es jedoch einfach, wirklich hochwertige Trockenfeigen zu finden. Der herkömmliche Supermarkt ist jedenfalls der denkbar ungünstigste Ort für Trockenfeigen. Dort könnten sie geschwefelt, mit Weissmehl bestäubt und bei sehr hohen Temperaturen getrocknet sein.

Im Bio-Supermarkt oder im Spezial-Online-Handel für Rohkostspezialitäten finden Sie hingegen ungeschwefelte Trockenfeigen, die schonend getrocknet wurden.

Nun heisst es nur noch, auch wirklich frische Trockenfeigen zu finden. Sie sollten nämlich - auch wenn sie TROCKENfeigen heissen - innen keinesfalls trocken, sondern noch schön saftig sein.

6. Grünkohl

Schon sind wir wieder in der grünen Rubrik ;-). Der Grünkohl ist natürlich ebenfalls unter der Top 9 der basischsten Lebensmittel zu finden. An ihm führt kein Weg vorbei.

Wir haben Ihnen den grünen, krausen Kohl bereits in unserem Artikel [Die drei gesündesten Wintergemüse](#) schmackhaft gemacht und stellen Ihnen das wirklich oberköstliche Rezept der Grünkohl-Chips vor.

Eine bessere, schnellere und wohlschmeckendere Art des Grünkohl-Genusses gibt es kaum! Probieren Sie es aus! Und wenn es keinen frischen Grünkohl mehr geben sollte, dann nehmen Sie den Weisskohl. Mit ihm gelingen die Chips ebenfalls sehr gut.

Der Grünkohl erfüllt mit Leichtigkeit die Voraussetzungen für höchste Basen-Ansprüche:

Er steckt voller Vital- und Mineralstoffe, bekämpft Entzündungsprozesse, stärkt das Immunsystem und ist gegen Krebs eines der besten (Lebens-)Mittel der Wahl.

Der hohe Vitamin-K-Gehalt des Grünkohls pflegt das Blut und die Blutgefässe und sorgt - gemeinsam mit einem Calciumgehalt, der doppelt so hoch ist wie in der Milch - für starke Knochen.

Mit seinen sekundären Pflanzenstoffen wie Lutein und Zeaxanthin kümmert sich der Grünkohl ferner in Kombination mit hohen Beta-Carotin-Werten um Ihre Augen. Leiden Ihre Augen also unter stressiger Computerarbeit bis in die Nacht hinein, dann sollten Sie neben dem PC in jedem Fall eine grosse Schüssel Kohlchips stehen haben.

Weitere interessante Informationen zum Grünkohl finden Sie hier: [Grünkohl - Ein unschlagbares Gemüse](#)

7. Schwarzer Rettich

Der schwarze Rettich ist - ähnlich wie der Grünkohl - nicht gerade das beliebteste Gemüse. Man überwindet sich vielleicht zum Kauf des schwarzen Rettichs, um in Erkältungszeiten Omas Schwarzer-Rettich-Hustensirup-Rezept auszuprobieren. Andere Einsatzgebiete des schwarzen Rettichs sind vielen Menschen heute leider fremd.

Doch gehört glücklicherweise nicht nur der SCHWARZE Rettich zu den sehr basischen Lebensmitteln, sondern auch andere Rettichsorten. Sie können also auch bei roten und weissen Rettichen hemmungslos zuschlagen.

Natürlich sind Rettiche reich an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Besonders willkommen sind jedoch die dem Rettich eigenen sekundären Pflanzenstoffe, nämlich die sog. Isothiocyanate (auch "Senföle" genannt).

Ihnen werden viele ganz hervorragende Wirkungen auf unsere Gesundheit nachgesagt. An erster Stelle haben wir hier deren Anti-Krebs- und Anti-Arthritis-Eigenschaften, die allein schon genügen würden, um den Rettich regelmässig zu essen.



Dazu kommt dann noch eine regulierende Wirkung auf den Hormonhaushalt, so dass der Rettich bei hormonellen Beschwerden wie PMS oder Wechseljahresproblemen äusserst hilfreich sein kann.

Da die hormonregulierende Wirkung auch darin besteht, dass die Isothiocyanate - die übrigens auch im Grün- und Weisskohl enthalten sind - dem Körper dabei helfen, hormonähnlich wirkende Umweltgifte auszuleiten bzw. gar nicht erst einzulagern, wirkt der Rettich deutlich entgiftend.

Weitere Informationen zur Wirkung der Isothiocyanate finden Sie hier:

[DIM - Das Wunder der Natur](#)

[Kreuzblütengewächse gegen Krebs](#)

Eine weitere Entgiftungswirkung des Rettichs zeigt sich überdies einerseits direkt über seine antibakteriellen und antimikrobiellen Eigenschaften, aber auch indirekt.

Wer nämlich regelmässig reichlich Kreuzblütengewächse verzehrt (Rettich & Kohl), erhöht damit seinen Spiegel der sog. Glutathion-S-Transferase. Dabei handelt es sich um ein körpereigenes Enzym, dessen Aufgabe es ist, Giftstoffe an [Glutathion](#) (einem körpereigenen Antioxidans) zu binden.

Diese Komplexe können daraufhin im Rahmen des normalen Stoffwechselgeschehens abgebaut werden. Der Rettich unterstützt also ganz massgeblich die körpereigene Entgiftungs- und Entschlackungsfähigkeit.

Ganz nebenbei regt der Rettich die Motorik des Darms an und erhöht die Verdauungssaftproduktion, womit er also auch Punkt 8 der obigen Kriterienliste eines gesunden und hochbasischen Lebensmittels bestens erfüllt.

Ein einfaches, sehr leckeres und natürlich basisches Rezept mit dem schwarzen (oder weissen) Rettich ist beispielsweise eine Kartoffel-Rettich-Suppe:

Zutaten (für 2 Portionen):

- 300 g Kartoffeln - geschält und gewürfelt
- 150 g schwarzer Rettich - geschält und in dünne Scheibchen gehobelt
- ½ Knoblauchzehe - fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- ½ Zwiebel - geschält und gewürfelt
- 400 - 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Bio-Sahne oder Mandelsahne oder 3 Esslöffel weisses Mandelmus
- Pfeffer und Kräutersalz zum Abschmecken

Zubereitung

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinein geben und anbraten. Kartoffelwürfelchen dazu geben und unter Rühren andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und so lange kochen lassen, bis die Kartoffeln fast weich sind.

Jetzt die Rettichscheibchen dazu geben und wenige Minuten mitkochen. Anschliessend Sahne oder Mandelmus hinzufügen und die Suppe pürieren. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Sofort servieren.

Wenn Sie den Rettich lieber roh essen möchten, dann passt dazu sehr gut das [hier](#) vorgestellte Dressing.

8. Gurken

Gurken sind ein Sonderfall unter den basischen Lebensmitteln. Sie sind äusserst wasserreich und enthalten daher im Verhältnis zum Gewicht nur wenige Mineralstoffe. Im Verhältnis zur Kalorienmenge jedoch wiederum sehr viele.

Das in den Gurken enthaltene Pflanzenzellwasser ist sehr hochwertig und kann vom Organismus umgehend zur



Entschlackung und Entgiftung verwendet werden.

Die entgiftende Wirkung der Gurke wird traditionell für ein Katerfrühstück genutzt. Dazu kann man - leicht abgewandelt - ½ Gurke, ½ unbehandelte und ungeschälte Zitrone, einige Stängel frische Minze und 500 ml Wasser gemeinsam in den Mixer geben, gut durchmischen und - im Sommer mit Eiswürfeln - genießen. Im Nu ist nicht nur der Kopf wieder klar, auch der seltsame Geschmack im Mund sowie das Rumporen im Bauch haben sich verabschiedet. :-)

Gurken enthalten natürlich auch - wie sich das für ein hochbasisches und zugleich gesundes Lebensmittel gehört - gewisse antioxidativ wirksame sekundäre Pflanzenstoffe. Besonders leicht zu merken sind sie nicht, doch eignen sie sich hervorragend für Schnellsprechübungen. Sind Sie bereit?

Sie heißen: Lariciresinol, Pinoresinol und Secoisolariciresinol. Diese Stoffe [gehören zu den Lignanen](#). Gemeinsam schützen sie vor Herz-Kreislaufkrankungen, wirken entzündungshemmend und unterstützen den Körper in der natürlichen Krebsabwehr.

Gurken fördern überdies sehr gut die Verdauung. Wenn Sie dennoch glauben, Gurken nicht zu vertragen, dann probieren Sie einmal, die Gurken nicht in Scheibchen zu hobeln, sondern sie (auf der Gemüsereibe) grob zu reiben. In dieser Form ist die Gurke meist besser verträglich.

Kaufen Sie Gurken am besten in Bio-Qualität, da Sie dann auch die Schale mitessen können und diese besonders mineralstoffreich ist.

9. Gräser

Natürlich dürfen die Gräser bei den allerbasischsten Lebensmitteln nicht fehlen. Ob Sie nun Weizen-, Gersten- oder Dinkelgras wählen, ist nicht so ausschlaggebend. Wichtig ist, dass Sie überhaupt eines davon wählen.

Mit Leichtigkeit erfüllen die Gräser alle Kriterien eines gesunden hochbasischen Lebensmittels - und wenn es sein muss, noch viel mehr!

Gräser liefern basische Mineralien (insbesondere Kalium, Magnesium und Eisen), aktivieren die körpereigene Basenbildung, motivieren die eigenständige Regulation des Säure-Basen-Haushaltes, sorgen für ein gesundes Verdauungssystem, wirken entzündungshemmend, krebsfeindlich, antimykotisch und antibakteriell, stärken das Immunsystem, fördern die Entgiftung und versorgen u. a. mit Vitamin K und Folsäure.

Details zu den basischen Gräsern finden Sie hier: [Natürliche Basendrinke](#)

Weitere Informationen zur Wirk- und Einsatzweise der einzelnen Gräser finden Sie hier:

[Weizengras - Heilen mit Vitalstoffen](#)

[Gerstengras - Prädikat bestes Lebensmittel](#)

[Gerstengrassaft - Der Powerdrink](#)

Die basischsten Lebensmittel an einem einzigen Tag?

Und wenn Sie jetzt gerne wissen möchten, wie Sie alle neun dieser herrlich gesunden und basischen Lebensmittel in Ihren Tagesablauf integrieren können, dann haben wir für Sie bereits ein paar Vorschläge:

Frühstücken Sie ein Müsli mit Trockenfeigen, trinken Sie im Laufe des Vormittags einen grünen Smoothie aus Spinat, Petersilie, Löwenzahn und Brennnessel, essen Sie als Snack ein belegtes Vollkorn- oder Keimbrot und dazu Gurkensticks, genießen Sie am Nachmittag einen Gräserdrink aus Gersten-, Weizen- oder Dinkelgras, schlürfen Sie zum Abendbrot eine Kartoffel-Rettich-Suppe und knabbern Sie später vor dem Fernseher (nach dem Sport!) gemütlich die knusprigen Grünkohl-Chips.

Basische Grüße :-)

Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit

Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater

Ihnen gefällt das Ernährungskonzept des Zentrums der Gesundheit? Sie möchten gerne detailliert wissen, wie Sie für sich und Ihre Familie eine rundum gesunde Ernährung gestalten können? Oder möchten Sie vielleicht Ihrem Berufsleben eine neue Perspektive geben und auch andere Menschen zu Themen rund um eine ganzheitliche Gesundheit beraten können?

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie - die gesunde Ernährung und ein gesundes Leben lieben - in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit aus. Wenn Sie mehr über das Fernstudium an der Akademie der Naturheilkunde wissen möchten, dann erfahren Sie hier alle Details sowie Feedbacks von aktuellen und ehemaligen TeilnehmerInnen:

[Die Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater](#)

Quellen:

- Peterson J et al., [„Dietary lignans: physiology and potential for cardiovascular disease risk reduction“](#), Nutrition Reviews, Oktober 2010, (Lignane in der Ernährung: Physiologie und Potential zur Reduzierung von Herz-Kreislauf-erkrankungen) ([Studie als PDF](#))
- Webb AL, McCullough ML, [„Dietary lignans: potential role in cancer prevention“](#), Nutrition and Cancer, 2005, (Lignane in der Ernährung: Mögliche Rolle in der Krebsprävention) ([Studie als PDF](#))