

Mehr Lebensenergie mit basischen Lebensmitteln

Ständige Müdigkeit, Schläppheit, Antriebslosigkeit begleitet von festsitzenden Kilos die man nur schwer loswird? Stressige Zeiten in denen oft zu Süßem gegriffen wird und Fertigprodukte auf den Tisch kommen? Das kennen wohl die meisten. Dann ist es an der Zeit, wieder gesund zu Essen und etwas für die Vitalität zu tun – etwa mit Hilfe von basischen Lebensmitteln.

Im heutigen Beitrag erfahren Sie, welche Lebensmittel als basisch gelten und welche Vorteile eine Ernährung mit vielen basischen Nahrungsmittel mit sich bringen.

Gesund leben mit basischer Ernährung

Die basische Ernährung liegt voll im Trend. Manche nutzen sie zur Entschlackung oder Entgiftung. Andere zur natürlichen Entsäuerung des Körpers oder auch um ein paar Kilos beim Basenfasten zu verlieren. Generell sollten bei einer bewussten Ernährung basische Lebensmittel nicht fehlen und vermehrt am Speiseplan stehen.

Zu den basischen Lebensmitteln gehören vor allem:

- Gemüse und Salate
- Pilze
- Kartoffeln
- Obst
- Kräuter
- Sprossen und Keime

Die Bezeichnung „basisch“ bedeutet übrigens nicht, dass der pH-Wert des Lebensmittels, wie z.B. bei Seife, basisch ist. Es hängt vielmehr davon ab, wie das Lebensmittel im Körper wirkt und was bei der Verstoffwechslung entsteht.

Fakten über basische Lebensmittel

- Basische Lebensmittel sind **reich an basisch wirkenden Mineralien und Spurenelementen** wie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen, an denen es uns oft fehlt.
- Durch den Gehalt an Antioxidantien, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen etc. **unterstützen basische Lebensmittel das Immunsystem**, helfen dem Körper überschüssige Säuren und Giftstoffe auszuscheiden und wirken somit vitalisierend.
- Sie regen, z.B. durch Bitterstoffe, die körpereigene Basenbildung an. Der Körper ist in der Lage, den **Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht** zu halten.
- Basische Lebensmittel hinterlassen bei der Verwertung im Körper **keine Stoffwechselschlacken** und belasten uns nicht.
- Durch ihren **hohen Wassergehalt** versorgen sie unseren Körper mit Flüssigkeit und **beschleunigen die Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten** über die Nieren.
- Sie wirken **entzündungshemmend** aufgrund der hohen Vitalstoff- und Antioxidantiengehalte sowie der richtigen Fettsäuren.
- Basische Lebensmittel fördern unsere Darmgesundheit und eine **gesunde Darmflora**.

- Gerichte mit basischen Lebensmitteln sind **meist eher leicht und kalorienarm**. Da auch auf Zucker und andere ungesunde Zusatzstoffe verzichtet wird, erleichtern sie einem das Abnehmen.

Das Ergebnis dieser Ernährungsform: Man fühlt sich fitter, wacher und im Allgemeinen einfach besser. Eine Ernährung mit vielen basischen Lebensmitteln bringt zahlreiche Vorteile mit sich und kann eine gesunde Alternative zu sonstigen Essgewohnheiten sein.

Gibt es Nachteile?

Nachteile von basischen Lebensmitteln gibt es kaum. Die größte Hürde ist, seine Essgewohnheiten zu verändern und tierische Produkte wie Fleisch, Milch und Käse zu verringern. Auch auf Süßigkeiten, Alkohol und Kaffee soll man verzichten. Der Gesundheit zu Liebe ist es ein Versuch wert - wobei, ein Gläschen Wein am Wochenende oder ab und an ein Stück Schokolade natürlich erlaubt sind.

Die basische Küche

Im Internet finde man zahlreiche Anregungen für Gerichte mit basischen Lebensmitteln - egal ob Smoothies oder Getreidebrei zum Frühstück, Salatvariationen und vegane Gerichte zu Mittag, Gemüsesuppen, Rohkost mit leckeren Dips zum Abendessen oder Desserts mit Mandelmousse und frischen Früchten.

Es lässt sich auf jeden Fall für jeden Geschmack etwas finden und dem Genuss steht nichts mehr im Wege.