

LINDA WITTMARK  
WOLFGANG LINK

# EINFACH ENTSÄUERN

Den **Säure-Basen-Haushalt**  
natürlich **ausgleichen** und  
die **Selbsteilung aktivieren**

LINDA WITTMARK  
WOLFGANG LINK

# EINFACH ENTSÄUERN

Den **Säure-Basen-Haushalt**  
natürlich **ausgleichen** und  
die **Selbstheilung aktivieren**

# Inhalt

---

Einleitung .....	7
Die Grundlagen .....	11
Was sind Säuren und Basen eigentlich? .....	12
Säuren und Basen im menschlichen Körper .....	14
Übersäuerung: Was ist das? .....	17
Wie entsteht eine Übersäuerung? .....	18
Wodurch zeigt sich eine Übersäuerung? .....	27
Wie kann ich feststellen, ob ich übersäuert bin? .....	37
Basisch wirkende Lebensmittel .....	38
Basisch wirkende Mineralstoffe .....	41
Bicarbonat .....	42
Calcium .....	42
Eisen .....	43
Kalium .....	44
Magnesium .....	45
Molybdän .....	45
Natrium .....	46
Zink .....	47
Ihr Weg zur basischen Ernährung .....	48
Basenfasten .....	49
Schrittweise Ernährungsumstellung .....	50
Hilfreiche Tipps .....	51
Der basische Lebensstil .....	53
Sport .....	54
Sauna .....	56
Basenbäder .....	56
Stress reduzieren .....	57
Massagen .....	59

# Rezepte

---

Frühstück .....	62
Superfood-Smoothie .....	62
Erdbeer-Smoothie .....	63
Kefir-Frucht-Drink .....	64
Himbeer-Kokos-Smoothie .....	65
Chia-Blaubeer-Joghurt .....	66
Obstsalat mit Granatapfel .....	68
Müsli mit Beeren .....	70
Avocadobrot mit Rote Bete .....	73
Kräuter-Rührei .....	74

<b>Suppen</b> .....	<b>76</b>
Sellerie-Apfel-Süppchen .....	77
Kastanien-Creme .....	78
Linseneintopf .....	79
Kürbissuppe .....	81
Lauch-Kartoffel-Suppe .....	82
Gemüsesuppe .....	85
Rote-Bete-Creme .....	86
Fenchelsüppchen .....	88
Schnelle Hühnersuppe mit Nudeln ....	91
<b>Salate</b> .....	<b>92</b>
Gemüse-Reis-Salat .....	93
Salat mit Räuchertofu .....	94
Kürbis-Spinat-Salat .....	96
Leichter Nudelsalat .....	99
Asiatische Shiitakepilze mit Salat ....	101
Spinatsalat mit Lachs .....	102
Thunfisch-Avocado-Salat .....	104
Zucchini-Garnelen-Salat .....	107
<b>Vegetarisches</b> .....	<b>108</b>
Omelett mit Pilzen und Rucola .....	109
Pita-Taschen mit Antipastifüllung ....	110
Folienkartoffeln mit Quark .....	113
Mangold-Kartoffel-Gröstl .....	114
Sellerie-Zucchini-Gratin .....	116
Linsenkroketten .....	119
Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf .....	120
Blumenkohl-Kichererbsen-Timbale ..	122
Schafskäse gebacken .....	125
Spinatgnocchi mit Tomatensoße ....	126
Pilz-Burger .....	128
Süßkartoffelcurry mit Kichererbsen ..	131
Brokkoli-Quiche .....	132
Fruchtige Rosenkohlpfanne .....	134
<b>Fleisch &amp; Fisch</b> .....	<b>136</b>
Kartoffel-Gemüse-Puffer mit Lachs ..	137
Putengeschnetzeltes mit Kartoffeln ..	138
Kabeljau mit Spinat-Salat .....	140
Weißer Bohnensuppe mit Kassler ....	142
Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch .....	144
Steak mit Chili-Kürbis .....	147
Eier-Enchiladas mit Hähnchen .....	148
<b>Desserts &amp; Kuchen</b> .....	<b>150</b>
Beerenkaltschale .....	151
Birnen-Muffins .....	152
Apfeltarte mit Mandeln .....	154
Rezeptübersicht .....	156
Über die Autoren .....	159
Impressum .....	160



## Einleitung

---

Zahlreiche Beschwerden, mit denen wir uns regelmäßig herumschlagen, können mit einer Übersäuerung des Körpers zusammenhängen. Insbesondere die Ernährung, aber auch einige andere Faktoren, wie Bewegungsmangel und Stress, beeinflussen das Säure-Basen-Gleichgewicht in unserem Körper. Gesunde Lebens- und Essgewohnheiten führen zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Fast Food, Dauerstress und Bewegungsmangel hingegen führen uns in die Übersäuerung.

Abgeschlagenheit, Müdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit, Kopf- und andere Schmerzen, Verdauungsprobleme – viele von uns leiden regelmäßig oder gar dauerhaft unter solchen Beschwerden.

Der erste Gang führt zur Ärztin oder zum Arzt. Oft genug bleiben diese Besuche jedoch ergebnislos. Die Blutergebnisse sind unauffällig und auch sonst gibt es keine Hinweise auf eine ernste Erkrankung. Das ist natürlich gut. Doch ändert es nichts daran, dass wir uns unwohl fühlen und uns Hilfe wünschen. Zum Glück sind wir unserem schlechten Befinden nicht hilflos ausgeliefert.

In vielen Fällen steckt hinter solchen Symptomen eine ungesunde, weil säurelastige Ernährung.



Sie essen nur selten Zitronen, bevorzugen gar Süßigkeiten und Herzhaftes wie Fleisch? Gerade dann ist es möglich, dass Sie übersäuert sind. Wie Sie in diesem Buch erfahren werden, sagt der Geschmack eines Lebensmittels nichts darüber aus, ob es sauer oder im Gegenteil basisch verstoffwechselt wird.

Seit den Lebzeiten der ersten Menschen hat sich unsere Lebens- und damit auch unsere Ernährungsweise stark verändert. Wir verzehren heute häufig industriell verarbeitete Lebensmittel und essen viel mehr Fleisch als uns guttut.

Der menschliche Organismus ist jedoch anpassungsfähig. Oft nimmt er eine ungesunde Lebensweise lange Zeit klaglos hin. Die Entgiftungsorgane arbeiten auf Hochtouren, damit wir leistungsfähig bleiben – und so weitermachen können wie bisher. Irgendwann aber sind die Kapazitäten unseres Körpers erschöpft, ebenso unsere Kraftreserven. Jetzt treten unspezifische Symptome auf, für die es aus medizinischer Sicht keine Erklärung gibt.

Eine geeignete Ernährungsweise verhindert, dass wir übersäuern. Wenn dieser Zustand bereits eingetreten ist, können wir das mit der richtigen Ernährung wieder ändern.

Im ersten Teil dieses Buchs erfahren Sie, was es mit der Säure-Basen-Balance in unserem Körper auf sich hat. Nach einem Crashkurs in Chemie, damit Sie die Wirkung von Säuren und Basen im menschlichen Organismus besser verstehen, betrachten wir die Effekte bestimmter Ernährungsgewohnheiten und die Nährstoffe, die Ihnen helfen können, wieder in Balance zu kommen. Zudem erfahren Sie, welche Lebensmittel Ihnen helfen können, aus der Übersäuerung hin zu einem besseren Körpergefühl zu kommen.

Im zweiten Teil erwartet Sie eine Vielzahl abwechslungsreicher Rezepte, mit denen Ihnen der Neustart in einen Alltag mit einer köstlichen, basischen Ernährung gelingt.

Ob Sie eine Entsäuerungskur machen oder Ihre Ernährung langfristig umstellen möchten – wir geben Ihnen das nötige Wissen an die Hand.

Bitte beachten Sie, dass sich die Ratschläge in diesem Buch an gesunde Erwachsene richten. Wenn Sie unsicher sind, ob die basische Ernährung richtig für Sie ist, oder Sie unter akuten oder chronischen Erkrankungen leiden, sprechen Sie vor der Ernährungsumstellung oder einer Fastenkur bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Eine basenlastige Ernährungsweise verbessert bei vielen Menschen das Wohlbefinden und kann der Entstehung von Erkrankungen vorbeugen. Sie eignet sich jedoch nicht als alleinige Behandlungsmethode bei bereits bestehenden Erkrankungen.





# Die Grundlagen

---

Als natürliche Gegenspieler der Säuren sind Basen wichtige Helfer auf dem Weg aus der Übersäuerung. Doch wie genau machen Basen eigentlich Säuren unschädlich?



## Was sind Säuren und Basen eigentlich?

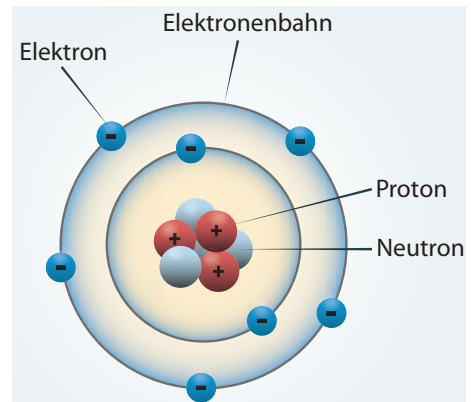
---

Die Begriffe »Säure« und »Base« kommen aus der Chemie. Vereinfacht ausgedrückt könnte man sagen, dass Säuren und Basen das Gegenteil voneinander sind. Sie können sich daher gegenseitig neutralisieren.

Um zu verstehen, wie das funktioniert, müssen wir zunächst den Aufbau der Moleküle betrachten. Moleküle sind Zusammenschlüsse von einzelnen Atomen, die über verschiedenartige Bindungsarten miteinander verknüpft sind.

Ein Atom besteht wiederum aus unterschiedlichen Teilchen:

- Protonen (positiv geladen)
- Neutronen (keine elektrische Ladung)
- Elektronen (negativ geladen)



Im Atomkern befinden sich Protonen und Neutronen. Im Raum darum herum schweben Elektronen. Wenn ein Atom insgesamt nicht elektrisch geladen ist, also »neutral«, verfügt es über genauso viele Protonen wie Elektronen, sodass sich die positive und negative Ladung ausgleichen. Geladene Atome werden hingegen als Ionen bezeichnet.

Die Atome der einzelnen Elemente unterscheiden sich in der Anzahl der Protonen im Kern. Ein Wasserstoffatom hat ein Proton, ein Heliumatom zwei, ein Lithiumatom drei und so weiter. Die Anzahl der Neutronen im Kern variiert. Es gibt Atome ganz ohne Neutronen und welche, in denen mehr Neutronen als Protonen enthalten sind.

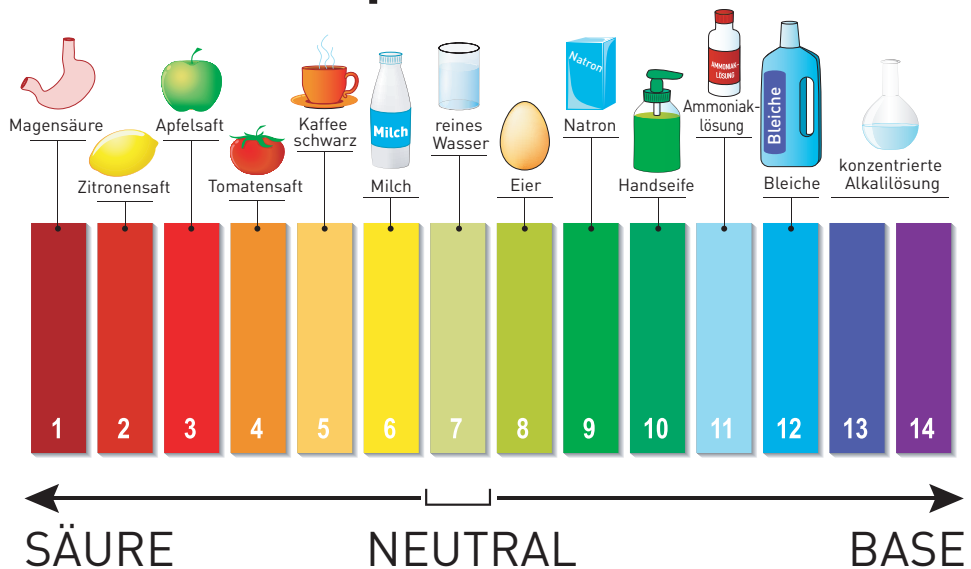
Um zu verstehen, wie Säuren wirken, reicht es, sich auf das Wasserstoffatom zu konzentrieren. Säuren verfügen nämlich über ein positiv geladenes Wasser-

stoffatom. Da Wasserstoff nur ein Proton besitzt, bedeutet das, dass das Säure-Wasserstoffatom über kein Elektron verfügt.

Vereinfacht gesprochen möchten Säuren dieses Wasserstoffion loswerden. Basen hingegen möchten ein solches Ion aufnehmen. Treffen ein Säure- und ein Basenmolekül aufeinander, reagieren sie miteinander und das Wasserstoffion wechselt den Besitzer.

Wie stark sauer oder basisch ein Stoff wirkt, lässt sich anhand des sogenannten pH-Werts feststellen. Dabei handelt es sich um eine Skala von 0 bis 14. Der Wert 7 entspricht einem neutralen Stoff, der weder sauer noch basisch wirkt. Werte zwischen 0 und 7 stehen für Säuren. Je niedriger der Wert, desto stärker die Säure. Umgekehrt befinden sich Basen im Bereich von 7 bis 14. Je höher der pH-Wert, desto stärker die Base.

## Die pH-Skala



## Basisch wirkende Lebensmittel

Nun wissen Sie also, wie eine Übersäuerung entsteht und welche Folgen sie haben kann. Bleibt die große Frage: Was tun? Vor allem eine Ernährungsumstellung ist angesagt. Im Folgenden stellen wir Ihnen die wichtigsten basischen Lebensmittel vor.



Grundlage für ein Leben im Säure-Basen-Gleichgewicht ist eine geeignete Ernährungsform. In einem späteren Kapitel werden Sie erfahren, was Sie sonst noch tun können, um Ihren Körper beim Entsäuern zu unterstützen. Aber Ihre Ernährung ist die Grundlage, ohne die alle anderen Maßnahmen nicht wirksam genug sind.

Wie Sie bereits wissen, werden Eiweiße sauer verstoffwechselt. Alle proteinreichen Lebensmittel sind daher eher ungünstig, wenn Sie sich basenreich ernähren möchten. Dazu gehören Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, zudem Käse und Getreideprodukte.

Auch Nüsse werden sauer verstoffwechselt. Da sie jedoch zahlreiche gesunde Fette enthalten und somit gesundheitsförderlich sind, sollten Sie auf Nüsse nicht ganz verzichten. Wenn Sie sich insgesamt säurearm ernähren, ist es vollkommen in Ordnung, hin und wieder Nüsse zu snacken.

Zucker und Kaffee sind in kleinen Portionen ebenfalls akzeptabel. Erst größere Mengen sorgen für einen Säureüberschuss im Körper.

Obst und Gemüse hingegen wirken basisch und enthalten zudem viele gesunde Vitamine und Ballaststoffe. Sie sollten einen Großteil Ihrer Nahrung ausmachen und den meisten Platz auf Ihrem Teller beanspruchen.

Milch, Butter und Margarine wirken weder säure- noch basenbildend, können also ergänzend verzehrt werden.

Das wichtigste Lebensmittel für eine basische Ernährungsweise sind jedoch Mineral- und Heilwässer. Im Vergleich zu Mineralwässern ist der Mineralstoffgehalt in Heilwässern deutlich höher. Sie versorgen uns mit einer hohen Konzentration an Mineralstoffen, die basisch wirken und unseren Körper so dabei unterstützen, Säuren unschädlich zu machen.

Im folgenden Kapitel betrachten wir die wichtigsten basisch wirkenden Mineralstoffe.

# Rezepte

Frühstück.....	62
Suppen.....	76
Salate.....	92
Vegetarisches.....	108
Fleisch & Fisch.....	136
Desserts & Kuchen.....	150





# Frühstück

## Superfood-Smoothie

---

**2 Personen**

**Zubereitungszeit:**

**10 Minuten**

### Zutaten

- 50 g junger Spinat
- 2 Pfirsiche
- Mark von  
¼ Vanilleschote

- Saft von ¼ Zitrone
- 2 EL Gojibeeren
- ca. 300 ml Wasser

### Zubereitung

Spinat waschen, Pfirsiche schälen und in grobe Stücke schneiden. Das Vanillemark auskratzen und zusam-

men mit Spinat, Pfirsich, Gojibeeren, Zitronensaft und dem Wasser im Mixer fein pürieren.

---

**Nährwerte (pro Person):** 186 kcal, 5,6 g Eiweiß, 1,2 g Fett, 33,4 g KH

---













# Suppen





## Kastanien-Creme

**2 Personen,**

**Zubereitungszeit:**

**35 Minuten**

### Zutaten

- 100 g geschälte, gegarte Maronen (Glas oder vakuumverpackt)
- 100 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)
- 100 g Sahne
- 200 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Agar-Agar
- 1 geh. EL Puderzucker
- 1 EL Sanddornlikör (ersatzweise Orangenlikör)

### Zubereitung

1. Die Maronen in Stücke schneiden und in einen Topf geben. Milch, Sahne und Brühe dazugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis die Maronen weich sind.
2. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Agar-Agar einrühren und die Creme damit binden. Mit Puderzucker und Sanddornlikör abschmecken.

---

**Nährwerte (pro Person):** 351 kcal, 5 g Eiweiß, 19,5 g Fett, 34,5 g KH

---

