

## Die Säure-Basen-Liste



**DORIS FRANKE** ... Ernährungsberaterin IFE & Psychologische Beraterin IAPP

Mobil: +49 (0)151 6146 9339 ... Festnetz: +49 (0)30 9190 4828 ... Email: [kontakt@dorisfranke.de](mailto:kontakt@dorisfranke.de)

Web: [www.dorisfranke.de](http://www.dorisfranke.de) ... [www.berlin-gesund-abnehmen.de](http://www.berlin-gesund-abnehmen.de)

©Doris Franke, Berlin 2013

Die Inhalte der Säure-Basen-Liste wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und geprüft. Der Inhalt stellt die Meinung bzw. Erfahrung von Doris Franke dar. Die Angaben können aber kein Ersatz für kompetente medizinische Beratung eines Arztes darstellen. Jeder Kunde ist selbst für sein Tun verantwortlich. Doris Franke übernimmt ausdrücklich keine Garantie und auch keine Haftung für eventuelle Schäden oder Nachteile, die sich eventuell aus der Umsetzung und dem Mißbrauch der gegebenen Anregungen ergeben. Eine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden wird damit ausgeschlossen.

**Ernährungsberaterin IFE \* Psychologische Beraterin IAPP \* aktive Lebensveränderung**

## **Der Säure-Basen-Haushalt**

**Die meisten Menschen essen und leben übersäuert.**

So schmecken ja gerade die Lebensmittel, die eine Übersäuerung hervorrufen, oftmals besonders gut. Unser schnelllebiger, stressiger Alltag bringt den Säure-Basen-Haushalt ebenfalls aus dem Gleichgewicht. Und die Umweltverschmutzung sowie Chemie tun ein Übriges unseren Körper endgültig zu übersäuern.

Eine dauerhafte Übersäuerung des Körpers führt zu einem sauren PH-Wert im Organismus und kann, angefangen von unangenehmen Wehwehchen oder Zipperlein, sogar chronische Krankheiten erzeugen. So stehen z.B. Reflux, Blähungen, Rheuma, Gicht, Bandscheibenvorfall, Cellulite, Entmineralisierung der Knochen, Haarausfall und vieles andere meist in direktem Zusammenhang mit Übersäuerung. Und auch bei Krebs sollte man besonders genau auf den Säure-Basen-Haushalt achten.

Ein PH-Wert von 7 bis 7,4 ist perfekt für den Körper. Alle Werte darüber sind basisch ... alle Werte darunter sauer !

Um überleben zu können sorgt der Körper dafür, daß im Blut ständig ein PH-Wert von 7,35 aufrecht erhalten wird. Um das zu schaffen benötigt der Körper ständig Basen bzw. basenbildende Stoffe. Werden diese langfristig nicht zugeführt, dann kommt es zu schwerwiegenden Schädigungen des Organismus.

### **Falsche Körperpflege und Medikamente verstärken die Übersäuerung**

Alles, was mit der Haut in Berührung kommt dringt zu einem gewissen Teil auch in den Körper ein. Das bedeutet, daß diese Stoffe auch einen Einfluß auf den Körper haben. Viele der gängigen Pflegeprodukte und Kosmetika wirken ebenfalls übersäuernd auf den Körper. Deswegen macht es Sinn auch hier auf die richtigen Produkte zu achten. So sollten bevorzugt Produkte mit wenigstens einem PH-Wert von 5,5 bzw. besser noch jene mit einem PH-Wert von 7 verwendet werden.

Alle üblichen Medikamente übersäuern ebenfalls. Nur leider können Sie die Medikamente teilweise nicht einfach so absetzen, deswegen ist es gerade bei Medikamenten-Einnahme sehr wichtig, sich besonders gesund, ausgewogen und basenbildend zu ernähren. Wobei ich bei Medikamenten und Krankheiten darauf hinweisen möchte daß Sie bitte nicht einfach so an sich selbst herumdoktern sollten, denn sonst könnten Sie damit genau das Gegenteil bewirken.

Hierfür biete ich meine persönliche, individuelle Beratung in allen Lebenslagen an.

## **Joggend in die Übersäuerung**

Übertriebener Ehrgeiz beim Sport ist leider gerade bei Männern häufig anzutreffen. Deswegen ist es oftmals so, daß Jemand schlank & fit scheint & ständig extrem Sport macht und dann aus heiterem Himmel ... oft schon vor dem 50. Lebensjahr kippt er um. Tod ... Niemand kann es fassen, denn gerade dieser Mensch hat doch soooo gesund gelebt.

Genau hier macht der dumme Spruch „Sport ist Mord“ dann leider doch Sinn. Denn wenn Sport zu extrem, zu stressig und zu übertrieben betrieben wird, dann ist er alles andere als gesund für den Körper. Und kommt dann vielleicht noch dazu, daß dem Körper nicht genügend Ruhezeiten gewährt werden, dann ist dies noch doppelt schädlich.

Eine Übersäuerung ist vorprogrammiert und wird dann auch noch verstärkt, wenn in Wettkampfzeiten verstärkt Kohlenhydrate und Energie-Produkte konsumiert werden.

## **Säurebildner Streß, Hektik, Probleme**

Die Auswirkung der Psyche auf den Organismus ist nachweislich sehr stark. Deshalb habe ich das Thema Psychosomatik in meiner psychologischen Ausbildung auch in den Vordergrund gestellt.

Dabei ist das Schlimme an diesem Thema, daß dies immer auch ein Teufelskreis ist, so wie zum Beispiel bei Depressionen. Bei extremer Übersäuerung kommt es häufig zu Depressionen, die selbst wieder eine Übersäuerung bewirken und durch die neuerliche Übersäuerung wieder verstärkt werden ... usw. ... also der Teufelskreis ist vorprogrammiert.

Zu diesen Säurebildnern gehören außer Depressionen auch noch jegliche Probleme, Streß, Ärger, Streit, ungelöste Konflikte, Arbeitsstreß, Mobbing, Mangel an sozialen Kontakten, Selbstvorwürfe, innerliche Selbstbeschimpfung, innere Unzufriedenheit, Ängste, Mangel an Zuwendung, Lieblosigkeit, unglückliche Beziehung, gegen die eigene Natur leben, ungeliebt fühlen, Trauer u.v.m..

Wenn Sie also unzufrieden mit Ihrem Leben, unglücklich oder traurig sind, dann verstärken Sie dadurch ebenfalls automatisch die Übersäuerung Ihres Körpers. Allerdings möchte ich auch hier darauf hinweisen, daß es sinnvoll ist sich bei diesem Thema professionelle Hilfe zu holen.

Ich stehe dafür natürlich gerne zu Ihrer Verfügung.

## Die Säure-Basen-Lebensmittelliste

Sauer bzw. Säurebildend	Neutral	Basisch bzw. Basenbildend
Fleisch und Wurst, vor allem fettiges Rind, Kalb oder Schwein	Hühner- und Putenfleisch	pflanzliche Brotaufstriche
Fisch und Meeresfrüchte, vor allem Seefisch	Süßwasserfische	Sojamargarine, hochwertige kaltgepresste Öle und Fette (Olivenöl, Leinöl, Walnußöl)
unreifes oder unreif geerntetes Obst, Obstkonserven	Getreidebratlinge, Vollkorngetreideprodukte	Sojaflakes, Mungbohnen
Milch und Milchprodukte (besonders mit hohem Fettgehalt), Joghurt, Quark, Sahne besonders auch Hartkäse und Schmelzkäse	Tofu,, Sojaprodukte	sonnengereiftes, reif geerntetes Obst, vor allem Feigen, reife Trauben, Orangen, Zitronen und Bananen
Weißmehlprodukte, Brot, Kuchen, Backwaren, Pizza	Erdbeeren, Preiselbeeren, Äpfel, Johannisbeeren, Kirschen, Birnen	Rosinen, Korinthen
Erdnüsse, gekochte Karotten	Haselnüsse, Mandeln	alle Salate und Kräuter - vor allem Gurke und Löwenzahn
geschälter, weißer Reis	Hülsenfrüchte, Naturreis, Vollkornreis, Nudeln	sowie die meisten Gemüse (auch tiefgekühlt), vor allem aber: Spinat, Sellerie, Karotten, rote Rüben, schwarzer Rettich, Hirse, weisse Bohnen und Kartoffeln mit Schale (!)
gehärtetes Fett und Margarinen, Billigöle, raffinierte Fette	Spargel, Wirsing, Grünkohl, Rosenkohl	Sprossen und Keimlinge
Zucker, Süßwaren, Schokolade, Kakao, Eis	Eier, Butter, Weichkäse,	Kräutertee, grüner Tee
Limonaden, Cola, Fruchtnektare, Obstsaft aus Konzentraten, kohlen säurehaltige Getränke, Rotwein, Sekt, Hefeweizenbier, hochprozentiger Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee, Fruchttetees, Instanttees, Eistee	Rohmilch, süsse Sahne Buttermilch, Molke Joghurt (fettarm) Ziegenmilch, -käse, Schafsmilch, -käse	
	kalt geschleuderter Honig Ahornsirup, Birnendicksaft	
	stilles Mineralwasser	
	Weisswein, Bier (ausser Hefeweizen)	

©Doris Franke, Berlin 2013