BEV-Methode®

Basen fasten

In drei Wochen zu mehr Fitness und Wohlgefühl – auf angenehme und natürliche Weise

www.bev-methode.de

Übersäuerung – ein versteckter Krankmacher

Antriebslosigkeit, Müdigkeit, unreine Haut, schlaffes Bindegewebe, erhöhte Anfälligkeit für Infekte verschiedener Art – das sind Beschwerden, wie sie viele Menschen aus ihrem Alltag kennen. Vielleicht auch Du.
Eine mögliche Ursache ist eine schleichende Übersäuerung des Körpers. Diese kann durch mehrere Faktoren ausgelöst werden. Der wohl wichtigste Grund ist falsche Ernährung. Aber Stress und Bewegungsmangel (in seltenen Fällen auch das Gegenteil, nämlich dauernde körperliche Überanstrengung, etwa bei Profisportlern) spielen häufig ebenso eine Rolle.

Die gute Nachricht: Es gibt eine sehr schonende, angenehme und natürliche Methode, das Problem zu bekämpfen. Ich spreche vom sogenannten Basenfasten. In drei Wochen bringt Dich diese Methode dazu, Dich wohler und fitter zu fühlen und die Langzeit-Risiken einer Übersäuerung zu vermeiden – und das ohne Hungern und ohne nennenswerte Schwierigkeiten und Nebenwirkungen. Bevor ich Dir erkläre, wie es geht, schauen wir uns noch kurz an, was es mit der Übersäuerung auf sich hat und warum Basenfasten so gesund ist.

Erinnere Dich an Deinen Chemieunterricht: Der sogenannte pH-Wert ist ein Maß für eine bestimmte chemische Eigenschaft von Flüssigkeiten, nämlich wie viele Wasserstoffionen sie enthalten. Flüssigkeiten mit einer etwas erhöhten Konzentration von Wasserstoffionen schmecken sauer, daher werden Lösungen mit hohem Wasserstoffionen-Anteil Säuren genannt. Ihr Gegenstück sind die sogenannten Basen. Chemisch reines Wasser hat einen pH-Wert von 7, saure Lösungen liegen unterhalb dieses Wertes und basische darüber.

Unser Körper besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser, und die chemische Zusammensetzung unserer Körpersäfte hat enorme Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Lebenswichtig ist, dass der pH-Wert des Blutes konstant bei 7,4

bleibt – Blut ist also leicht basisch (während andere Körperflüssigkeiten andere pH-Werte haben und zum Teil leicht sauer sind). Schon bei recht geringen Schwankungen dieses Wertes – über 7,45 oder unter 7,35 – wird der Zustand eines Patienten sehr schnell bedenklich. Mithilfe von Mineralstoffen kann unser Körper Schwankungen dieses Wertes jedoch gut abpuffern. Darüber hinaus baut er überschüssige Säuren ab und scheidet die Abbauprodukte über die Nieren aus, zum Teil werden sie auch einfach ausgeatmet.

Alles in bester Ordnung also? – Nur solange wir dem Körper ausreichend Mineralstoffe zuführen und bei der Ernährung auf ein Säuren-Basen-Gleichgewicht achten und solange die in diese chemischen Prozesse eingebundenen Organe – also etwa die Nieren – einwandfrei arbeiten. Sonst kommt es mit der Zeit zu gesundheitlich ungünstigen Prozessen. Um die lebenswichtige Regulierung des Blut-pH-Werts zu gewährleisten, greift unser Körper Mineralstoff-Depots an anderen Stellen an, etwa in den Knochen. Das kann auf Dauer zu einer Abnahme der Knochendichte und somit zur gefürchteten Osteoporose führen. Abbauprodukte der überschüssigen Säuren, sogenannte Schlacken, können sich anreichern und ebenfalls Schaden anrichten. Der Säuregehalt im Bindegewebe steigt an. Mediziner sprechen in diesem Zusammenhang von einer chronisch latenten Azidose, einer schleichenden Übersäuerung des Körpers.

Saure Lebensmittel, die nicht sauer sind – und der PRAL-Wert

Das Basenfasten ist eine einfache und natürliche Art, um den beschriebenen Gefahren entgegenzuwirken.

Dabei musst Du eines beachten: Ob ein Lebensmittel für diese Diät geeignet ist, hängt nicht notwendig mit seinem pH-Wert zusammen. Das heißt, Du kannst auch an seinem Geschmack nicht feststellen, ob es zur Übersäuerung des Körpers beiträgt oder im Gegenteil vielleicht sogar ein guter Basen-Lieferant ist. Eine Zitrone etwa schmeckt ziemlich sauer – trotzdem darfst Du während des

Basenfastens gern reichlich Zitronensaft in Dein Essen geben, falls Dir das schmeckt – es kann jedenfalls nur nützen!

Der Grund dafür: Unser Körper ist eine ziemlich komplexe chemische Fabrik, und entscheidend für die Wirkung eines Nahrungsmittels ist nicht, was für Eigenschaften es *vor* dem Verzehr hat, sondern was die Verdauung und die nachfolgenden chemischen Prozesse – man spricht in diesem Zusammenhang von Verstoffwechselung – daraus machen.

Für den Nutzen oder die Schädlichkeit eines Lebensmittels im Zusammenhang mit dem Säuren-Basen-Gleichgewicht gibt es ein besseres Maß als den pH-Wert: nämlich den sogenannten PRAL-Wert (Potential Renal Acid Load). Er misst die Belastung der Nieren, die es durch seinen Säuregehalt *nach* der Verstoffwechselung verursacht. Ein positiver PRAL-Wert bedeutet Belastung, ein negativer Entlastung der Nieren. Nahrungsmittel mit negativem PRAL-Wert wirken damit im Körper basisch und sind somit für das Basenfasten gut geeignet.

Allerdings gibt es auch hier eine kleine Einschränkung. Nach Meinung vieler Fachleute gibt der PRAL-Wert die tatsächliche Wirkung des jeweiligen Lebensmittels für das Säuren-Basen-Gleichgewicht nicht hundertprozentig korrekt wieder. Tendenziell wirken tierische Produkte stärker übersäuernd, als es der PRAL-Wert vermuten ließe, pflanzliche Produkte mit ihren zahlreichen Mineralstoffen dagegen helfen tendenziell besser beim Ausgleich des Säuren-Basen-Haushalts.
So empfehlen wir hier etwa Linsen durchaus für das Basenfasten – obwohl sie einen höheren PRAL-Wert haben als beispielsweise Kuhmilch, die nicht empfohlen wird.

So, der Theorie-Teil ist geschafft, es kann losgehen mit dem Basenfasten!

Basenfasten – der schnelle und angenehme Weg zu mehr Wohlbefinden

Fasten – dieser Ausdruck könnte vielleicht im ersten Augenblick etwas abschreckend wirken. In diesem Fall zu Unrecht. Denn das »Basenfasten« nimmt unter den gängigen Diätplänen eine Sonderstellung ein:

- Du darfst Dich jederzeit satt essen.
- Du entscheidest – innerhalb der Grenzen, die Dir die Grundregeln des Basenfastens setzen – selbst, was Du essen willst.
- Anders als beim Heilfasten hast Du mit keinen nennenswerten Schwierigkeiten oder Nebenwirkungen zu kämpfen und kannst während der Fastenkur Deinen normalen Tagesgeschäften nachgehen.
- Die Regeln für das Basenfasten sind sehr einfach gehalten – es gibt nur unsere Lebensmitteltabelle (ab Seite 16) und die 80/20-Regel (Seite 6).

Die Grundregeln des Basenfastens

Nach dem bereits Gesagten ist Dir vermutlich schon klar, worum es beim Basenfasten geht: Du vermeidest Lebensmittel, die sauer verstoffwechselt werden, die also bei der Verdauung und den nachfolgenden chemischen Prozessen in Deinem Körper Säuren erzeugen – die sogenannten Säurebildner. Stattdessen isst Du bewusst möglichst viele Speisen, die im Rahmen der Stoffwechselprozesse Basen bilden.

Die Basenbildner machen während der dreiwöchigen Kur den weitaus größten Teil Deiner Ernährung aus. In der zweiten Woche ernährst Du Dich ausschließlich von solchen Lebensmitteln.

Zu den **Basenbildnern** gehören insbesondere:

- alle Arten von Obst,
- Beeren,

- Gemüse,
- Pilze,
- grüne Bohnen,
- Kastanien,
- Trockenfrüchte,
- Essig,
- Kräuter,
- Honig.

Viele konkrete Beispiele mit Angabe des genauen PRAL-Wertes erhältst Du in der Übersicht auf Seite 16. Die Basenbildner sind **grün gekennzeichnet**.

In der ersten und dritten Woche der Fastenkur gilt die **80/20-Regel: Die Basenbildner müssen mindestens 80 Prozent Deiner Ernährung ausmachen, daneben darfst Du bis zu 20 Prozent Säurebildner essen.**

Allerdings – kleine Einschränkung – dürfen auch diese 20 Prozent keine ganz beliebig gewählten Speisen sein. Denn wir unterscheiden zwischen »guten« und »schlechten« Säurebildnern.

Zu den **»guten« Säurebildnern** gehören insbesondere:

- bestimmte Getreideprodukte (geschälter Reis, Mais, Brot)
- bestimmte Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen),
- pflanzliche Öle,
- Butter,
- Kakao,
- Nüsse.

Näheres dazu erfährst Du in der Übersicht auf Seite 17. Die guten Säurebildner sind **gelb gekennzeichnet**.

Die 20 Prozent Säurebildner, die Du während der ersten und dritten Woche der Kur isst, dürfen ausschließlich aus diesem Bereich kommen.

Während der gesamten Fastenkur verboten sind dagegen die **»schlechten« Säurebildner**:

- alle Arten von Fleisch und Wurst,
- alle Arten von Fisch und Meeresfrüchten,
- Eier,
- Milchprodukte (außer Butter),
- Kaffee,
- Süßstoff,
- alkoholhaltige Getränke und Speisen.

Sieh Dir hierzu unsere Übersicht auf Seite 18 an. Die schlechten Säurebildner sind **rot gekennzeichnet**.

Deine Lebensweise während des Basenfastens

Übersäuerung ist nicht nur eine Frage der Ernährung. Wie eingangs angedeutet, spielt die gesamte Lebensweise eine Rolle. Somit ist eine nachhaltige Heilung nur möglich, wenn Du auch darauf achtest, was in Deinem Leben außerhalb der Ernährung noch falsch läuft.

Damit das Basenfasten erfolgreich ist, empfehlen wir Dir, während der drei Fastenwochen – beziehungsweise noch besser dauerhaft – auf folgende Punkte zu achten:

- **Nicht rauchen und keinen Alkohol trinken:** Verabschiede Dich von den beiden gefährlichen Alltagsgiften Nikotin und Alkohol. Auch wenn einige alkoholische Getränke leicht basenbildend sind, ist und bleibt Alkohol ein Zellgift, das schon bei mäßigem Genuss negative Auswirkungen hat.

- **Auf ausreichend Bewegung achten:** Wie schon angedeutet, trägt auch Bewegungsmangel zur Übersäuerung bei. Und viele Menschen bewegen sich einfach aus Gedankenlosigkeit und schlechter Gewohnheit zu wenig.

Falls Du Dich überwinden kannst, jeden Tag eine kleine Runde zu joggen (zu schwimmen, Rad zu fahren, oder was immer), ist das natürlich ideal. Es geht aber auch eine Nummer kleiner: Es macht schon einen Unterschied, wenn Du auf Kurzstrecken, die Du im Alltag bewältigen musst, zu Fuß gehst oder mit dem Rad fährst, anstatt das Auto zu nehmen, oder anstatt des Lifts oder der Rolltreppe die Treppe nimmst.

- **Ausreichend schlafen:** Der Mensch benötigt pro Nacht etwa 7 bis 8 Stunden Schlaf. Diese solltest Du Dir auch gönnen.
  Falls Du Probleme mit dem Einschlafen hast, kann möglicherweise ein kleines Ritual vor dem Zubettgehen helfen: Zünde eine Kerze an, höre ruhige Musik, trink eine Tasse Kräutertee, mach eine Entspannungsübung – oder tu etwas anderes, das Dich beruhigt oder entspannt. Achte darauf, dass in der Nähe Deines Bettes kein eingeschaltetes Smartphone herumliegt und auch sonst kein Elektrogerät eingeschaltet ist. Wenn Du einen Radiowecker benutzt, sollte dieser auf größtmöglichem Abstand bleiben.

- **Dauerstress vermeiden:** Auch wenn es möglicherweise durch Deinen Berufs- und Familienalltag schwierig ist, solltest Du kleine Entspannungspausen und Entspannungsrituale in Deinen Tageslauf einbauen. Es geht darum, für eine kurze Zeit völlig aus der Hektik des Alltags auszusteigen und alles, was Dich im Moment bedrängt, vielleicht nicht gleich zu vergessen, aber davon deutlich Abstand zu gewinnen.
  Das kann ähnlich funktionieren wie das gerade beschriebene Ritual zum Zubettgehen. Falls Du Dich mit Achtsamkeitsübungen auskennst, sind sie eine ideale Methode zu diesem Zweck; falls noch nicht, könntest Du es ja demnächst nachholen … Aber auch ein Bad kann in diesem Zusammenhang wahre Wunder wirken! Egal, ob in der eigenen Badewanne oder in Form von einer Runde Schwimmen – so etwas hat den Charakter eines kleinen Urlaubs!

Die fünf Phasen des Basenfastens

Die Fastenkur teilt sich in fünf Phasen auf, die jeweils nachfolgend ausführlicher beschrieben werden:

1 die Vorbereitung,
2 die erste Fastenwoche,
3 die zweite Fastenwoche,
4 die dritte Fastenwoche und
5 die Zeit danach.

Beginnen wir also mit den ersten Schritten in Richtung Basenfasten!

1. Die Vorbereitung

In den Tagen vor den drei Fastenwochen ist es vor allem Deine Aufgabe, die Speisekammer und den Kühlschrank mit den Lebensmitteln zu füllen, die Du für Deine Basen-Kur brauchst. Sieh Dir unsere Übersicht der »grünen«, »gelben« und »roten« Lebensmittel ab Seite 16 an und überlege Dir, was Dir davon besonders zusagt.
Stell Dir am besten einen **Speiseplan für jeden Tag** auf und notiere ihn Dir. Mach Dich auf einschlägigen Internetseiten und in Kochbüchern schlau, um geeignete Rezepte zu finden.
Aufgrund des Speiseplans schreibst Du dann eine Einkaufsliste und ziehst los.

Auf diese Weise wird es Dir sicherlich gelingen, schon ein wenig Vorfreude auf die Essenserlebnisse der vor Dir liegenden Wochen aufkommen zu lassen. Schließlich soll die »Fastenkur« ja keine ungeliebte Pflichterfüllung sein, sondern so weit wie möglich auch Spaß machen!

Vielleicht geht es aber nicht nur darum, den Kühlschrank zu *füllen*, sondern auch darum, ihn zu *leeren* – sprich, das zu verbrauchen, was dort an überzähligen Säurebildnern, vielleicht sogar an »roten«, schlechten Säurebildnern, noch vorhanden ist.
Es ist klar: Hier lauert eine potenzielle Gefahr. Selbstverständlich ist es nicht der Sinn der Sache, dass Du jetzt panisch noch schnell alles aufisst, was Du hinterher nicht mehr essen darfst. Im Gegenteil: Viel besser ist es, wenn Du in diesen Tagen bereits ein wenig – ganz ohne Dich unter Druck zu setzten – **damit beginnst, Dich an eine basische Ernährungsweise zu gewöhnen**.

Aber Lebensmittel wegzuwerfen sollte tabu sein. Für empfehlenswert hielte ich daher, dass Du die nicht benötigten Lebensmittel an Interessenten in Deinem Freundes- und Bekanntenkreis verschenkst.

2. Die erste Fastenwoche

In der ersten Fastenwoche gilt, wie schon oben angedeutet, die **80/20-Regel**: Du darfst außer den unbeschränkt zugelassenen Basenbildnern auch 20 Prozent »gelbe«, gute Säurebildner essen.
Natürlich *müssen* es keine 20 Prozent Säurebildner sein. Wenn Du Lust hast, kannst Du zwischendurch schon einmal einen Tag lang versuchen, ganz ohne sie auskommen. Das stimmt Dich auf die kommende, strengere Fastenwoche ein.

Viel zu trinken ist zur Entgiftung des Körpers immer sinnvoll, doch ganz besonders während des Basenfastens. Wasser ohne Kohlensäure ist immer eine gute Wahl. Aber auch verschiedene Tees (vor allem Kräuteraufgüsse) wirken sich sehr positiv aus. Zwischendurch dürfen es auch einmal ungezuckerte Fruchtsäfte sein – am besten frisch gepresst.

Falls Du passionierter Kaffeetrinker bisst, könnte das Basenfasten – so schonend es ansonsten ist – in der ersten Zeit für Dich ein wenig schwierig werden, weil Du Dein wichtigstes Aufputschmittel am Anfang sehr vermissen wirst. Hier ist grüner Tee eine gute Alternative. Er regt an und hilft als mildes Aufputschmittel über mögliche Tiefs hinweg.

Noch ein wichtiger Tipp, um eventuelle Verdauungsprobleme wie Blähungen zu vermeiden: Iss am Spätnachmittag oder Abend kein Obst mehr, zumindest dann, wenn Du es bisher nicht gewohnt warst, größere Mengen an Obst zu Dir zu nehmen.

3. Die zweite Fastenwoche

In dieser Woche sind Säurebildner zu hundert Prozent verboten.
Zum Mittag- oder Abendessen bieten sich verschiedene Gemüse- oder Pilzgerichte an. Es muss nicht immer gekocht oder gedünstet sein – Du könntest Deine Speisen zur Abwechslung beispielsweise auch einmal im Ofen backen, dann wird der Geschmack interessanter und markanter. Und auch eine schöne Gemüsesuppe, in die Du alles hineinmischst, was Dir schmeckt, kann beinahe ein Fest sein! Vielleicht hebst Du Dir etwas Brühe davon für die nächsten Tage auf, um andere Gerichte darin zu kochen.
Wenn Du Deine Basenfasten-Kur im Herbst machst, sind geröstete Kastanien am Abend ein besonderer Genuss – vielleicht wecken sie Erinnerungen an Deinen letzten Urlaub in Südtirol. 😊

Etwas schmerzlich könnte für Dich der Verzicht auf lieb gewonnene Frühstücksgewohnheiten sein. Kein Brot, kein Müsli – aber es gibt schmackhafte Alternativen!
Du könntest Dir etwa einen Obstsalat zubereiten, beispielsweise mit Äpfeln, Bananen und Orangenstücken, verfeinert mit einem Schuss Zitrone, gesüßt mit etwas Honig und vielleicht gewürzt mit ein klein wenig Ingwerpulver.
Auch Trockenfrüchte sind eine sehr angenehme Abwechslung von unserem üblichen Essens-Alltag und dazu eine süße Leckerei, die es geschmacklich leicht mit unseren gewohnten Süßigkeiten aufnehmen kann – und dabei vielfach noch sehr stark basisch: Getrocknete Feigen haben etwa den geradezu sensationellen PRAL-Wert von -18,1!

4. Die dritte Fastenwoche

In der dritten und letzten Fastenwoche darfst Du wieder nach der **80/20-Regel** essen.
Auf welche (guten) Säurebildner hast Du jetzt wieder Lust, bei welchen stellt sich vielleicht das Gefühl ein, dass Du sehr gut auch ohne sie auskommst? – Es kann sehr lohnend sein, jetzt gut in Deinen Körper hineinzuhören und auch auf ihn zu hören. Möglicherweise zeichnen sich jetzt schon einige neue Essgewohnheiten ab, die Du dauerhaft beibehalten willst und die sicherlich für Deine Gesundheit förderlich sein werden. Lass weg, wonach Du kein Bedürfnis mehr hast, aber zwing Dich auch nicht dazu, jetzt strenger mit Dir selbst zu sein, als es Dein Diätplan verlangt!

In jedem Fall ist diese Woche ein guter Zeitpunkt, schon mit der Bilanz Deiner Basenfasten-Kur zu beginnen und Überlegungen für die »Zeit danach« anzustellen.

5. Die Zeit danach

Gratulation – Du hast Deine Basenfasten-Kur durchgehalten.
Im Idealfall hat sie Dir nicht nur kurzfristig gesundheitlich genützt, sondern Dir auch gezeigt, dass es Alternativen zu Deinen bisherigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten gibt.

Daher solltest Du jetzt bewusste Entscheidungen treffen, was Du aus dieser Kur für Dein künftiges Leben mitnehmen willst, beispielsweise:

- Auf welche Speisen will ich künftig dauerhaft verzichten, weil sie meinen Körper besonders stark übersäuern (beispielsweise Hartkäse, Meeresfrüchte)?
- Auf welche schädlichen Genussmittel möchte ich außerdem verzichten (beispielsweise Nikotin, Kaffee)?
- Wäre es vorstellbar, dass mein Speiseplan einen oder mehrere Tage in der Woche dauerhaft ganz ohne tierische Produkte auskommt?
- Welche basenbildenden Lebensmittel habe ich während des Basenfastens schätzen gelernt und will sie künftig häufiger essen?
- Was an meiner Lebensweise will ich dauerhaft ändern (Entspannungspausen, Einschlafrituale)?

Es soll keine Pflicht sein, dass Du in diesen Punkten feste Vorsätze fasst – aber denk einmal darüber nach, es ist ja zum Besten Deiner Gesundheit. Und vielleicht gibt es noch andere Punkte, an denen Du aufgrund Deiner Erfahrungen mit dem Basenfasten künftig Änderungen Deiner Lebensweise vornehmen willst.

Eines solltest Du Dir allerdings tatsächlich zur Pflicht machen: dass Du das Basenfasten in regelmäßigen Abständen wiederholst. Eine gute »Hausnummer« wäre zwei- bis dreimal pro Jahr.

Falls Du Fragen hast, steht Dir unser Team gern zur Verfügung. Besonders freue ich mich, wenn Du Deine Erfahrungen mit dem Basenfasten mit uns teilst – schreib uns einfach per E-Mail eine Nachricht an
feedback@bev-methode.de

Dein Robert Hess

Basenbildende Lebensmittel (mit PRAL-Wert)
– während aller drei Fastenwochen empfohlen –

Obst, Beeren, Früchte			
Ananas -2,7	Apfel -2,2	Aprikose -4,8	Banane -5,5
Birne -2,9	Datteln -3,0	Erdbeeren -2,2	Feigen (getr.) -18,1
Grapefruit -3,5	Kiwi -4,1	Kastanien -11,1	Kirschen -3,6
Mango -3,3	Orange -2,7	Pfirsich -2,4	Rosinen -21
Johannisbeere -6,5	Wassermelone -1,9	Weintrauben -3,9	Zitronen -2,6
Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte			
Auberginen -3,4	Blumenkohl -4	Broccoli -1,2	Chicorée -2
Eisbergsalat -1,6	Essiggurken -1,6	Feldsalat -5	Fenchel -7,9
Grüne Bohnen -3,1	Grünkohl -7,8	Gurken -0,8	Karotten -4,9
Kartoffeln -4	Kohlrabi -5,5	Kopfsalat -2,5	Lauch -1,8
Nüsslisalat -5	Paprika -1,4	Pilze -1,4	Radieschen -3,7
Rosenkohl -4,5	Rucola -7,5	Sauerkraut -3	Sellerie -5,2
Soja-Samen -3,4	Sojamilch -0,8	Spargel -0,4	Spinat -14
Tofu -0,8	Tomaten -3,1	Zucchini -4,6	Zwiebeln -1,5
Kräuter, Essig, Süßungsmittel			
Apfelessig -2,3	Balsamico -1,6	Basilikum -7,3	Honig -0,3
Petersilie -12	Schnittlauch -5,3	Weinessig -1,6	
Getränke (Säfte ungesüßt!)			
Apfelsaft -2,0	Gemüsesaft -3,9	Grapefruitsaft -1	Mineralwasser -1,8
Möhrensaft -4,8	Orangensaft -2,9	Rote-Rübe-S. -3,9	Tafelwasser -0,1
Schwarzer Tee -0,3	Grüner Tee -0,3	Früchtetee -0,3	Kräutertee -0,2
Tomatensaft -2,8	Traubensaft -1	Zitronensaft -2,5	

»Gute« Säurebildner (mit PRAL-Wert)

– während der ersten und dritten Fastenwoche erlaubt mit max. 20 % Anteil –

Hülsenfrüchte							
Erbsen	1,2	Linsen	3,5				
Getreideprodukte, Mehl							
Amaranth	7,5	Buchweizen	3,7	Cornflakes	6	Gerste	5
Hirse	8,6	Mais	3,8	Reis (geschält)	4,6	Roggenmehl	4,4
Brot							
Pumpernickel	4,2	Roggenbrot	4,1	Roggenknäcke	3,3	Roggenmischbr.	4
Vollkornbrot	5,3	Weißbrot	3,7	Weizenbrot	1,8	Weizenmischbr.	3,8
Fette und Öle							
Butter	0,6	Olivenöl	0	Sonnenblumenöl	0		
Nüsse							
Erdnüsse	8,3	Haselnüsse	-2,8	Mandeln	4,3	Pistazien	8,5
Walnüsse	6,8						

»Schlechte« Säurebildner (mit PRAL-Wert)
– während aller drei Fastenwochen VERBOTEN –

Fleisch und Wurst			
Bierschinken 8,3	Cervelat 8,9	Corned Beef 13,2	Ente (m. Haut) 4,1
Ente (Muskelfl.) 8,4	Fleischwurst 7	Gans (Muskelfl.) 13	Hühnerfleisch 8,7
Jagdwurst 7,2	Kalbfleisch 9	Kaninchen 19	Lammfl. mager 7,6
Leber, Kalb 14,2	Leber, Rind 15,4	Leber, Schwein 15,7	Leberwurst 10,6
Rindfl. mager 7,8	Rumpsteak 8,8	Salami 11,6	Schweinefl. 7,9
Truthahnfleisch 9,9	Wienerwurst 7,7		
Fisch und Meeresfrüchte			
Aal 11	Forelle 10,8	Garnele 18,2	Heilbutt 7,8
Hering 7	Kabeljaufilet 7,1	Karpfen 7,9	Krabben 15,5
Lachs 9,4	Matjeshering 8	Miesmuscheln 15,3	Rotbarsch 10
Sardinen in Öl 13,5	Schellfisch 6,8	Seezunge 7,4	Shrimps 7,6
Zander 7,1			
Eier			
Hühnerei 8,2	Eigelb 23,4	Eiweiß 1,1	
Milch und Milchprodukte			
Buttermilch 0,5	Camembert 14,6	Cheddar 26,4	Edamer 19,4
Emmentaler 21,1	Frischkäse 0,9	Gouda 18,6	Hartkäse 19,2
Hühnerei 8,2	Hüttenkäse 8,7	Kefir 0	Kondensmilch 1,1
Milch (1,5%) 0,7	Naturjoghurt 1,5	Parmesan 34,2	Quark 11,1
Sahne 1,2	Schmelzkäse 28,7	Vollmilch 0,7	Weichkäse 4,3

Impressum

© 2022 Clever und Vital UG (haftungsbeschränkt),
88167 Gestratz, Germany
All rights reserved.
Veröffentlichung, auch auszugsweise, ist nur aufgrund schriftlicher Genehmigung des Copyright-Inhabers erlaubt.

Alle Inhalte und Hinweise in diesem Report wurden vom Autor nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Die Inhalte ersetzen jedoch keine ärztliche Beratung. Für ihre Richtigkeit kann keine juristische Gewähr übernommen werden, insbesondere keine Garantie für die Reproduzierbarkeit der Erfolge. Die Haftung für Schäden, insbesondere Sach- und/oder Vermögensschäden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.

Hinweis:
Um den Lesefluss nicht zu beeinträchtigen, verwenden wir bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen zwar häufig nur die gewohnte männliche Sprachform, meinen aber gleichermaßen Personen weiblichen und diversen Geschlechts.