

Sabine Wacker

10 TIPPS FÜR MEHR LEBENSLUST UND ELAN



STAATL.
FÄCHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.





Sabine Wacker hat 1997 die Erfolgsmethode „basenfasten“ ins Leben gerufen und alleine zu diesem Thema 25 Bücher veröffentlicht. Ihre Methode, die sie selbst gerne »Fasten mit Biss« nennt, gehört längst zu den beliebtesten Fastenarten im deutschsprachigen Raum. Kein Wunder – es gibt kaum eine einfachere und alltagstauglichere Art, den Körper zu entgiften und sich etwas richtig Gutes zu tun.

Neben ihrer Autoorentätigkeit bildet sie basenfasten Berater aus und zertifiziert basenfasten Hotels. Mit ihrem Team entwickelt sie zudem hochwertige basische Lebensmittel. basenfasten – die wacker-methode® wird inzwischen in über 35 nach Wacker zertifizierten Hotels in Deutschland, Österreich und Italien angeboten: www.basenfasten.de.



Vorwort

Kennen Sie das? Sie fühlen sich müde und schlapp, der Tag im Büro war mal wieder sehr anstrengend. Für die Mittagspause blieb wie immer nicht viel Zeit und anstelle eines ballaststoffreichen Salates mit frischen Keimlingen war es wie so oft ein Käsebrötchen vom Bäcker und dazu viel zu viel Kaffee.

Schon klar, Sie wissen ganz genau, dass der Magen danach rebelliert, aber zur Zeit geht es eben nicht anders und Sie nehmen sich fest

vor, das ändern Sie bald mal. Aber wo anfangen?

Seit vielen Jahren begleite ich als Entwicklerin der Methode basenfasten Menschen dabei, ihre Ernährungs- und Lebensweise umzustellen. In diesem kleinen Buch habe ich Ihnen die 10 wichtigsten

Tipps zusammengestellt, die Sie mühelos in Ihren Alltag einbauen können und die Ihnen helfen, fit und gesund zu bleiben, ohne auf Genuss verzichten zu müssen.

Sabine Wacker

INHALT

TIPP 1 Mit Zeit und Ruhe regelmäßig essen und trinken
8–9

TIPP 2 Basisches – gute Lebensmittel für Mensch und Natur
10–13

TIPP 3 Mit einem basischen Frühstück beginnen
14–23

TIPP 4 Basische Soforthilfe am Arbeitsplatz
24–27

TIPP 5 Basisch mit Genuss am Abend
28–35

Basenreiches Wasser für Gourmets
36–37

Warum nicht mal ein basisches Menü für Gäste? Ein basisches 3 Gänge „Gourmet-Menü“
38–45

Wieviel Saures darf's denn täglich sein? Mit Rezeptbeispielen
46–49

Mit Basen und Bewegung gegen Stress
50–51

Zeit für Ruhe und Erholung Schlafen Sie gut
52–53

TIPP 6

TIPP 7

TIPP 8

TIPP 9

TIPP 10



TIPP 1

MIT ZEIT UND RUHE REGELMÄSSIG ESSEN UND TRINKEN

Die Zeitschriften sind voll mit Ernährungstipps: Hat man in den 70er und 80er Jahren noch überwiegend auf Kalorien geachtet, so achtet man seit vielen Jahren mehr auf die Menge an Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen, aus denen sich eine ideale Ernährung zusammensetzen sollte. Und ein Feuerwerk an Informationen ergießt sich über uns: „Essen Sie lieber Low Fat oder Low Carb, oder besser Low Carb und High Protein, achten Sie auf den glykämischen Index, trinken Sie morgens grüne Smoothies, doch halt, die können wegen des vielen Fruchtzuckers die Leber schädigen. Und verzichten Sie auf Weizen, denn er macht dick und krank. Vegan ist besser und gesünder – oder doch nicht?“ und fast jede Aussage ist wissenschaftlich belegt. Da kann man schnell verzweifeln. Was tun? Dann essen wir eben, was wir wollen und auf was wir Lust haben. Das scheint auch eine beliebte Ernährungsphilosophie zu sein.

Seit meinem 16. Lebensjahr beschäftige ich mich mit Ernährung. Nicht zuletzt, weil ich in einem Hotel im Wirtschaftswunder-Deutschland aufgewachsen bin, in dem das Nahe-liegende, das Obst und Gemüse aus dem Garten, nicht mehr en Vogue war.

Und wer mich und meine Bücher kennt, der weiß, wie sehr ich Obst und Gemüse liebe.

Aber ganz ehrlich: Viel wichtiger als das, was wir essen, ist doch WIE wir es tun.

Das leckerste Saiblings-Tatar macht Sie nicht glücklich, wenn Sie es hinunterschlingen.

Die gesündeste Kürbissuppe ist nur halb so basisch, wenn Sie gestresst sind und sich keine Zeit und Ruhe für die Essenspause gönnen.

Warum ist das so wichtig? Unser Stoffwechsel ist ein kleines Gewohnheitstier, das am besten funktioniert, wenn es regelmäßig etwas zu tun bekommt.

Sich Zeit für seine Mahlzeiten zu nehmen, ist leider völlig aus der Mode geraten. Und unsere digitale Welt, in der immer alles schnell und

gleichzeitig gehen muss, macht unsere Essenspausen noch unruhiger. Dabei waren von jeher die Mahlzeiten die Zeiten, in denen sich die Familien zusammengesetzt haben, wichtig für das soziale Miteinander. Drei Mahlzeiten sind es, drei Pausen im Alltag, die uns und unserer Gesundheit zugute kommen. Machen Sie sich nichts vor: Es ist nicht die Zeit, die Ihnen dazu fehlt, es ist Ihre Entscheidung, welchen Dingen im Leben Sie Priorität und damit Zeit einräumen. Ganz klar, es kommt schon darauf an, was Sie essen, aber WIE Sie das tun und wann und in welcher Gesellschaft ist genau so bedeutend.

Wie wäre es mal mit diesem Vorsatz: Ab morgen nehme ich mir Zeit für drei Mahlzeiten am Tag und wenigstens eine davon gestalte ich mir gemütlich. Ich höre Ihren Körper schon jetzt jubeln...

TIPP 2

BASISCHES – GUTE LEBENSMITTEL FÜR MENSCH UND NATUR

Neben allen genannten Trends gibt es noch einen weiteren: Basische Ernährung. Dieser Trend ist etwas erklärungsbedürftig. Wer anfängt, sich mit basischer Ernährung zu beschäftigen, ist oft schnell verwirrt, weil nicht immer klar ist, was damit eigentlich gemeint ist. Sogar Therapeuten und Ernährungsberater vermischen hier oft zwei unterschiedliche Dinge.

Basische Ernährung sollte korrekt „basenreiche Ernährung“ genannt werden. Damit ist eine Ernährungsform gemeint, bei der es vor allem darum geht, 4 bis 5 mal so viel Obst, Gemüse, Kartoffeln, Nüsse, Samen, Kräuter und Keimlinge zu essen als Fleisch, Wurst, Käse und Getreide, was einem Anteil von 70 bis 80 Prozent entspricht. Diese Ernährungsform hat der schwedische Chemiker Ragnar Berg zu Beginn des 20. Jahrhunderts bekannt gemacht und sie ist seit ca. 18 Jahren wieder im Trend.

Viele Menschen verwechseln das

nun mit dem von mir entwickelten basenfasten, bei dem man sich zu 100 Prozent mit Basenbildnern ernährt. basenfasten ist jedoch keine Ernährungsform, sondern eine Kur, die man nur für einen begrenzten Zeitraum von einer bis mehreren Wochen macht. basenfasten sehe ich als Einstieg, als „Reset“, für eine dauerhafte basenreiche, gesunde Ernährung.

Und was bringt eine basenreiche Ernährung?

Lebensmittel, die im Körper zu Basen werden, sind im Wesentlichen pflanzliche Lebensmittel, allen voran Obst und Gemüse. Dass Obst und Gemüse aus verschiedenen Gründen förderlich für die Gesundheit und für die Gewichtsregulierung sind, haben Wissenschaftler in den vergangenen Jahrzehnten immer wieder belegt. Zum einen wirken sie entzündungshemmend, weil Obst und Gemüse arm an Arachidonsäure sind, die im Körper Entzündungsprozesse anstoßen kann. Fleisch, vor allem Schweinefleisch, gilt hier als der wesentliche entzündungsfördernde Übeltäter.

Zum anderen enthalten Obst und Gemüse, wenn sie reif sind, jede Menge sekundärer Pflanzenstoffe, die man teils eine antioxidative Wirkung zum Schutz vor Krebs, manchen auch den Schutz der Blutgefäße und eine Entzündungshemmung nachgewiesen hat. Die Forschungen sind hier immer noch relativ am Anfang. Die meisten Obst- und Gemüsesorten, auch viele

Nüsse und Samen, Kräuter und Keimlinge werden zudem auch im Körper basisch verstoffwechselt und sorgen damit für eine optimale Säure-Basen-Balance. Basenreiche Ernährung ist somit kein neuer Trend und auch kein Abnehmtrend. Es ist eine Ernährung, bei der die Gesundheit langfristig im Vordergrund steht.

Was darf ich bei basenreicher Ernährung essen?

Sie dürfen jetzt erst einmal durchatmen. Denn die große Erleichterung ist: Sie können grundsätzlich alles essen – auf die Mengenverhältnisse kommt es an. Wenn Sie sich basenreich ernähren wollen, müssen Sie auch auf Fleisch oder Fisch nicht verzichten.

Sie sollten allerdings wissen, dass tierische Produkte, allen voran Hartkäse, starke Säurebildner sind. Berechnet werden dabei sogenannte PRAL-Werte nach einer Formel, die die Professoren Remer und Manz Mitte der 90er Jahre entwickelt haben. Auch wenn man für die Bewertung eines Lebensmittels noch andere Faktoren berücksichtigen muss, liefern die PRAL-Werte in der Regel einen guten Anhaltspunkt.

Die „sauersten“ Lebensmittel

Parmesan und Schmelzkäse (haben besonders hohe Werte), Fleisch und Wurst, Frischkäse, Fisch

Die „basischsten“ Lebensmittel

Kräuter, Gemüse (vor allem Wurzelgemüse), Obst (besonders Feigen sind die stärksten Basenbildner), Keimlinge, Nüsse und Samen

Fette und Öle gelten als neutral.

Essen Sie saisonal

Immer wieder bin ich verwundert, wie wenig den meisten Menschen bewusst ist, wann welche Lebensmittel Saison haben. Vermutlich hängt es damit zusammen, dass heute alles immer und überall zu haben ist. Auch im Bioladen ist das seit einigen Jahren so. Dabei ist saisonales Einkaufen sowohl für den Menschen als auch für die Umwelt ein entscheidender Faktor. Saisonal zu essen bedeutet nicht unbedingt regional zu essen, aber in der Regel sind die Transportwege doch kürzer, die Vorteile für die Umwelt sind bekannt. Saisonales Obst und Gemüse ist in der Regel preiswerter, das freut unseren Geldbeutel. Was wenige wissen ist, dass auch unser Körper sich über saisonales Essen freut. Wir sind als Menschen Teil der Natur und damit auch von ihr abhängig. Unser Stoffwechsel arbeitet im Winter anders als im Sommer. Sie glauben das nicht? Dann beobachten Sie mal, wie schnell Ihre Haare und Ihre Nägel im Sommer wachsen, wenn es ein heißer Sommer ist. Auch wenn Sie in einem Wellnessurlaub 3 Tage nacheinander

in die Sauna gehen, können Sie dieses Phänomen schon beobachten. Nun ist die Natur so wunderbar, dass sie immer die Lebensmittel reifen lässt, die für die Menschen, die in der jeweiligen Klimazone leben gerade gut sind: Im Hochsommer sind es bei uns die Beeren, Melonen, Tomaten, Gurken usw., die den im Sommer so aktiven Stoffwechsel runterkühlen. Im Winter sind es die Wurzelgemüse, die dem Körper viel Energie und Wärme spenden. Wenn wir uns daher mit Obst und Gemüse der Saison ernähren, unterstützen wir auf ganz natürliche Weise unseren Stoffwechsel und leisten gleichzeitig einen Beitrag für die Umwelt und für unseren Geldbeutel.

Wie schaffe ich es nun 70 bis 80 Prozent Basen zu essen?

Wenn Sie nun versuchen wollen, Ihren Alltag basischer zu gestalten, dann achten Sie einfach darauf, zu jeder Mahlzeit etwas Basisches zu essen: Morgens frisches Obst, mittags ein knackiger Salat mit Kräutern und Samen und vielleicht sogar mit frischen Keimlingen. Abends anstelle

von Nudeln oder Brot lieber etwas Fisch oder ein Hülsenfruchtgericht mit Gemüse.

Oft sind es Kleinigkeiten, die den Unterschied machen: ob Sie zu Ihrem Salat oder Gemüse Fleisch oder ein Vollkorngetreide essen. Mit starken Säurebildnern wie Fleisch oder Fisch haben Sie schnell 20 bis 30 Prozent Säureanteil pro Tag erreicht. Wenn Sie nun Vegetarier sind und viel Getreide und Käse essen, sind Sie dabei leider nicht basischer als ein Fleischesser. Im Gegenteil: Aus basischer Sicht ist ein Stück Biofleisch mit Salat oder Gemüse besser als eine Portion Spaghetti aus Weißmehl und einer dicken Gorgonzolasoße.

Diese kleinen Tricks bereichern jedes Essen basisch:

Geben Sie zu jeder Mahlzeit Kräuter, Keimlinge, Samen oder Nüsse dazu. Zum basischen Müsli eine Hand voll Mandeln oder Hanfsamen, über den Salat eine Hand voll Nüsse und gekeimte Linsen, frische Kresse, gehackte Glattpetersilie oder Basilikum, über die Suppe oder das Gemüse Sonnenblumenkerne oder geröstete Kürbiskerne und etwas Schnittlauch.

Doch halt – eines dürfen wir nicht vergessen:

Was trinken Sie denn so den Tag über? Wasser und Kräutertee oder viel Kaffee und Limonade? Oder vielleicht ein Wasser mit einem hohen Basengehalt wie Staatl. Fachingen? Das fließt natürlich auch in die Säure-Basen-Balance ein.



TIPP 3

MIT EINEM BASISCHEN FRÜH- STÜCK BEGINNEN

Beginnen wir doch mit dem Frühstück. Was ist Ihr Frühstücksritual? Im Vorbeigehen einen Kaffee trinken und dann schnell aus dem Haus? Oder nehmen Sie sich etwas Zeit für ein Marmeladen- oder Wurstbrot, dazu ein bis zwei Milchkaffee? Haben Sie vielleicht sogar schon damit begonnen, sich Gedanken über einen gesunden Start in den Tag zu machen und essen ein Müsli mit frischem Obst, Nüssen, Chiasamen und Milch oder sogar mit Mandelmilch? Müsli gilt ja als Inbegriff eines gesunden Frühstücks. Aber was ist eigentlich ein Müsli? Das von dem Schweizer Arzt Max Bircher-Benner um 1900 entwickelte Frühstück ist ursprünglich eine Mischung – ein Mus – aus Haferflocken, Obst und teilweise Milch und war von ihm als eine Diätkost für seine Patienten gedacht. Heute gibt es Fertigmüslis in zahlreichen Varianten und es lohnt sich durchaus, einen kritischen Blick auf

die Zutatenliste zu werfen. Optimal ist, wenn die Zutaten aus vollwertigem Getreide sind, also aus dem ganzen Korn des Hafers, des Dinkels oder welches Getreide auch immer für die Flocken verwendet wird. Ich persönlich bevorzuge Vollkorngetreide aus kontrolliert-biologischem Anbau.

Beim genauen Blick auf die Zutatenlisten von Müslis finden sich aber oft auch Zutaten wie Emulgatoren, Aromastoffe, Zucker und Schokolade mit Zucker, alles Zutaten, die in einem gesunden Müsli nichts zu suchen haben.

Was machte nun Bircher-Benners Müsli zu etwas so Besonderem? Die Grundzutat für sein Müsli waren Haferflocken, die er über Nacht eingeweicht hat. Durch das Einweichen beginnt der Keimprozess und darauf kommt es an. Beim Keimen beginnen Enzyme damit, Kohlenhydrate und das Eiweiß aus dem Getreide abzubauen. Es geschieht also das, was sonst in unserem Darm bei der Verdauung passiert.

Damit sind gekeimte Getreide leichter verdaulich und bekömmlicher. Wenn Sie kein gekeimtes Getreide

zur Hand haben, gibt es eine köstliche und gesunde Alternative zum herkömmlichen Müsli: Das basische Müsli mit Erdmandelflocken. Erdmandelflocken punkten mit ihrem süßen Geschmack, der an Getreideflocken mit Nüssen erinnert. Dennoch ist die Erdmandel weder ein Getreide noch eine Nuss und ist damit für Allergiker und glutenempfindliche Menschen bestens geeignet. Sie ist genaugenommen eine Wurzelknolle und gehört zu den Zyperngräsern. Durch ihren hohen Ballaststoffgehalt kurbelt sie zudem die Verdauung an.

Smoothies als gesundes Frühstück?

Wer morgens nur wenig Hunger hat, greift gerne zu Smoothies, zumal sie inzwischen an fast jeder Ecke angeboten werden. Am besten ist natürlich immer ein selbst gemachter frischer Smoothie, bei dem Sie die Qualität der Zutaten kennen. Grundsätzlich ist das ein gesunder Start in den Tag, eignet sich aber nur für Morgenmuffel, die morgens keinen Hunger haben oder zu faul zum langen Kauen sind. Für Hung-

rige ist ein Smoothie nicht zu empfehlen, denn da es nichts zu Kauen gibt, entsteht das Gefühl, man habe nichts „Richtiges“ gegessen. Dabei steckt in diesem kleinen Glas eine Menge Energie drin: Legen Sie sich mal die Zutaten eines Smoothies zurecht und stellen Sie sich vor, Sie würden sie so schnell essen, wie Sie den Smoothie getrunken haben. Das wäre in der kurzen Zeit nicht zu schaffen. Die meisten Menschen brauchen aber dieses subjektive Gefühl des Sattseins, damit sie sich wohl fühlen. Daher sehe ich Smoothies eher als „Ausnahmefrühstück“, ein leckeres selbstverständlich.

DAS BASISCHE MÜSLI IM APFELNEST

Die Äpfel mit einem Apfelnukern entkernen und im Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten. Die Bananen schälen und klein schneiden. Die Apfelnudeln als Nest anrichten und darauf die Bananen mit den Erdmandeln, den Mandelblättchen, den Rosinen und dem Mandarinsaft geben und mit einer Prise Zimt abschmecken.

Das Schönste am basischen Müsli? Es wird nie langweilig. Ihrer Fantasie bei den Zutaten sind kaum Grenzen gesetzt. Je nach Jahreszeit wechselt das Müsli seine Farbe und seinen Geschmack.

Zubereitungszeit 15 Minuten

Zutaten für 2 Personen

2 längliche Äpfel

2 Bananen

2 EL Erdmandelflocken

2 EL Mandelblättchen

Saft von 2 Mandarinen

1 EL Rosinen

eine Prise Zimt



BASISCHES MÜSLI MIT HIMBEEREN

Die Bananen in Scheiben schneiden und auf zwei Schalen verteilen. Die Hälfte der Himbeeren dazu geben und über die Bananen verteilen. Die andere Hälfte der Himbeeren mit der Gabel zerdrücken, mit dem Saft der halben Zitrone mischen und über das Obst verteilen. Die gehackten Zedernüsse und die Erdmandelflocken über die Obstmischung streuen.

Ein kaltes Frühstück kommt für viele Menschen nicht infrage. Sie wollen morgens etwas Warmes und ein Porridge kommt da gerade recht. Das gibt es auch in einer basischen Variante auf der Basis der Erdmandelflocken.

Zubereitungszeit 5 Minuten

Zutaten für 2 Personen

2 reife Bananen

1 Schale Himbeeren

6 EL Erdmandelflocken

1/2 Bio-Zitrone

*2 EL gehackte Zedernüsse
oder andere Nüsse*



BASENPORRIDGE MIT FEIGEN

Die Erdmandelflocken in einem Topf mit Kokoswasser übergießen, umrühren und kurz aufquellen lassen. Die Feigen in kleine Stückchen schneiden. Die Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und mit den Kokosflocken und den gehackten Paranüssen zum Porridge geben.

Zubereitungszeit 15 Minuten

Zutaten für 2 Personen

10 EL geröstete Erdmandelflocken

300 ml Kokoswasser

2 reife Bananen

8 getrocknete oder frische Feigen

2 EL Kokosflocken

2 EL gehackte Paranüsse



BROMBEER- JOHANNIS- BEEREN- SMOOTHIE

Die Johannisbeeren waschen und abzupfen. Die Brombeeren waschen und abtropfen lassen.

Die Johannisbeeren, Brombeeren, geschälte Banane, Paranüsse mit den Erdmandelflocken und dem Wasser in einem Mixer pürieren und auf 2 Gläser verteilen.

Übrigens: Mit diesem Smoothie haben Sie durch die Paranüsse Ihren täglichen Selenbedarf gedeckt. Nebenbei sorgen die Beeren durch ihren Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen (hier Anthocyane) für den Schutz Ihrer Gefäße.

Zubereitungszeit 10 Minuten

Zutaten für 2 Personen

1 Schälchen reife Brombeeren

1 Schälchen schwarze Johannisbeeren

1 reife Banane

10 Paranüsse

2 EL Erdmandelflocken

400-500 ml Wasser



TIPP 4

BASISCHE SOFORTHILFE AM ARBEITSPLATZ

Zuhause klappt das ja mit dem basischen Essen, aber bei der Arbeit ist es schwierig. Stimmt das wirklich? Kann man sich im Berufsalltag überhaupt basischer ernähren? Aber natürlich.

Es ist möglich, dass Sie sich zu Hause etwas vorbereiten und dann zur Arbeit mitbringen. Aber vielleicht ist es ja noch viel einfacher als Sie denken. Wenn es eine Kantine gibt, dann heißt das nicht, dass Sie alles essen müssen, was da angeboten wird. In vielen Firmen hat hier bereits ein Umdenken stattgefunden. Sie veranstalten Gesundheitstage, bei denen gesunde Ernährung im Fokus steht. Selbst zum Thema basenfasten und basische Ernährung, wurde ich schon oft zu Aktionstagen mit basischem Frühstück oder Büfett eingeladen. Einige Kantinen haben ihre Essensangebote schon etwas umgestellt. Auch der vegane Trend hat sicher dazu beigetragen. Das freut mich immer sehr, denn ich höre immer wieder von meinen Lesern und Patienten, dass sie sich mehr frisches

Obst und Gemüse bei der Essensauswahl wünschen. Wenn Sie in der glücklichen Lage sind, in einer Firma zu arbeiten, in der bereits ein Umdenken stattgefunden hat, dann haben Sie mit Sicherheit eine Auswahl an frischen Salaten, Gemüse oder wenigstens Kartoffeln, um Ihren Körper mittags mit Basen zu versorgen. Wenn gesunde Ernährung in der Kantine Ihres Betriebes noch nicht angekommen ist, lohnt sich trotzdem ein genauer Blick auf das Büfett oder die Karte: Salat gibt es da doch immer. Sollte es keine Auswahl geben, die Ihnen zusagt oder es jeden Tag dieselben zwei Sorten geben, dann pepen Sie ihn doch mit Basischem auf. Bringen Sie sich von zuhause einige Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Hanfsamen, etwas Kresse oder gehackte Nüsse mit, am besten in einem Glas auf Vorrat für die ganze Woche. Wenn das Dressing Ihnen nicht schmeckt, bereiten Sie sich zu Hause Ihr Lieblingsdressing mit einem leckeren hochwertigen Öl zu und bringen es in einem kleinen Marmeladenglas mit. Und schon wird aus einem langweiligen Kantinensalat ein knackiger basenreicher Salat.

Salatsoße fürs Büro auf Vorrat:

*1 kleiner Bund Glattpetersilie
1 rote Zwiebel – wenn Sie
Zwiebel nicht mögen, geht es
auch ohne
8 getrocknete Kirschtomaten
2 EL geröstete Kürbiskerne
6 EL Olivenöl
2 Limetten
etwas Sesamsalz (Gomasio)
frisch gemahlener schw. Pfeffer
etwas frisch geriebene
Muskatnuss*

Glattpetersilie waschen, die Blätter abzupfen und mit den Kürbiskernen klein hacken. Die Limetten auspressen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Petersilie, Kürbiskerne und die getrockneten Tomaten mit dem Olivenöl, dem Limettensaft, Sesamsalz, Pfeffer und Muskatnuss vermischen, abschmecken und ca. 20 Minuten durchziehen lassen.

Doch nun zurück zu Ihrem Büfett in der Kantine:

Betrachten wir uns mal die angebotenen Hauptgerichte: Fleisch mit Soßen und Reis, totgekochtes Gemüse oder Nudeln mit Soße. Alles nicht so der Hit. Schauen Sie noch-

mal genau hin: Vielleicht finden Sie doch ein Reisgericht mit Gemüse oder Kartoffeln mit Käse überbacken. Oder Kartoffeln und etwas Gemüse. Was immer Sie wählen, achten Sie darauf, dass Gemüse dabei ist, das nicht zu sehr verkocht ist. Kartoffeln gehen eigentlich immer. Nur die Soßen sind meist nicht so zu empfehlen, da Sie nie sicher sein können, ob sie Geschmacksverstärker oder andere unerwünschte Zutaten enthalten.

Wenn es außer Kartoffeln nichts Basisches gibt, dann bringen Sie sich am besten ein Pesto als Soßenersatz von zuhause mit. Es gibt zahlreiche Pestos mit Kräutern, Oliven, Kichererbsen, Linsen und vielem mehr. Manche dieser Pestos sind zu 100 Prozent basisch wie beispielsweise Olivencreme. Pestos schaffen eine gesunde Abwechslung und so bekommen die „langweiligen“ Kartoffeln in der Kantine jeden Tag einen leckeren und basenreichen Kick.

Jetzt wird es knifflig: Am späten

Vormittag und am Nachmittag werden viele Menschen von kleinen „Energie-löchern“ geplagt, denen

Basisches fürs Büro:

*Stilles Mineral- oder Heilwasser
Kräutertee im Beutel
Obst für den Vormittag
Nüsse
Oliven
Trockenobst*

man zu gerne mit einem Latte macchiato oder etwas Süßem entgegentritt. Hier hilft nur Vorbeugen: Legen Sie sich einige basische Alternativen bereit.

Effektiv kochen – auch fürs Büro

Gehören Sie auch zu den Menschen, die gerne abends was Leckeres kochen? Dann nutzen Sie diese Zeit doch mal doppelt: Bereiten Sie in einem Arbeitsgang 2 Gerichte für 3 Mahlzeiten vor – und das 100 % basisch.

Ich zeige Ihnen hier ein Beispiel mit Zucchini. Während Sie für das Abendessen eine Zucchini-cremesuppe vorbereiten, entsteht gleichzeitig ein Zucchini-Tomaten-Oliven-Salat, den Sie am nächsten Tag zur Arbeit mitnehmen können.

Zubereitung der Zucchini-cremesuppe:

Die großen Zucchini und die Kartoffeln waschen, schälen

und in dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. 6 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Danach die Zucchini und die Kartoffeln dazugeben. Gleich mit der Hälfte der Gemüsebrühe ablöschen. Mit etwas Pfeffer und Sesamsalz würzen. Während die Suppe kocht, können Sie den Salat zubereiten.

Zubereitung Zucchini-Tomaten-Oliven-Salat:

Die kleinen Zucchini waschen, den Strunk entfernen und die Zucchini auf einem Gemüsehobel in dünne

Streifen hobeln. Die Tomaten waschen, halbieren und mit den Oliven unter die Zucchini mischen. Aus den restlichen 4 EL Olivenöl, dem Zitronensaft, etwas Sesamsalz und schwarzem Pfeffer ein Dressing zubereiten. Basilikum waschen, die Blättchen klein schneiden

Zutaten für 2 Personen:

6 kleine und 5 große Zucchini

4 mittelgroße Kartoffeln

1 Zwiebel

2 Hände voll reifer Kirschtomaten oder getrocknete Tomaten

10 EL Olivenöl

*12 schwarze ungefärbte Oliven
Saft einer Zitrone*

2 Hände voll Basilikum

etwas frischer Thymian

frisch gemahlener schw.

Pfeffer

etwas Sesamsalz

2 l Wasser

*2 Gemüsebrühwürfel oder
entsprechende Menge loses
Gemüsebrühpulver*

und mit dem Dressing unter den Salat mischen. Den Salat kühl stellen und am nächsten Tag mit zur Arbeit nehmen.

Dieser Salat schmeckt besonders lecker, wenn er einige Stunden durchziehen kann.

Suppe fertigstellen:

Den Thymian waschen, abtropfen lassen und klein zupfen. Die gegarte Suppe im Mixer pürieren und eine Hälfte gibt es zum Abendessen, die andere kommt nach dem Abkühlen in den Kühlschrank für den nächsten Abend.

Wenn Sie Kinder zuhause haben, geht es Ihnen vielleicht wie mir: Ich habe immer auf Vorrat basische Suppen zubereitet und wenn ich abends aus der Praxis kam, hatten meine Söhne die Suppe schon aufgefuttert, weil sie so lecker war. Als Mutter hat es mich natürlich gefreut, dass sie die basische Suppe den sauren Spaghetti vorgezogen haben.

Gut und sicher verpackt

Damit Ihr Essen sicher im Büro ankommt und Sie keine bösen Überraschungen beim Auspacken

erleben, sollten Sie Ihr Mittagessen immer in einer gut verschließbaren Dose oder anderen dafür geeigneten Behältnissen transportieren. Besonders heikel kann das Transportieren von flüssigen Mahlzeiten sein. Zu empfehlen sind Thermosgefäße, die sowohl warme als auch kalte Speisen für einen längeren Zeitraum temperiert und frisch halten. Auch sogenannte Bento-Lunchboxen können hervorragend bestückt werden, da sie meist aus mehreren Etagen bestehen und sich somit gleich verschiedene Essens-Komponenten getrennt voneinander mitnehmen lassen. Eine günstige Variante zum Transportieren sind auch Marmeladengläser bzw. Schraubgläser, die sich besonders gut für das Mitnehmen von Salatdressings eignen. So können Sie sauber und separat Ihr selbstgemachtes Dressing mitbringen und ganz einfach vor der Mahlzeit frisch unter den Salat mischen.



TIPP 5

BASISCH MIT GENUSS AM ABEND

Kennen Sie das Szenario? Sie haben sich vorgenommen, heute Abend mal in Ruhe zu kochen, gesundes, vielleicht sogar was Basisches? Doch der Tag hat Ihnen ein Schnippchen geschlagen. Es kamen viele unvorhersehbare Anrufe, Mails und Aufgaben. Sie sind mal wieder viel zu spät aus dem Büro gekommen, dazu müde und schlapp und es ist kaum noch Energie da für Ihr gesundes Vorhaben. Damit sind Sie zum Glück nicht alleine – vielen Menschen geht es so. Zuerst einmal ist Beruhigung angesagt, denn sich jetzt zu stressen bringt Sie auch nicht weiter. Okay – Ihr Frühstück ist schon mal basischer geworden, wenn auch nicht jeden Tag. Im Büro hat das auch mehr oder weniger basisch geklappt. Wäre also kein „saurer“ Beinbruch, wenn das heute Abend mal ein Brot mit Käse wird. Aber halt: Es gibt auch Brotbelag, der geeigneter ist: Pflanzliche Aufstriche wie Olivenpaste – am besten immer auf Vorrat haben.

Heißhungerattacke am Abend? So schaffen Sie schnell Abhilfe:

Bevor Sie den Kühlschrank plündern, atmen Sie einmal tief durch, greifen zur Wasserflasche und trinken erst mal ein Glas Wasser. Das gibt dem Magen das Gefühl, er hat was bekommen und während Sie ihn ausgetrickst haben, können Sie sich schnell eine Avocado-creme zubereiten und vielleicht sogar einige kleine Kartoffeln in den Gemüsedämpfer geben. Die kleinen Kartoffeln werden darin in wenigen Minuten gar.

Und auch die Avocado-creme geht wirklich sehr fix:

Die Avocado halbieren, entkernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aushebeln. Peperoncino entkernen und in feine Würfel schneiden. Mit einem Pürierstab das Avocadofleisch, Limettensaft, Sesamsalz, Pfeffer, Peperoncino und Avocadoöl pürieren.

Wenn Sie die Avocado-creme lieber mild wollen, lassen Sie den Peperoncino einfach weg.

Avocado-creme für 1 Person:

1 reife Avocado

1 Limette

1 EL Avocadoöl

1/2 Peperoncino (kleiner runder scharfer Chili)

etwas Sesamsalz

frisch gemahlener schw. Pfeffer

Egal welches Brot?

Wenn Sie abends auf Brot nicht verzichten wollen, kommt es sehr darauf an, welches Brot Sie verwenden. Abgepacktes Brot aus dem Supermarkt, aber auch Brot aus Bäckereien enthält oft unzählige Zutaten, die in einem Brot eigentlich nichts zu suchen haben: Zusatzstoffe, Stabilisatoren und vieles mehr. Und als Getreide meist nur Weizen als Auszugsmehl, also ohne die wertvolle Hülle. Es gibt so viele Getreidearten – werden Sie kreativ und schauen Sie sich die Brottheke im Bioladen an: Dinkelhirsebrot, Dinkelhaferbrot, Roggensesambrot und vieles mehr. Selbstverständlich aus dem vollen Korn. Ich persönlich bin ein Freund von Getreidevielfalt, denn in jeder Sorte findet sich eine für das Getreide typische Mischung

an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, die uns gut tun. Nutzen Sie daher die Vielfalt der Getreide und wechseln Sie ab bei den Brotsorten.

Ideales Abendessen: Eine basische Suppe

Egal ob eine Gemüsecremesuppe oder eine klare Brühe mit Gemüse- einlage – Gemüsesuppen sind ein dankbares Abendessen, weil sie leichter zu verdauen sind als ein Käse- oder Wurstbrot, weniger Kalorien haben und basisch verstoffwechselt werden. Und: Sie schmecken und machen satt. Wechseln Sie die Gemüse nach Lust und Laune und nach Jahreszeit – so werden die Abendsüppchen nie langweilig. Selbst bei Karotten gibt es mehrere Sorten und die folgenden zwei Karottensuppen sind grundverschieden.

CREMIGE KAROTTENSUPPE

Die Karotten und die Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Alles mit etwas Olivenöl in einem Topf anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse etwa eine halbe Stunde kochen. Alles in einen Blender geben oder mit Hilfe eines Stabmixers fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einem Teller anrichten. Wer mag kann sich noch etwas Olivenöl über die Suppe geben. Guten Appetit.

Zubereitungszeit 45 Minuten

Zutaten für 2 Personen

100 g gelbe Karotten

100 g Karotten

1 Zwiebel

400 ml Wacker Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer

Olivenöl



BUNTE KAROTTENSUPPE

Die Karotten mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser säubern und in kleine Scheiben schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Das Karottengrün waschen und klein schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Gewürze dazu geben und gleich danach die Karotten und die Kartoffeln. Kurz umrühren und die Gemüsebrühe dazu geben.

Nach 10 Minuten eine Garprobe machen. Die Karotten sollten nicht zu weich sein, eher al dente.

Die Urkarotte enthält ca. 40% mehr Carotin als orangene Karotten und mehr Vitamin A. Durch den blauen Farbstoff enthält sie zudem Anthocyane für gesunde Gefäße.

Zubereitungszeit 20 Minuten

Zutaten für 2 Personen

2 gelbe Karotten

2 orangene Karotten

2 Urkarotten

etwas Karottengrün

6 kleine Frühkartoffeln der Sorte Drilling

1/2 l Gemüsebrühe

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Kräutersalz

1 TL Curcuma

2 EL Olivenöl



RISOTTO VON DER KAROTTE

Die Karotten und die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Beides mit etwas Olivenöl anbraten, sodass die Schalotten glasig werden. Dann alles mit der Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen bis die Karotten bissfest sind.

In der Zwischenzeit die Zuckerschoten waschen, in etwas Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den frischen Ingwer reiben, in das Risotto geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt einen Löffel Flohsamenschalen hinein geben. Achtung: Sie dicken schnell das Risotto ein. Sollte es zu fest sein, so kann man nochmals etwas Brühe aufgießen.

Das Ganze liebevoll auf einen Teller anrichten. Etwas Gomasio über die Zuckerschoten streuen. Mit ein

wenig Kresse dekorieren und wer mag kann noch ein paar Streifen Zuckerschoten darüber streuen.

Zubereitungszeit 40 Minuten

Zutaten für 2 Personen

250 g Karotten

100 g Zuckerschoten

1 Schalotte

250 ml Wacker Gemüsebrühe

etwas frisch geriebener Ingwer

etwas Salz und Pfeffer

1-2 TL Flohsamenschalen

etwas Olivenöl

etwas Sesamsalz (Gomasio)

etwas Kresse



TIPP 6 BASENREICHES WASSER FÜR GOURMETS

Welche Getränke passen zu einer basischen bzw. basenreichen Ernährung?

Auch hier gilt wie beim Essen: Grundsätzlich geht alles. Je neutraler oder basischer die Getränke wirken, umso besser wirken sie sich auf die Säure-Basen-Balance aus. Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Matete, Alkohol und Limonaden erhöhen den Säureanteil beträchtlich und wirken sich sehr ungünstig auf die Säure-Basen-Balance aus.

Tägliche Trinkmenge: 2,5 bis 3 Liter Mineral- oder Heilwasser und Kräutertees sollten es sein, nicht nur während einer Kur.

Dieses Gleichgewicht ist aber wichtig für die Funktion des Zellstoffwechsels. Stilles Mineralwasser und verdünnte Kräutertees wirken sich neutral bis leicht basisch aus.

Besonders zu empfehlen für die Stabilisierung des Säure-Basen-Haushalts ist Wasser mit einem

hohen Hydrogencarbonatanteil, wie Staatl. Fachingen. Der natürliche Gehalt an Mineralstoffen in diesem Wasser gleicht zudem Nährstoffverluste und Mangelerscheinungen wieder aus.

Was wenige Menschen wissen ist, dass ein an Hydrogencarbonat reiches Heilwasser neutralisierend auf die Magensäure wirkt und damit eine wirksame Hilfe bei Sodbrennen ist. Klar weiß jeder, dass man sich mit scharfem Essen, Gebratenem, zu viel Alkohol und Süßigkeiten zurückhalten sollte, wenn man einen empfindlichen Magen hat, aber hin und wieder lässt man sich doch dazu verlocken.

Wenn Sie zu Sodbrennen neigen, nachdem Sie etwas Gegrilltes gegessen haben, dann sollten Sie täglich einige Gläser dieses Wassers trinken. Und wer sagt denn, dass Wasser nach nichts schmeckt? Jedes Wasser hat seinen typischen Geschmack und in so manchem Sternerestaurant gibt es inzwischen



einen Wassersommelier, seit ein New Yorker Grandhotel vor mehr als 10 Jahren damit begonnen hat. Gourmets unterscheiden daher auch beim Wasser, welches ihnen schmeckt und zu den jeweiligen Speisen passt. Und Basengourmets schwören auf Wasser, das schon die wertvollen Basen enthält - wie Staatl. Fachingen.



TIPP 7

WARUM NICHT MAL EIN BASISCHES MENÜ FÜR GÄSTE?

Die schlimmste Säurefalle für viele Menschen sind Einladungen, vor allem dann, wenn sie öfter vorkommen. Angefangen beim Sektempfang, über die Lachs- und Schinkenhäppchen, das Fleisch- oder Fischgericht mit dazu passendem Wein und am Ende ein süßer kalorienreicher Abschluss. Alles sehr lecker, solange es eine Ausnahme ist. Wer oft eingeladen ist weiß aus leidvoller Erfahrung, dass „Hüftgold“ und zu viele Säuren im Körper die Folgen davon sind.

Doch wer sagt denn, dass man Gästen nur „Saures“ anbieten darf?

Ich habe vor Jahren, als ich gerade mal wieder Rezepte für ein Buch entwickeln musste, meinen Freunden zum Geburtstag ein fast basisches Büfett angeboten, dazu ein großer Topf mit einer Kürbissuppe. Zugegeben, mein Geburtstag ist am Ende einer feiertagsreichen Zeit, in der jeder nur noch ans Abnehmen denkt. Meine Gäste waren daher sehr dankbar und happy über

das basenreiche Büfett, zumal es sehr lecker war. Ok - so streng muss es ja für Gäste nicht sein. Es gibt aber so viele sehr leckere basische Gerichte, die sich harmonisch in jedes Menü für Gäste einfügen lassen, ohne dass es diesen auffällt. Ich habe hier einige Ideen für Vorspeise, Hauptspeise und Dessert zusammengestellt. Trauen Sie sich. Tauschen Sie die saure Vorspeise doch mal gegen ein Avocado-Tartar mit Aprikosen oder versuchen Sie sich mal an einem basischen Dessert – sehr süß, macht trotzdem nicht sauer.

UNTER FREUNDLICHEN
MENSCHEN IST SELBST
DAS WASSER SÜSS

CHINESISCHES SPRICHWORT

VORSPEISE: AVOCADO-TATAR MIT APRIKOSEN

Die Limette auspressen. Die Avocados halbieren, auslösen, den Kern entfernen. Die Avocados in feine Würfeln schneiden und den Limettensaft darüber träufeln. Die Aprikosen entkernen, in feine Würfeln schneiden und zusammen mit dem Öl, den gehackten Zedernüsse und den Gewürzen unter die Avocado-Limetten-Mischung geben. Am schönsten sieht diese leckere Vorspeise aus, wenn Sie dem Tatar mit einem Servier-ring Form geben. Mit der Kresse bestreuen und genießen.

Zubereitungszeit 15 Minuten

Zutaten für 2 Personen

2 reife Avocados

4 reife frische Aprikosen

8 EL fein gehackte Zedernüsse

1 EL Avocadoöl

1/2 Schale Gartenkresse

1 Limette

1 TL Sesamsalz (Gomasio)

1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



HAUPTGANG: KÜRBIS-INGWER- PÜREE MIT KRÄUTERSEIT- LINGEN

Den Butternut-Kürbis schälen, mit einem Kugelausstecher so weit es geht ein paar Kugeln ausstechen. Den Rest des Kürbis klein schneiden und mit Brühe bedeckt weich kochen. Den Ingwer schälen, in feine Würfel schneiden und zum weich gekochten Kürbis geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einem Mixer fein pürieren. Wenn nötig mit etwas Wasser verdünnen, damit das Püree schön cremig wird. Die Kürbiskugeln in etwas Brühe weich kochen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Nebenbei eine Pfanne aufstellen und erwärmen. Die Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden und den Rosmarin hacken. In die heiße Pfanne etwas Olivenöl geben und die Scheiben vom Kräuterseitling darin anbraten. Den gehackten Rosmarin dazu

geben und würzen. Nun kann man das Püree in einem Ring auf dem Teller anrichten. Die Kürbiskugeln und die Kräuterseitlinge an der Seite anrichten. Und den Teller mit Olivenöl beträufeln. Als Dekoration gibt es Rosmarin, Schafgarbe und die Blüten einer Platterbse.

Zubereitungszeit 30 Minuten

Zutaten für 2 Personen

1 halber Butternut-Kürbis

250 g Kräuterseitlinge

*Rosmarin, Sesamsalz,
schwarzer Pfeffer*

etwas Gemüsebrühe

1 kleines Stück Ingwer

etwas Olivenöl



DESSERT: BRATAPFEL MIT KARAMELLISIER- TEN CRANBERRIES

Die Mandeln über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Mandeln in einen Mixer geben. Dann Kokosöl, den Abrieb der Orange und den ausgepressten Orangensaft hinzufügen. Alles mixen bis eine feine cremige Masse entstanden ist. Alles mit Dattelsirup und Zimt abschmecken und ein paar gehackte Mandeln hinzufügen, für den gewissen Crunch. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Äpfel waschen und den Deckel abschneiden. Am besten so, dass der Apfel gerade steht. Es ist nicht schlimm, wenn der Deckel schräg ist. Das Kerngehäuse des Apfels mit einem Kugelausstecher entfernen. Die Mandelmasse in das Loch geben, so dass sie ein wenig übersteht. Es sollte eine feste Masse sein. Den

Deckel wieder auflegen und die Äpfel in eine Auflaufform stellen. Diese mit etwas Wasser aufgießen und ca. 15 bis 20 Minuten bei 180 °C in den Backofen geben. Die Cranberries abspülen und in die Pfanne geben. So lange erwärmen bis die Cranberries aufploppen. Alles liebevoll auf einen Teller anrichten.

Zubereitungszeit 25 Minuten

Zutaten für 2 Personen

2 Äpfel

1 Orange

100 g Cranberries, frisch

100 g blanchierte Mandeln

1 El Kokosöl

gehackte Mandeln

Zimt

Dattelsirup



TIPP 8

WIEVIEL SAURES DARF'S DENN TÄGLICH SEIN?

Fühlen Sie sich motiviert, Ihr Leben und vor allem Ihre Ernährungsweise basischer zu gestalten? Dann sollten Sie eines vermeiden: In heller Aufregung jedes einzelne Lebensmittel auseinanderzunehmen und von morgens bis abends nachzurechnen, ob Sie auch wirklich genügend Basisches auf dem Speiseplan haben. Besser ist es, wenn Sie sich einige neue Rituale angewöhnen. Alles, was zum Ritual geworden ist, geschieht irgendwann automatisch.

Und dann gibt es ja noch die Lust auf Süßes. Keine Sorge, Sie können basenreicher essen und trotzdem auch mal was Süßes genießen. Hier gibt es große Unterschiede. Eine pure Bitterschokolade ist einer durchgezuckerten Vollmilchschokolade oder Gummibärchen in jedem Fall vorzuziehen. Auch Kuchen ist nicht gleich Kuchen. Ein ehrlicher Vollkornkuchen mit einer vernünftigen Süße ist um einiges gesünder als ein stark gezuckerter Weißmehl-

kuchen, wie man ihn in allen Konditoreien findet. Genauso verhält es sich mit Keksen.

Wenn Sie mal Lust auf 100 % basische Kekse haben, versuchen Sie doch das Rezept auf Seite 48.

Ideale Mengen für Ihre basischen Rituale:

Essen Sie jeden Tag mindestens 2 Hände voll Obst, beispielsweise einen Apfel und eine Banane.

Essen Sie jeden Tag mindestens 2 ganze Teller Salat, Gemüsesuppe oder Gemüse.

Verwenden Sie zu jeder Mahlzeit Nüsse oder Samen sowie Keimlinge oder frische Kräuter.

Trinken Sie jeden Tag mindestens 2,5 bis 3 Liter neutrale Getränke wie Mineral- oder Heilwasser und Kräutertee.

Trinken Sie pro Tag maximal 2 Tassen Kaffee oder Schwarztee, Grüntee, Matetee.

Vermeiden Sie täglichen Alkoholkonsum.

Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke.

WENN DU DIE ABSICHT
HAST, DICH ZU
ERNEUERN, TU ES
JEDEN TAG

KONFUZIUS

BASISCHE KEKSE

Die Erdmandelflocken und die Chiasamen im Wasser einweichen und mindestens eine Stunde quellen lassen.

Die Trockenfrüchte sehr klein schneiden und alle Zutaten miteinander verrühren.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und aus dem Teig kleine Häufchen formen. Auf der mittleren Schiene mit Umluft bei ca. 160 °C 15 bis 20 Minuten trocknen lassen.

Zubereitungszeit 25 Minuten

Zutaten für 2 Personen

75 g Erdmandelflocken

25 g Chiasamen

250 ml Wasser

50 g gemahlene Mandeln

25 g gehackte Mandeln

1 EL Haselnussöl

90 g getrocknete Aprikosen

30 g getrocknete Feigen



TIPP 9

MIT BASEN UND BEWEGUNG GEGEN STRESS

Wenn alle guten Vorsätze nicht erreicht haben und die basischen Lebensmittel sich schwer tun, einen Platz in Ihrem Leben zu finden, dann ist eines sehr wichtig: Stressen Sie sich jetzt nicht! Wussten Sie, dass Stress sauer macht? Lange Zeit hat man gedacht: „Jetzt bin ich aber richtig sauer!“ wäre nur so eine Redensart. Ich habe meinen Patienten und Kursteilnehmern schon immer erzählt, dass Ernährung und Stress zusammenhängen.

Und nun gibt es seit einigen Jahren tatsächlich Forschungen, die davon ausgehen, dass es große Zusammenhänge zwischen der Säurebelastung in Bezug auf Stress, säurebildende Ernährung und zu wenig Bewegung gibt. So haben Forscher der Universität Gießen und der Universität Bonn herausgefunden, dass mineralstoffarme Ernährung und eine ernährungsbedingte Säurebelastung zu einem erhöhten Stresshormonspiegel führen.

Ein erhöhter Stresshormonspiegel wirkt sich nachteilig auf den gesamten Stoffwechsel aus. Als Folge einer dauerhaften Säurebelastung durch die Ernährung und dem erhöhten Stresshormonspiegel konnte bei Kindern bereits eine verringerte Knochenstabilität sowie eine Blutdruckerhöhung festgestellt werden. Diese Untersuchungen deuten darauf hin, dass Stress auch ernährungsbedingt entstehen kann.

Die Forscher sehen daher eine basenreiche Ernährung als Möglichkeit, körperlichen Stress zu reduzieren. Bewegung senkt ebenfalls den Stresshormonspiegel. Wenn Sie daher Ihren Stress verringern wollen, haben Sie gleich mehrere Möglichkeiten: Essen Sie basischer und bewegen Sie sich regelmäßig. Vielleicht haben Sie ohnehin schon Ihre eigenen Tricks gegen Stress, denn jeder Mensch hat so seine Methoden, wie er dagegen angeht. Mein Opa hat immer Holz gehackt, viele Menschen beruhigen sich mit Schokolade bei Stress. Wieder andere relaxen lieber bei einer entspannenden Massage oder meditieren.

Was immer schnell hilft, ist Bewegung in der Natur, was auch mit daran liegt, dass grün eine beruhigende Farbe ist. Es gibt in der Tat wenig, was so entspannend wirkt wie eine Wanderung. Danach eine basische Karottencremesuppe in liebevoller Gesellschaft und der Stresshormonspiegel ist wieder im Lot.

TIPP 10

ZEIT FÜR RUHE UND ERHOLUNG

Schlaf wird von den meisten Menschen unterbewertet. Viele Menschen erzählen mir stolz, wie wenig Schlaf sie nur benötigen, um am nächsten Tag fit und leistungsfähig zu sein. Wer sich eingehender mit dem Thema beschäftigt, weiß zu berichten, dass ein Minimum von 8 Stunden Schlaf für die Regeneration des Körpers notwendig ist. Wenn Sie jetzt denken, Ihr Körper benötigt den Schlaf zur reinen Erholung, dann stimmt das nur teilweise. Während wir schlafen, läuft unser Organismus zur Höchstform auf. Unser Stoffwechsel nutzt die Zeit, in der wir schlafen, um seine „Backoffice-Arbeiten“ zu erledigen: Auf-, Ab- und Umbau von Nähr- und Speicherstoffen. Geben Sie Ihrem Körper diese Zeit und schlafen Sie mindestens 8 Stunden – Ihr Körper dankt es Ihnen, auch wenn Sie das nicht sofort bemerken. Viele Menschen sind in der glücklichen Lage, gut schlafen zu können, für andere wird die Nacht aber zur Qual – aus vielerlei Gründen.

So gelingt eine erholsame Nacht:

Beschäftigen Sie sich in den letzten 2 Stunden vor dem Zubettgehen nur mit etwas, das Sie entspannt. Das heißt, keine Krimis, keine Steuererklärungen und keine Streitgespräche, die Sie mit in den Schlaf nehmen. Je entspannter Sie zu Bett gehen, umso entspannter wird die Nacht.

Übrigens: Trinken Sie abends keine koffeinhaltigen Getränke mehr. Auch Schwarztee, Grüntee und Matetee enthalten Koffein.

Essen Sie abends lieber eine basische Kartoffelsuppe als eine Pizza mit Schinken und Käse.

Je früher Sie zu Abend essen, umso besser schlafen Sie.

Verbannen Sie elektronische Geräte wie Fernseher und Smartphone aus dem Schlafzimmer.

Das entspannende Bad

Versuchen Sie es vor dem Einschlafen mal mit einem Basenbad oder einem Lavendelbad. Für das Basenbad füllen Sie ca. 150 g basisches Badesalz in die Badewanne und bleiben 20 bis 30 Minuten darin.

Danach trocknen Sie sich ab und gehen ohne sich einzucremen am besten gleich ins Bett. Der entsäuernde Effekt des Basenbads wird so über die Nacht noch verlängert. Lavendel wirkt entspannend – übrigens auch dann, wenn Sie etwas Lavendelöl in eine Duftlampe geben.





Impressum

Herausgeber

Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH
Brunnenstr. 11 · 65626 Birlenbach OT Fachingen
Telefon 06432-9834-0
Info-Service, gebührenfrei 0800-1008156

www.fachingen.de
www.facebook.com/Staatl.Fachingen
www.youtube.com/Staatl.Fachingen
www.instagram.com/staatl.fachingen
www.fachingen.tv

Konzept, Redaktion & Gestaltung

basenfasten – die wacker-methode@
Rheingoldplatz 3 · 68199 Mannheim
www.basenfasten.de

Autor
Foodstyling & Fotografie

Sabine Wacker
Matteo Wacker
Nicole Hage-Baltrusch
EISING STUDIO GMBH
Hendrik Hertel

Layout

Eine Haftung des Autors bzw. der Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH und ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Inhalte und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Herausgebers urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen sowie insbesondere für die Mikroverfilmung und die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Anwendungsgebiete: Staatl. Fachingen STILL regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 01/2013.

Ausgewogene Ernährung – das ist eine Empfehlung, die fast jeder Experte gibt. Aber was heißt das? Soll ich jetzt mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate bei einer moderaten Menge Fett zu mir nehmen, oder doch lieber mehr Kohlenhydrate? Kommt es vielleicht auch darauf an, welche Kohlenhydrate und welches Fett ich zu mir nehme? Und da gibt es ja auch noch basische und saure Lebensmittel und die Vertreter der „Ernährung in Säure-Basen-Balance“ gehen davon aus, dass ein hoher Anteil an basischen Lebensmitteln in der täglichen Ernährung mit viel frischem Obst, Gemüse, Kräutern, Nüssen, Samen und frischen Keimlingen zu einer ausgewogenen Ernährung führt.

Wie unglaublich lecker das schmecken kann und mit welchen Tricks ein stressiges Berufsleben basischer werden kann, erfahren Sie in diesem basischen Begleiter durch den Alltag.

Sarah Wade



STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.