

ERNÄHRUNGS- FORMEN

FÜR JEDEN LEBENSSTIL

FÜR EIN GESUNDES UND GENUSSVOLLES LEBEN



BASISCHE ERNÄHRUNG

Die basische Ernährung ist ein Ernährungskonzept, das auf dem Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushalts im Körper basiert. Ziel ist es, durch die Auswahl basenbildender Lebensmittel eine Übersäuerung des Organismus zu vermeiden oder auszugleichen. Eine basische Lebensweise unterstützt viele Körperfunktionen, fördert das allgemeine Wohlbefinden und kann chronischen Erkrankungen vorbeugen.

GRUNDLAGEN

Säurebildner vs. Basenbildner:

- Basenbildende Lebensmittel: Obst, Gemüse, Kräuter, Kartoffeln, Mandeln, Sprossen, Zitronen (wirken basisch!), stilles Wasser.
- Säurebildende Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Käse, Eier, Fisch, Getreideprodukte, Zucker, Alkohol, Kaffee, Softdrinks.

Wichtig: Es geht nicht um den pH-Wert des Lebensmittels selbst, sondern darum, wie es im Körper verstoffwechselt wird.

Zielverhältnis: Ca. 70–80 % basenbildende und 20–30 % säurebildende Lebensmittel.

VORTEILE EINER BASISCHEN ERNÄHRUNG

- Entlastung von Leber, Nieren und Haut
- Verbesserte Verdauung und weniger Blähungen
- Klareres Hautbild
- Weniger Müdigkeit und Erschöpfung
- Reduktion entzündlicher Prozesse
- Unterstützung bei chronischen Erkrankungen (z. B. Rheuma, Osteoporose)

EMPFEHLUNGEN IM ALLTAG

Basische Lebensmittel täglich einbauen:

- Grünes Blattgemüse, Gurke, Brokkoli, Zucchini, Sprossen, Avocado
- Reifes Obst wie Beeren, Äpfel, Birnen, Bananen
- Mandeln, Leinsamen, Chiasamen

Wasserhaushalt unterstützen:

- 1,5–2 Liter stilles Wasser oder Kräutertee
Täglich trinken

Basische Rituale:

- Basenbäder (z. B. mit Natron)
- Trockenbürsten am Morgen
- Bewegung an der frischen Luft

ÜBERSICHT: BASISCHE UND SÄUREBILDENDE LEBENSMITTEL

Basische Lebensmittel (Basenbildner):

- alle Gemüse: z.B. Spinat, Brokkoli, Gurke, Zucchini, Fenchel, Avocado, Sellerie
- jedes Obst: z.B. Äpfel, Birnen, Bananen, Beeren, Zitrone, Melonen
- Getränke: Stilles Wasser, Kräutertee
- Nüsse & Samen: Mandeln, Leinsamen, Chiasamen
- Sonstige: Kartoffeln, Sprossen, frische Kräuter

Säurebildende Lebensmittel (Säurebildner):

- Fleisch & Wurst: Rind, Schwein, Geflügel, Wurstwaren
 - Milchprodukte: Käse, Quark, Joghurt, Milch
 - Getreide & Backwaren: Weizen, Roggen, Pasta, Weissbrot
 - Süßigkeiten: Zucker, Schokolade, Kuchen, Bonbons
 - Getränke: Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol, Softdrinks
 - Sonstige: Eier, Fisch, Fertigprodukte, künstliche Zusatzstoffe
-



BLUTGRUPPENDIÄT

Die Blutgruppendiät basiert auf der Theorie von Dr. Peter D'Adamo, dass Menschen mit unterschiedlicher Blutgruppe (0, A, B, AB) Nahrungsmittel unterschiedlich verstoffwechseln. Bestimmte Lebensmittel sollen bei der einen Blutgruppe förderlich, bei der anderen hingegen schädlich sein. Ziel ist eine individuell abgestimmte Ernährung zur Förderung der Gesundheit, Verdauung und Immunstärke.

GRUNDPRINZIPIEN

- Jeder Blutgruppe wird ein evolutionärer Ursprung und damit verbundene Verdauungseigenschaften zugeordnet
 - Lebensmittel werden in drei Gruppen eingeteilt: „geeignet“, „neutral“ und „zu vermeiden“
 - Die Auswahl richtet sich nach angeblicher Wirkung bestimmter Lektine (Eiweissverbindungen) auf die Blutzellen
-

DIE BLUTGRUPPEN IM ÜBERBLICK

Blutgruppe 0 – Der Jäger:

- Empfohlen: Fleisch (v. a. Rind, Wild), Fisch, Gemüse, wenig Getreide
 - Vermeiden: Weizen, Mais, Hülsenfrüchte, Milchprodukte
 - Stärken: Proteinreiche Kost, Bewegung, Paleo-ähnliche Ernährung
-

Blutgruppe A – Der Ackerbauer:

- Empfohlen: Vegetarisch betonte Kost, Tofu, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte
- Vermeiden: Rotes Fleisch, Milchprodukte, Weizen in Massen
- Stärken: Pflanzliche Nahrung, ruhiger Lebensstil

Blutgruppe B – Der Nomade:

- Empfohlen: Fleisch (ausser Huhn), Fisch, Milchprodukte, Gemüse, Reis
- Vermeiden: Huhn, Linsen, Mais, Erdnüsse, Weizen
- Stärken: Ausgewogene Mischkost

Blutgruppe AB – Der Mystiker:

- Empfohlen: Tofu, Fisch, Milchprodukte, Gemüse
 - Vermeiden: Rindfleisch, Hülsenfrüchte, Buchweizen, Mais
 - Stärken: Kombinierte Aspekte von A und B
-

CANDIDA-DIÄT

Die Candida-Diät ist ein Ernährungskonzept zur Bekämpfung einer übermässigen Besiedelung mit Hefepilzen der Gattung Candida, insbesondere Candida albicans. Ziel ist es, durch gezielte Nahrungsumstellung das Wachstum des Pilzes zu hemmen, den Darm zu sanieren und das Immunsystem zu stärken.

ZIELE DER DIÄT

Basische Lebensmittel (Basenbildner):

- Reduktion von Zucker und kurzkettigen Kohlenhydraten
 - Förderung eines gesunden Mikrobioms
 - Hemmung des Candida-Wachstums
 - Stärkung der Darmschleimhaut und Immunabwehr
 - Unterstützung der Entgiftung
-

ERLAUBTE LEBENSMITTEL

Gemüse:

- Zucchini, Brokkoli, Spinat, Gurke, grüne Bohnen, Kohl, Fenchel, Sellerie usw.

Früchte:

- Apfel, Birnen, Beeren, Zitrone, Orange

Eiweissquellen:

- Bio-Eier, mageres Fleisch (z. B. Poulet), Fisch, Tofu, Tempeh

Fette:

- Kokosöl, Olivenöl, Leinöl, Avocado

Getränke:

- Wasser, Kräutertee, verdünnter Zitronensaft

Andere:

- Nüsse (ungesalzen), Samen, fermentierte Produkte ohne Zucker (z. B. Sauerkraut, Kimchi)
-

ZU VERMEIDENDE LEBENSMITTEL

Zucker & Süsstoffe:

- Kristallzucker, Rohrzucker, Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup, Süssgetränke

Weissmehl & Stärke:

- Weizen, Mais, Kartoffeln, Reis, Pasta, Brot

Früchte (in der Anfangsphase):

- Besonders süsse Sorten wie Trauben, Bananen, Datteln, Feigen

Alkohol & Hefeprodukte:

- Bier, Wein, Essig (ausser Apfelessig), Backhefeprodukte

Milchprodukte:

- Vor allem Kuhmilch, Joghurt mit Zuckerzusatz, Weichkäse
-

ZUSÄTZLICHE EMPFEHLUNGEN

- Probiotika einnehmen: zur Unterstützung der gesunden Darmflora
 - Antifungale Pflanzenstoffe: z. B. Oreganoöl, Knoblauch, Grapefruitkernextrakt
 - Sanfte Darmreinigung: z. B. mit Flohsamenschalen, Heilerde
 - Stress reduzieren: durch Schlaf, Entspannung, Bewegung
 - Colon-Hydro-Therapie
-

DAUER DER CANDIDA-DIÄT

- Strenge Phase: 1-2 Wochen ohne Zucker, Hefe, Alkohol, Stärke, Früchte
 - Aufbauphase: langsam wieder komplexe Kohlenhydrate und Früchte einführen
 - Begleitend: therapeutische Begleitung empfohlen zur Kontrolle und Anpassung
-

HISTAMINARME / HISTAMINFREIE ERNÄHRUNG

Histamin ist ein körpereigenes Amin, das natürlicherweise in vielen Lebensmitteln vorkommt und welches durch Reifung im Darm entstehen kann. Bei einer Histaminintoleranz reagiert der Körper auf zu viel Histamin mit Symptomen wie Hautausschlägen, Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen oder Herzrasen.

ZU MEIDEN

Zucker & Süsstoffe:

- Gereifte Käsesorten (z. B. Parmesan, Camembert)
 - Geräuchertes, gepökeltes Fleisch (z. B. Salami, Speck)
 - Fischkonserven, Meeresfrüchte
 - Alkohol (v. a. Rotwein, Sekt), Essig
 - Sauerkraut, Sojasauce, Fertigprodukte
 - Reife Bananen, Avocado, Tomaten, Spinat, Aubergine
-

Besser verträglich:

- Frisches Fleisch (direkt zubereitet, nicht gereift)
 - Frischer Fisch (z. B. Kabeljau)
 - Zucchini, Karotten, Brokkoli, Kartoffeln
 - Glutenfreies Getreide (z. B. Reis, Hirse, Quinoa)
 - Heidelbeeren, Birnen, Äpfel (frisch, nicht überreif)
 - Kräutertees (z. B. Fenchel, Kamille)
-

GLUTENFREIE ERNÄHRUNG

Gluten ist ein Eiweiss in bestimmten Getreidesorten. Menschen mit Zöliakie oder Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität müssen Gluten strikt meiden, da es Entzündungsreaktionen im Darm auslöst.

EMPFEHLUNGEN

Glutenhaltige Getreide (meiden):

- Weizen (auch Dinkel, Grünkern, Kamut)
- Roggen
- Gerste
- Hafer (sofern nicht explizit glutenfrei gekennzeichnet)

Glutenfreie Alternativen:

- Hirse, Reis, Buchweizen, Quinoa, Amaranth
- Kartoffeln, Mais, Kastanienmehl, Teff
- Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte
- Glutenfreie Mehlmischungen (z. B. aus Mais, Reis, Tapioka)

Achtung: Auch in Saucen, Wurstwaren, Gewürzmischungen und Medikamenten kann Gluten versteckt sein.

CASEIN FREIE ERNÄHRUNG

Casein ist das Hauptmilcheiweiss in Kuhmilch und vielen Milchprodukten. Bei bestimmten allergischen Reaktionen oder neuroinflammatorischen Erkrankungen kann eine caseinfreie Ernährung hilfreich sein.

EMPFEHLUNGEN

Zu meiden:

- Kuhmilch und Produkte daraus (ausser Quark, Butter und Rahm)
- Milchbestandteile in verarbeiteten Produkten

Alternativen (unbedingt ungesüsst & ohne Zusätze):

- Pflanzendrinks: Mandeldrink, Reismilch, Kokosdrink
 - Cashew-, Hanf- oder Lupinenprodukte
-



ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG

Diese Ernährung zielt darauf ab, stillen Entzündungen im Körper entgegenzuwirken. Sie ist reich an Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und arm an Zucker, Transfetten und entzündungsfördernden Lebensmitteln.

EMPFEHLUNGEN

Förderlich:

- Frisches Gemüse in Vielfalt (v. a. grün, orange, rot)
- Obst in Massen (z. B. Beeren, Äpfel, Granatapfel)
- Hochwertige Öle (z. B. Leinöl, Olivenöl, Hanföl)
- Fettreicher Fisch (z. B. Lachs, Makrele, Sardinen)
- Vollwertige pflanzliche Eiweissquellen (z. B. Linsen, Kichererbsen, Nüsse)
- Kräuter und Gewürze (z. B. Kurkuma, Ingwer, Rosmarin)

Zu vermeiden:

- Weisser Zucker, Weissmehlprodukte
- Fertigprodukte, Fast Food
- Sonnenblumenöl, Margarine, Transfette
- Stark verarbeitete Fleischprodukte
- Alkohol, gesüsste Getränke



GESUND NATÜRLICH

NATURHEILPRAXIS ST. GALLEN

WERDE NATÜRLICH GESUND

Für Fragen stehen wir dir gerne zur Verfügung.



+41 77 461 44 63



info@gesundnatuerlich.ch



www.gesundnatuerlich.ch



gesund_natuerlich