

# Basische Ernährung/Basenfasten

## Einleitung

Die basische Ernährung und das Basenfasten sind Ansätze, die darauf abzielen, den Säure-Basen-Haushalt im Körper ins Gleichgewicht zu bringen. Diese Konzepte basieren auf der Annahme, dass eine Überlastung mit Säurebildnern zu gesundheitlichen Problemen führen kann. In diesem Bericht werden die Vorteile einer basenreichen Ernährung, die Durchführbarkeit für verschiedene Menschen, die Notwendigkeit von Mineralstoffergänzungen und Maßnahmen bei einer Übersäuerung des Körpers thematisiert.

## Vorteile einer basenreichen Ernährung

1. *Gesundheitliche Vorteile:* Eine basenreiche Ernährung kann dazu beitragen, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Sie unterstützt die Entgiftung des Körpers, fördert die Verdauung und kann die Energielevel erhöhen. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass sie entzündungshemmend wirkt und das Risiko für chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes senken kann.
2. *Mineralstoffzufuhr:* Basische Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Nüsse und Samen sind reich an wichtigen Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Calcium. Diese Nährstoffe spielen eine entscheidende Rolle für die Gesundheit der Zellen und die Aufrechterhaltung eines stabilen Säure-Basen-Haushalts.
3. *Verbesserte Verdauung:* Eine Ernährung, die reich an Ballaststoffen ist, fördert die Darmgesundheit und kann zu einer besseren Nährstoffaufnahme führen.

## **Durchführbarkeit einer basischen Ernährung**

Eine basische Ernährung kann grundsätzlich von jedem durchgeführt werden, allerdings können bestimmte Faktoren die Umsetzbarkeit beeinflussen:

- *Individuelle Vorlieben*: Menschen mit speziellen Vorlieben oder Abneigungen gegenüber bestimmten Lebensmitteln könnten Schwierigkeiten haben, sich ausschließlich basisch zu ernähren.
- *Gesundheitszustand*: Personen mit bestimmten Erkrankungen (z.B. Nierenproblemen) sollten vor einer Umstellung der Ernährung Rücksprache mit einem Arzt halten.
- *Lebensstil*: Berufliche oder soziale Umstände können die Umsetzung einer basischen Ernährung erschweren.

## **Ergänzung mit Mineralstoffen**

In vielen Fällen ist eine basenreiche Ernährung ausreichend, um den Bedarf an Mineralstoffen zu decken. Allerdings kann es in speziellen Situationen sinnvoll sein, Mineralstoffe zu ergänzen:

- *Einseitige Ernährung*: Wenn die basische Ernährung nicht ausgewogen ist oder bestimmte Lebensmittel ausgeschlossen werden.
- *Erhöhter Bedarf*: In Phasen körperlicher Belastung oder bei bestimmten Gesundheitszuständen kann ein erhöhter Bedarf an Mineralstoffen bestehen.

## **Maßnahmen bei Übersäuerung des Körpers**

Eine Übersäuerung des Körpers, auch als Azidose bekannt, kann durch verschiedene Faktoren verursacht werden, darunter eine unausgewogene Ernährung, Stress oder chronische Krankheiten. Folgende Maßnahmen können hilfreich sein:

1. *Ernährungsumstellung*: Der Verzehr von mehr basischen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Nüssen und Samen kann helfen, den Säuregehalt im Körper zu reduzieren.
2. *Hydratation*: Ausreichend Wasser zu trinken unterstützt die Nierenfunktion und hilft, überschüssige Säuren aus dem Körper auszuscheiden.
3. *Entgiftung*: Regelmäßige Entgiftungskuren oder Basenfasten können den Körper unterstützen, sich von Säuren zu reinigen.
4. *Bewegung*: Körperliche Aktivität fördert den Stoffwechsel und kann zur Regulierung des Säure-Basen-Haushalts beitragen.
5. *Stressreduktion*: Stressmanagement-Techniken wie Meditation oder Yoga können helfen, den Säure-Basen-Haushalt positiv zu beeinflussen.

## **Fazit**

Eine basenreiche Ernährung bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile und kann von den meisten Menschen durchgeführt werden. Es ist jedoch wichtig, individuelle Bedürfnisse und mögliche Einschränkungen zu berücksichtigen. In bestimmten Fällen können Mineralstoffe ergänzend sinnvoll sein. Bei Anzeichen einer Übersäuerung sollten geeignete Maßnahmen ergriffen werden, um den Körper ins Gleichgewicht zu bringen.

Empfehlung zu Produkten, die ergänzend zum Basenfasten eingenommen werden können: