Wacker S./ Wacker A.
300 Fragen zur Säure-Basen-Balance

Leseprobe

300 Fragen zur Säure-Basen-Balance
von Wacker S./ Wacker A.
Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b21409

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Autoren dar. Sie wurden von den Verfassern nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie stellen jedoch keinen Ersatz für persönlich eingeholten, medizinisch kompetenten Rat dar. Jede Leserin, jeder Leser trägt selbst Verantwortung für das eigene Tun oder Unterlassen. Weder die Autoren noch der Verlag können eine Haftung übernehmen für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren.

Um das Lesen nicht zu erschweren, haben wir immer »Arzt« bzw. »Therapeut« geschrieben. Damit meinen wir selbstverständlich auch Ärztinnen und Therapeutinnen. Auch mit »Patienten« sind solche beiderlei Geschlechts gemeint.

Über die Autoren

Sabine Wacker ist Heilpraktikerin und hat nach ihrer Ausbildung zur Apothekenhelferin und pharmazeutisch-technischen Assistentin Medizin studiert mit dem Ersten Staatsexamen als Abschluss. Spezialisiert hat sie sich auf Schüßler-Salze, Entgiftungstherapien, Fasten und Ernährungsberatung. Seit 1994 praktiziert sie als Heilpraktikerin in Mannheim. Mit Dr. med. Andreas Wacker hat sie *basenfasten – die wacker-methode®* entwickelt und mehrere Bücher veröffentlicht. 2014 hat sie zusammen mit Ihrem Sohn Matteo Wacker ein professionelles Hotelkonzept entwickelt. Seit 2015 gibt es zahlreiche originale basenfasten Hotels in Deutschland, Österreich und Südtirol.
Dr. med. Andreas Wacker, 1994 bis 2002 niedergelassen und tätig als homöophatischer Arzt, arbeitet seit 2012 in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. In seiner Elternarbeit klärt er umfassend auf über Homöopathie und Ernährung.

Ein Wort zuvor 5

Der Säure-Basen-Haushalt 6

Wichtige Grundbegriffe 7
Regulierungssysteme des Organismus 12

Störungen im Säure-Basen-Haushalt 26

Was geht im Körper vor sich? 27
Basen sind oft Mangelware 33
»Säurenlager« im Körper 35
Der große Test zum Säure-Basen-Haushalt 38

Messung und Beurteilung des Säure-Basen-Haushalts 44

Aussagekräftige Messung und Diagnose 45
Gründliche Anamnese 49
Der Grad der Übersäuerung 52
Urin-pH-Tagesprofile 55
Laboruntersuchungen 61

Ursachen und Auswirkungen von Übersäuerung 70

Lebensweise und Übersäuerung 71
Gesundheitliche Störungen und Säure-Basen-Haushalt 74
Der Säure-Basen-Haushalt in verschiedenen Lebensphasen 92

Allgemeines zu Ernährung und Säure-Basen-Haushalt 94

Ernährung einst und heute 95
Ausgewogene Ernährung 99
Lebensmittel – sauer oder basisch? 105
Bestimmung der Säure-Basen-Wirkung 109
Säure-Basen-Tabellen 114
Purine und Harnsäure 118
Einkauf und Zubereitung 120

Lebensmittel und Säure-Basen-Haushalt 128

Wie wirken unsere Lebensmittel? 129
Die Basis der Basenküche: Gemüse, Obst & Pilze 140
Reine Pflanzenöle 146

Besondere Zutaten fürs basische Frühstück 147
Gewürze, Salz und Essig 148
Samen und Nüsse 150
Getreide und Getreideprodukte 151
Milch und Milchprodukte 156
Fleisch, Fisch und Eier 160
Süßmittel und Süßigkeiten 161
Lebensmittel der asiatischen Küche 165
Getränke im Test 168

Wirkungsvoll entsäuern 178

Was bedeutet Entsäuern? 179
Basenpräparate – Entsäuerungskur aus der Packung? 184
Azidosetherapie 187
Unterstützende Naturheilmittel 188
Den Darm reinigen und entlasten 192
Basische Kost und basische Diät 196
basenfasten – 100 Prozent basisch 199
Heilfasten für Körper und Seele 206
Andere Fastenformen 208
Heilkrisen meistern 212
Spezielle Diäten 215

So bleibt der Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht 218

Basisch essen im Alltag 219
Bewegung in Balance 224
Eine ausgewogene Lebensweise 227

Zum Nachschlagen 229

Glossar 229
Quellenverzeichnis 239
Das ideale Urin-pH-Tagesprofil 240
Kopiervorlagen 241
Adressen, die weiterhelfen 243
Internetadressen, die weiterhelfen 243
Bücher, die weiterhelfen 245
Register 247
Impressum 256

Ein Wort zuvor

»Sind wir wirklich alle übersäuert? « – So oder ähnlich wird oft auf ein Thema aufmerksam gemacht, das seit Jahrzehnten vor allem gesundheitsbewusste Menschen bewegt. Auf das Problem der Übersäuerung wurde erstmals von dem schwedischen Chemiker und Ernährungsforscher Ragnar Berg (1873–1956) hingewiesen, der in Deutschland lebte. Es gab und gibt in wissenschaftlichen Kreisen große Diskussionen um den Einfluss der Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt und die Gesundheit. Obwohl schon zu Bergs Zeiten zahlreiche Untersuchungen und Beobachtungen seine Theorie bestätigten, blieb die Übersäuerung ein Thema für die Erfahrungsmedizin – also für die auf Beobachtungen beruhende Heilkunde. Seit den 1990er-Jahren wird an deutschen Forschungsinstituten wieder zum Thema Ernährung und Säure-Basen-Haushalt geforscht. Ragnar Bergs Ergebnisse werden dabei im Wesentlichen bestätigt. Das Buch beantwortet in der Form eines Dialogs Ihre Fragen zu dem spannenden Thema Säure-Basen-Haushalt – auf der Grundlage des aktuellen Wissensstands. Es hilft Ihnen, in Sachen Gesundheit entscheidend aktiv zu werden. Wir haben versucht, die teils komplizierten Sachverhalte allgemeinverständlich darzustellen. Da aber auch die grundlegenden Fragen zum Säure-Basen-Haushalt geklärt werden, konnten wir nicht ganz auf fachsprachliche Begriffe und wissenschaftliche Erläuterungen verzichten. Betrachten Sie das Buch als umfassenden Ratgeber zu allem, was Sie über den Säure-Basen-Haushalt wissen wollen!

Sabine Wacker
Dr. med. Andreas Wacker

Der Säure-Basen-Haushalt

Was hat es auf sich mit Säuren und Basen? Was ist unter diesen Begriffen zu verstehen? Was kann ich mir unter dem Säure-Basen-Haushalt vorstellen? Wo im Körper findet er eigentlich statt? Welche Organe sind daran beteiligt und auf welche Weise? Wie wird das Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushalts im Körper aufrechterhalten? Hängt es mit der Ernährung zusammen – und wenn ja, wie? Warum klingt das alles so kompliziert? Was weiß man heute darüber? Und warum gibt es zu dem Thema so unterschiedliche Auffassungen? In diesem Kapitel werden diese grundsätzlichen Fragen zum Säure-Basen-Haushalt beantwortet. Sie werden sehen, dass die wissenschaftlichen Erklärungen und chemischen Begriffe zwar sehr kompliziert klingen, aber im Grunde gut nachvollziehbar sind – und vor allem wichtig für das Verständnis der Zusammenhänge. Auf den folgenden Seiten können Sie sich ferner einen »Grundwortschatz« zum Thema zulegen – damit Sie wissen, worum es geht, wenn von pH-Wert, Puffersystem, pH-Teststreifen und Untersuchungen zum Säure-Basen-Haushalt die Rede ist. Eines schon vorweg: Weder Säuren noch Basen sind an sich gut oder schlecht. Beide werden im Körper benötigt, wenn auch in unterschiedlichen Mengen und für verschiedene Zwecke. Wichtig ist, das für den Körper ideale Verhältnis der beiden zu schaffen und zu erhalten. Dabei sollten Sie die Säuren und Basen nicht als Gegenspieler betrachten, sondern als Teammitglieder, die sich gegenseitig im Organismus die Bälle zuspielen und so den Säure-Basen-Haushalt in Balance halten. Allerdings hat unsere moderne Lebensweise oft zur Folge, dass die Säuren etwas »über die Stränge schlagen«. Dazu erfahren Sie in den späteren Kapiteln mehr.

Wichtige Grundbegriffe

? Was sind Säuren?

Der Begriff Säure bezeichnet die chemische Eigenschaft eines Stoffs, in wässriger Lösung sauer zu reagieren. Eine Säure schmeckt sauer und färbt blaue Lackmuslösung (→ Seite 9) rot. Es gab in der Geschichte der Chemie viele Ansätze, Säuren zu definieren. Die heute gültige Definition geht überwiegend auf den dänischen Chemiker Johann Nicolaus Brönsted (1879–1947) zurück, der diejenigen Stoffe als Säuren bezeichnet hat, die in der Lage sind, in wässriger Lösung ein positiv geladenes Teilchen (Proton) abzugeben. Man spricht in diesem Zusammenhang von Brönsted-Säuren.

? Was sind Basen?

Der Begriff Base bezeichnet die chemische Eigenschaft eines Stoffes, in Wasser basisch zu reagieren. Eine Base schmeckt seifig und färbt rotes Lackmuspapier blau. Entdeckt wurden Säuren und Basen durch den chemischen Vorgang der Verbrennung; auf Basen wurde man aufmerksam, als man begann, Verbrennungsrückstände zu untersuchen, also Asche. Da diese sich in einem Topf (= Pott) befand, nannte man die Gesamtheit der Asche Pottasche. Später stellte sich heraus, dass es sich dabei vor allem um Kaliumsalze handelt, weshalb heute im englischsprachigen Raum Kalium als *potassium* bezeichnet wird. Bei uns hat sich der aus dem Arabischen stammende Begriff Alkali eingebürgert, der »Lauge« bedeutet. Als Lauge bezeichnet man diese Stoffe deshalb, weil die wässrige Lösung der Verbrennungsrückstände seifig schmeckt. Die Begriffe Base, Alkali und Lauge werden sinngleich verwendet. Seit 1923 werden Basen (nach Brönsted) definiert als Stoffe, die in der Lage sind, Protonen (positiv geladene Teilchen) aufzunehmen.

? Was bedeutet eigentlich pH-Wert?

Der pH-Wert ist in der Chemie die Maßzahl für den sauren oder basischen Charakter einer Lösung. Die Abkürzung pH steht für *potentia hydrogenii* (lat.). Sinngemäß bedeutet das: Konzentration der Wasserstoffionen in der jeweiligen Lösung.
Vereinfacht gesagt entstehen Säuren und Basen durch »Trennung« (chemische Dissoziation) des neutral wirkenden Wassers in basische und saure Ionen. Die Konzentration der Wasserstoffionen ist messbar. Je höher die Konzentration dieser positiv geladenen Teilchen, umso stärker ist die Säurewirkung bzw. der Säuregrad der Lösung. Letzterer wurde international festgelegt als negative Zehnerpotenz (Logarithmus) der Konzentration der Wasserstoffionen – der pH-Wert.

? Welche Skala gilt für den pH-Wert?

Die pH-Wert-Skala legte der dänische Chemiker Sören Sörensen bereits 1909 fest. Sie reicht von 0 bis 14: pH-Werte unter 7 zeigen eine saure Lösung an, pH-Werte über 7 eine basische Lösung. Ein pH-Wert von 7 zeigt eine neutrale Lösung an.

? Was bedeutet »neutraler pH-Wert«?

Bei einem pH-Wert von 7 ist die Konzentration der basisch und der sauer wirkenden Ionen gleich. Man nennt eine Lösung, deren pH-Wert bei 7 liegt, daher neutral. Dies bedeutet aber nicht, dass pH 7 für den menschlichen Organismus ein idealer Wert ist. Die menschlichen Körperflüssigkeiten haben jeweils charakteristische pH-Werte, bei denen sie optimal funktionieren. Wenn man jedoch von einem neutralen Lebensmittel spricht, ist gemeint, dass es keinen Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt des Menschen hat.

? Wie wird der pH-Wert gemessen?

Schwankungen im Säure-Basen-Verhältnis schlagen sich im pH-Wert des Urins nieder. Ihn können Sie mithilfe von Indikatoren (→ nächste Frage) selbst messen. Im Urin finden sich Substanzen, die teils basisch, teils sauer reagieren, sowie neutralisierte Säuren und Basen, deren Säure- und Basenwirkungen nicht direkt erfassbar sind. Das Messergebnis bezieht sich auf die Bilanz aus Säure- und Basenwirkung, was zusammen mit tageszeitbedingten Schwankungen (→ Seite 20) die Urin-pH-Messung etwas ungenau macht. Dennoch ist eine Laboruntersuchung nur selten nötig.

? Was sind pH-Indikatoren?

Der Begriff »Indikator« (von lat. *indicare* = anzeigen) bedeutet Anzeiger. Ein pH-Indikator zeigt den Säure- oder Basengrad eines Stoffes in wässriger Lösung an. Die Anzeige erfolgt durch einen charakteristischen Farbumschlag. pH-Indikatoren sind schwache Basen oder Säuren. Eine saure Lösung braucht einen Indikator, dessen Farbe im sauren Milieu umschlägt. Eine basische Lösung benötigt einen Indikator, der sich im basischen Milieu verfärbt. Viel verwendete Indikatoren sind Lackmus, Phenolphthalein und Methylrot.

? Was sind pH-Indikator-Teststreifen?

Um den pH-Wert Ihres Urins zu bestimmen, verwenden Sie saugfähige Papierstreifen (Reagenzpapier), die mit Indikatorlösungen getränkt sind. Hält man das Papier in Urin oder eine beliebige andere Lösung, lässt sich in Sekunden die Basen- oder Säurewirkung am eintretenden oder nicht eintretenden Farbumschlag erkennen. Der Vergleich mit einer Farbskala gibt Aufschluss über den ungefähren pH-Wert des Urins.

Lebensmittel und Säure-Basen-Haushalt

Wie wirken die verschiedenen Lebensmittel auf den Säure-Basen-Haushalt? Täglich erhalten wir Anfragen, die uns zeigen, wie viel Unsicherheit es diesbezüglich gibt – auch wegen der teils widersprüchlichen Aussagen in Büchern zu diesem Thema. Bevor Sie in diesem Kapitel besorgt Lebensmittel suchen, die Sie besonders gern und häufig essen, hier eine kleine Entwarnung: Legen Sie nicht alles auf die Goldwaage, was Sie essen! Machen Sie sich das Leben nicht durch eine ständige Säure-Basen-Bewertung unnötig schwer, denn auch Genuss gehört zur basenüberschüssigen Lebensweise.
Dieses Buch soll Sie dazu anleiten, Ihre Lebensweise so umzustellen, dass Sie im Großen und Ganzen Ihren Säure-Basen-Haushalt in Balance halten. Beachten Sie stets die wichtigsten Regeln, die in der vorderen Klappe dieses Buchs zusammengefasst sind. Achten Sie darauf, sich so oft wie möglich mit basenüberschüssiger Frischkost zu versorgen. Dann wird der eine oder andere »schlimme« Säurebildner ohne Probleme aufgefangen. Zudem gibt es bislang keine einhellige Meinung der Forscher zur Bewertung einzelner Lebensmittel. Unsere Antworten in diesem Kapitel beziehen sich im Wesentlichen auf Forschungen und Berechnungen von Ragnar Berg, Thomas Remer und Friedrich Manz, soweit deren Ergebnisse sich mit Praxiserfahrungen vieler Kollegen decken. Zu manchen Lebensmitteln kann keine eindeutige Antwort gegeben werden. Auch aus diesem Grund sollten Sie nicht zu dogmatisch mit Säuren und Basen umgehen. Als Grundregel gilt: einmal täglich Obst, einmal täglich Gemüse, einmal täglich Salat.

Wie wirken unsere Lebensmittel?

? Gibt es das ideale, vielleicht basische Nahrungsmittel?

Ganz klar: Nein! Es gibt nicht das eine Nahrungsmittel, das immer in einer gesunden Ernährung enthalten sein muss – auch wenn die Lebensmittelindustrie uns dies gelegentlich vorgaukelt. Schon Ragnar Berg betonte immer wieder, dass nicht die einseitige Bevorzugung von bestimmten Lebensmitteln zu empfehlen sei, sondern Vielfalt und Ausgewogenheit, also das richtige Verhältnis der verschiedenen Nahrungsmittel. Es gebe »überhaupt kein ideales Nahrungsmittel, sondern wir sind darauf angewiesen, unsere Nahrung aus den verschiedensten Stoffen zu mischen, damit alle Ansprüche des Körpers erfüllt werden«. Diese Feststellung Bergs gilt heute immer noch mit unverminderter Aktualität.

INFO

Säure-Basen-Tabellen im Vergleich

Die folgenden beiden Doppelseiten sollen Ihnen den Vergleich einiger Werte aus den gängigsten Säure-Basen-Tabellen ermöglichen: den Ragnar-Berg-Tabellen und den Remer-und-Manz-Tabellen.

Die Tabellen sollen Ihnen beim Vergleichen verschiedener Forschungsergebnisse helfen und einen Überblick über die genauere Bewertung der Lebensmittel geben. Wie vorher bereits gesagt, brauchen Sie die Säuren und Basen in Ihrer Nahrung nicht peinlich genau auszurechnen.

Der Zahlenwert in meq/100 g (chemisches Äquivalentgewicht) gibt an, ob das jeweilige Nahrungsmittel einen basischen, säuernden oder neutralen Effekt auf den Säure-Basen-Haushalt hat und wie stark der basische bzw. säuernde Effekt gegebenenfalls ist.

Produkt	Ragnar Berg		Remer und Manz	
Überschuss an:	Basen	Säuren	Basen	Säuren
Ananas	3,59		2,7	
Äpfel, diverse Sorten	0,84–1,38		2,2	
Apfelsaft, ungesüßt	k. A.		2,2	
Aprikosen	4,79		4,8	
Artischocke		4,31	k. A.	
Banane	4,38		5,5	
Bier, deutsches (→ aber S. 177!)		0,19		0,9
Bitterschokolade	k. A.			0,4
Blumenkohl	3,04		4	
Bohnen, grün	4,2		3,1	
Brokkoli	k. A.		1,2	
Brombeeren	7,14		k. A.	
Butter		4,33		0,6
Buttermilch	1,31			0,5
Champagner (→ aber S. 177!)	0,96		k. A.	
Champignons	1,81		k. A.	
Cola	k. A.			0,4
Eigelb		51,83		23,4
Eiweiß		8,27		1,1
Erbsen		3,41		1,2
Erdbeeren	1,76		2,2	
Erdnüsse		16,39		8,3
Feigen, getrocknet	27,81		18,1	
Forelle	k. A.			10,8
Gouda	k. A.			18,6
Gurken	31,5		0,8	
Haferflocken		9,98–20,71		10,7
Haselnüsse		2,08	2,8	
Hering, gesalzen		17,35		7
Hühnerei		9,81		8,2

Produkt	Ragnar Berg		Remer und Manz	
Überschuss an:	**Basen**	Säuren	**Basen**	Säuren
Hühnerfleisch		24,32		8,7
Kaffee (geröstete Bohne)	5,6		k. A.	
Kaffee als Getränk (→ aber S. 173 ff.!)	k. A.		1,4	
Kakao als aufgeschlossenes Pulver	49,91		k. A.	
Kakao als Getränk	k. A.		0,4	
Kalbfleisch		22,96		9
Karotten, junge	9,07		4,9	
Karpfen, gekocht		19,52	k. A.	
Karpfen, roh		17,26		7,9
Kartoffeln	2,69–6,71		4	
Kaviar, gesalzen		11,61	k. A.	
Kirschen	4,33		3,6	
Knäckebrot		6,96	k. A.	
Kommissbrot		8,54	k. A.	
Kopfsalat	14,12		2,5	
Kuhmilch	1,69			0,7
Lauch (Porree), Blätter	11,26		k. A.	
Lauch (Porree), Knolle	7,25		1,8	
Leber vom Kalb		14,68		14,2
Leber vom Schwein	k. A.			15,7
Linsen		17,8		3,5
Mandeln		2,19		4,3
Margarine		7,31	0,5	
Marmelade	k. A.		1,5	
Milchschokolade	k. A.			2,4
Mineralwasser	k. A.		1,8	
Mirabellen	4,41		k. A.	
Muttermilch	2,25			k. A.
Naturjoghurt aus Vollmilch	k. A.			1,5

Produkt	Ragnar Berg		Remer und Manz	
Überschuss an:	**Basen**	Säuren	**Basen**	Säuren
Oliven	30,56		k. A.	
Olivenöl	k. A.		0 (neutral)	
Orangen	9,61		2,7	
Orangensaft	k. A.		2,9	
Parmesan		2,14		34,2
Petersilie	k. A.		12	
Pfirsiche	5,4		2,4	
Pflaumen	5,8		k. A.	
Pilze	k. A.		1,4	
Pumpernickel	4,28		k. A.	
Quark		17,3		11,1
Radieschen	6,05		3,7	
Reis, geschält		3,18		4,6
Reis, ungeschält		17,96		12,5
Rettich (schwarzer Sommer-), ungeschält	39,4		k. A.	
Rindfleisch, mager		23,51		7,8
Roggenmehl		16,49		4,4
Rosenkohl		13,15	4,5	
Rosinen	15,1		21	
Rotwein (→ aber S. 177!)	0,19–2,33		2,4	
Sahne (Rahm)	3,15		k. A.	
Sahne, frisch, sauer	k. a.		1,2	
Sauerkraut	k. A.		3	
Schafsmilch	3,27		k. A.	
Schellfisch		19,52		6,8
Schmelzkäse	k. A.			28,7

Produkt	Ragnar Berg		Remer und Manz	
Überschuss an:	**Basen**	Säuren	**Basen**	Säuren
Schnittlauch	8,3		5,3	
Schokolade, gewöhnliche		8,1	k. A.	
Schwarzwurzeln	1,53		k. A.	
Schweinefleisch		12,47		7,9
Sellerie	11,33		5,2	
Soja	25,21		3,4	
Sonnenblumenöl	k. A.		0 (neutral)	
Spargel		1,01	0,4	
Spinat	5,12–28,01		14	
Steinpilze	4,44		k. A.	
Tee, indisch, Aufguss	k. A.		0,3	
Tee, trockene Blätter	53,50		k. A.	
Tomaten	13,67		3,1	
Walnusskerne		9,22		6,8
Wasser, stilles	k. A.		0,1	
Weißwein (→ aber S. 177!)	zwischen 0,48 und 1,6		1,2	
Wirsing, grün	2,74		k. A.	
Wirsing, weiß		1,98	k. A.	
Zander, gekocht		23,18		7,1
Zander, roh		21,11	k. A.	
Ziegenmilch	0,65		k. A.	
Zitronen, Limonen	9,9		2,6	
Zucker, weiß (→ aber S. 161!)	k. A.		0 (neutral)	
Zwetschgen	3,99		k. A.	
Zwieback		10,41	k. A.	
Zwiebeln		1,09	1,5	

? Welche Lebensmittel sind basenbildend?

Viele pflanzliche Lebensmittel wirken basenbildend, etwa die meisten Gemüse- und Obstsorten, einige Sorten Nüsse wie Mandel- und frische Walnusskerne sowie die meisten Samen, Kräuter und Keimlinge.
Unter den tierischen Lebensmitteln gibt es hingegen nur wenige Basenbildner: Rohmilch (unpasteurisierte Milch) und Rohmilchprodukte.

Die Vielfalt der Basenbildner

- **Gemüse:** Aubergine, Bittergurke, Bleichsellerie (Staudensellerie), Blumenkohl, Bohne, Brokkoli, Butterrübe, Chicorée, Chinakohl, Choi-Sum (asiatische Kohlsorte), Daikon (japanischer Rettich), Eiszapfen (Radies), Erbsen (frisch), Fenchel, Frühlingszwiebel, Grünkohl, Gurke, Karotte, Kartoffel, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis (alle Sorten), Lauch (Porree), Lotuswurzel, Luffagurke, Mangold, Maniokblätter, Navets, Okraschoten, Pak Choi (Kohlart), Paprika (alle Sorten), Pastinake, Petersilienwurzel, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Romanesco (Blumenkohlart), Rote Bete, Rotkohl, Rübchen (weiße/Teltower), Schalotte, schwarzer Rettich, Schwarzwurzel, Senfkohl, Spinat, Spitzkohl, Staudensellerie (Bleichsellerie), Stielmus (Rübstiel), Süßkartoffel, Tarowurzel, Tomate (roh), Topinambur, Trüffelkartoffel (blaue Kartoffel), Urkarotte (Betakarotte), Wasserspinat (asiatisch), Weißkohl, Wirsing, Yamswurzel, Zucchini, Zuckerschote (Zuckererbse), Zwiebel

- **Obst (frisch oder getrocknet):** Ananas, Apfel, Apfelbanane, Aprikose, Avocado, Banane, Baumerdbeere (Tamarillo), Berberitze, Birne, Brombeere, Cherymoya, Clementine, Cranberry, Dattel, Drachenfrucht, Erdbeere, Esskastanie (Marone), Feige, Granatapfel, Grapefruit (Pampelmuse), Guave, Heidelbeere, Himbeere, Honigmelone, Jackfrucht, Johannisbeere (alle Sorten), Jostabeere, Kakifrucht (Sharonfrucht), Kapstachelbeere (Physalis), Kirsche (sauer und süß), Kiwi, Kumquat, Limette, Litschi, Loquat (jap. Mispel), Mandarine, Mango, Maracuja (Passionsfrucht), Melone, Minneola, Mirabelle, Nektarine, Olive (grün und schwarz), Orange, Orlando, Papaya, Pfirsich, Pflaume, Pomelo, Preiselbeere, Quitte, Reineclaude, Rhabarber, Sanddornbeere, Satsuma, Stachelbeere, Sternfrucht, Wasserkastanie, Wassermelone, Weintraube (weiß und rot), Zitrone, Zwetschge

- **Trockenobst (die beliebtesten Sorten):** Ananas, Apfel, Aprikose, Banane, Birne, Brombeere, Cranberry, Dattel, Feige, Kirsche, Mango, Papaya, Pfirsich, Pflaume, Rosine

- **Salat:** Bataviasalat, Chicorée, Chinakohl, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Eistropfensalat, Endivien, Feldsalat, Friséesalat, Keimlinge (Sprossen), Kopfsalat, Lattich, Lollo rosso und bianco, Löwenzahn, Melde (span. Spinat), Orchideensalat, Postelein (Portulak), Radicchio, Romanasalat, Rucola (Rauke), Sauerampfer, Sellerieblätter, Trevisosalat, Zucchiniblüten

- **Kräuter und Gewürze:** Basilikum, Beinwell, Bibernell, Bockshornkleesamen, Bohnenkraut, Borretsch, Brennnessel, Brunnenkresse, Chili, Dill, Fenchel, Gänseblümchen, Giersch, Glattpetersilie, Ingwer, Kamille, Kapern (ohne Essig), Kapuzinerkresseblätter und -blüten, Kardamom, Kerbel, Koriander, Kresse, Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma, Lavendel, Liebstöckel, Löwenzahn, Majoran, Meerrettich, Melde (span. Spinat), Melisse, Muskatnuss, Nelken, Oregano, Paprika, Petersilie, Pfeffer (alle Sorten), Pfefferminze, Piment, Rosmarin, Rucola (Rauke), Safran, Salbei, Sauerampfer, Schabzigerklee, Schachtelhalm, Schnittlauch, Schwarzkümmel, Sellerieblätter, Thymian, Vanille, Veilchenblüten, Ysop, Zimt, Zitronenmelisse, Zitronenpfeffer, Zitronenthymian

- **Pilze:** Austernpilz, Bovist, Champignon, Egerling, Herbsttrompete, Igel-Stachelbart (Pom-pom blanc), Krause Glucke, Kräuterseitling, Limonenseitling, Marone, Morchel, Mu-Err-Pilz, Parasol, Pfifferling, Portabellapilz, Rosenseitling, Samtfußrüpli, Semmelstoppelpilz, Shiitake, Steinchampignon, Steinpilz, Trüffel

- **Samen und Nüsse:** Aprikosenkerne, Chiasamen, Hanfsamen (geröstet), Kokosnüsse, Kokosflocken, Kürbiskerne, Leinsamen, Macadamianüsse, Mandeln, Mohnsamen, Paranüsse, Pistazien, Sesam, Sesamsalz (Gomasio), Sonnenblumenkerne, Tahin (Sesammus), Walnusskerne (frisch), Zedernnüsse

- **Algen (asiatische):** Zwar basenbildend, sollten aber aufgrund ihres Jodgehalts nur in geringen Mengen verzehrt werden: Arame, Hijiki, Nori, Wakame

Wacker S./ Wacker A.

300 Fragen zur
Säure-Basen-Balance

256 Seiten, kart.
erschienen 2016

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie,
Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de