



Ratgeber Selbsthilfe

# Der Lebensbaum der basischen Kost

Doris Wroblewski  
unter Mitarbeit von Dr. Annette Kerckhoff

Doris Wroblewski unter Mitarbeit von Dr. Annette Kerckhoff  
Der Lebensbaum der basischen Kost

Doris Wroblewski unter Mitarbeit von Dr. Annette Kerckhoff

# **Der Lebensbaum der basischen Kost**

Natur und Medizin e.V.  
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen  
Telefon (0201) 56305 70, Fax (0201) 56305 60  
www.kvc-verlag.de

**Wroblewski, Doris; unter Mitarbeit von Kerckhoff, Annette**

Der Lebensbaum der basischen Kost

**Wichtiger Hinweis:** Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

© Natur und Medizin e.V., Essen 2017

© Coverfoto: © Doris Wroblewski, © Melica - Fotolia.com, © lukesw - Fotolia.com,

© Irina Burakova - Fotolia.com (Rückseite)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach

---

# Inhalt

Vorwort	1
Einleitung	3
Grundlagen	5
Der Säure-Basen-Haushalt	5
Ursachen einer Übersäuerung	7
Folgen einer Übersäuerung	7
Basische und basenüberschüssige Kost	10
Was heißt basisch? Was heißt sauer?	10
Die gesunde basische Kost	17
Meine wichtigsten Tipps für die basische Küche	19
Der praktische Einstieg in die basische Küche	26
Der Lebensbaum der basischen Kost	41
Rezepte	45
Frühstück	45
Ayurveda Wasser	45
Zitronenwasser	46
Kräutertee aus frischen, unfermentierten Pflanzen	46
Blütentee	46
Tee aus getrockneten Pflanzen	46
Smoothie Grundrezept	47
Reichhaltiger Smoothie	47
Einfache Mandelmilch	48
Braune Mandelmilch mit Carob	48

Obst	49
Obstsalat	49
Brunch	49
Brotersatz – Cracker	50
Pizza oder Brot	51
Wraps	51
Essenerbrot	52
Avocado-Grundrezept herzhaft	53
Gomasio – Sesamsalz	54
Mexikanische Guacamole – Avocadocreame mit Tomaten	54
Avocadocreame süß	55
Soßen, Dips	56
Einfache Salatsoße	56
Senf	57
Mayonnaise	57
Aioli	58
Dipsoße – Grundrezept	58
Tomaten Dip – Pico de Gallo	58
Tahin-Dip	59
Aprikosenchutney	60
Gemüse-Chutney	61
Pesto	61
Salate	62
Möhren-Ananas-Salat	62
Blumenkohl-/ Brokkoli-Salat mit Orange oder Grapefruit	63
Krautsalat mit Rosinen	63
Sojasprossen-Salat	64
Topinambur-Salat	65
Sauerkrautsalat	66

---

Salzgurken	66
Gärgemüse allgemein	67
Gemüse	69
Chips aus Kartoffeln oder Gemüse	69
Rohe Bratkartoffeln	69
Kartoffelsalat	70
Backkartoffeln	71
Gemüse im Backofen	71
Kartoffelauflauf	71
Gedünstete Kartoffel-Gemüse-Pfanne	72
Süßkartoffeln mit Gemüse	74
Gefüllter Hokaido-Kürbis	75
Carpaccio von Roter Bete	76
Gefüllte Kohlrouladen	77
Suppen	77
Schnelle, einfache Miso-Suppe	78
Kartoffel-Rettich-Suppe	79
Gemüse- und Kartoffelsuppe	79
Maronensuppe	80
Erbsen-Creme-Suppe	81
Kürbissuppe	82
Kalte Möhrensuppe	83
Andalusische Gazpacho	83
Nudelgerichte	84
Konjaknudeln	84
Süß-saure Soße	85
Kelpnudeln	86
Knoblauchbutter	86
Kokos-Zwiebel-Schmalz	86

„Chinesische Fastenspeise“	87
Nachspeißen und Süßes	88
Sorbet	88
Fruchtleder	88
Dattelsirup	89
Dattelmus	90
Feigenmus / Feigenmarmelade	90
Chiapudding	91
Chiacreme mit Früchten	91
Dattelkonfekt	91
Trockenobst-Kuchen	92
Allgemeine Empfehlungen	92
<b>Was kann ich noch tun?</b>	<b>95</b>
Schlafen, Atmen, Bewegen	95
Tägliche Körperpflege; Mund, Nase, Augen, Haut und Haare	96
Und was ist mit Basenmitteln?	99
Ein Gesundheitstag zur Entsäuerung	100
Kuren	101
<b>Basische Kost für Einsteiger</b>	<b>103</b>
Dies statt das – Kleine Schritte in Richtung Basenkost	103
Vollkornbrot statt Weißmehl	103
„Frucht pur“ statt Konfitüre	104
Haferflocken statt Corn flakes	105
Weichkäse statt Hartkäse	106
Ghee statt Butter	106
Avocado statt Butter	107

---

Pflanzliche Aufstriche statt Wurst und Käse	107
Alternative „Getreide“ statt Hafer, Dinkel und Reis	108
Bitterschokolade statt Vollmilkschokolade	109
Gemüsesuppe statt Abendbrot	109
Oliven statt Chips	110
Obst und Gemüse statt Knabberriegel	110
Und was statt Alkohol oder Softdrinks?	111
Dies statt das in Restaurant und Kantine	113
Ein Blick über den Tellerrand: Pflanzliche Kost in der aktuellen medizinischen Diskussion	114
Was ist was? – Ernährungslehren im Vergleich	114
Pflanzliche Kost in der Fachliteratur	117
Walker, Gerson und Frau Dr. Carstens	121
<b>Quellen, Literaturhinweise und Kontakt</b>	<b>123</b>

# Einleitung

In diesem Ratgeber möchte ich Ihnen die basische Kost in ihren Grundlagen und mit praktischen Rezepten vorstellen. Ich möchte Sie anregen, sich bewusster zu ernähren und Ihnen helfen, basische Ernährung unkompliziert in Ihren Alltag zu integrieren.

Die heutigen Ernährungsgewohnheiten führen dazu, das Verhältnis von Säuren und Basen im Körper in Richtung der Säuren zu verschieben: Dies kann das Marmeladenbrötchen oder das Müsli zum Frühstück sein, das Käsebrot oder der Latte Macchiato zwischendurch, die Pasta mit Bolognese am Mittag, das Kuchenstückchen am Nachmittag oder das Glas Rotwein mit Käsewürfeln und Crackern am Abend. Also die ganz „normale“ Ernährung.

Fleisch, Getreide, Zucker, Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol wirken im Organismus säurebildend. Das ist an sich noch nicht problematisch, solange die Säuren wieder abgebaut werden können. Problematisch ist vielmehr, wenn die natürlichen Ausscheidungsorgane wie Lunge, Niere, Haut, Darm und Leber mit der Säureflut überfordert werden. Denn ist die Säureflut zu hoch, kommt unser Körper mit der Arbeit nicht mehr nach, die Säuren können nicht mehr ausreichend neutralisiert und ausgeleitet werden. Dann lagern sie sich im Gewebe ab. Die Basendepots aus dem Körper werden beansprucht, geleert und überfordert. Dies aber bedeutet eine Überlastung für den Organismus, verhindert eine optimale Funktionsfähigkeit und ist der Wegbereiter zahlreicher Einschränkungen, Beschwerden und Erkrankungen.

Und so ist es ratsam, säurebildende Lebensmittel lediglich in einem Maß zu genießen, das der Organismus auch bewältigen kann und bewusst basische Mahlzeiten in die tägliche Ernährung einzubauen oder sogar gezielte Phasen rein basischer Kost durchzuführen.

Vermutlich fragen Sie sich jetzt: „Weniger Getreide, Milchprodukte, Fleisch, Zucker – was bleibt denn dann noch übrig? Was soll ich denn dann essen?“ Genau das ist die Frage, bei deren Beantwortung ich Ihnen helfen möchte. Sie finden in diesem Ratgeber zahlreiche Anregungen für eine Ernährungsumstellung und neue, köstliche Rezepte.

So wünsche ich Ihnen viel Freude bei der Lektüre und beim Ausprobieren der Rezepte! Sie werden merken: Mit einem höheren Anteil an pflanzlicher, (und) insbesondere basischer Kost, werden Sie sich schon bald vitaler und leichter fühlen, die Haut wird besser, das Bindegewebe straffer, der Schlaf ruhiger und das ein oder andere Wehwehchen wird sich auch verabschieden!

Doris Wroblewski, Heilpraktikerin und Azidosetherapeutin

# Grundlagen

## Der Säure-Basen-Haushalt

Umgangssprachlich gibt es den Ausdruck „Ich bin sauer!“ Wer sauer ist, ist misstrauisch, gereizt, nervös, im Stress. Ebenso kann auch der Organismus „sauer sein“. Gemeint ist ein Ungleichgewicht im so genannten Säuren-Basen-Haushalt, ein „Zuviel“ an Säuren im Körper, im Blut, in den Organen, im Bindegewebe, in allen Zellen.

Säuren sind nicht per se schädlich. In unserem Organismus entstehen ständig Säuren: durch Muskularbeit, durch Verdauungstätigkeit, durch Energiegewinnung und durch den Auf- und Abbau von Körperzellen. Man muss sich vergegenwärtigen: Unser Körper ist ständig unterschiedlichsten Einflüssen ausgesetzt und verfügt aber über verschiedene Mechanismen mit diesen umzugehen, sich anzupassen, und selber eine gewisse Konstanz aufrecht zu erhalten. Leicht nachvollziehbar ist dies am Beispiel der Temperaturregelung: Egal ob es schneit oder die Hitze brütet, der Körper bemüht sich stets um eine konstante Körpertemperatur.

Ähnlich verhält es sich mit dem Säure-Basen-Gleichgewicht im Organismus. Für eine optimale Funktionsfähigkeit ist ein ausbalanciertes Säure-Basen-Verhältnis im Blut, in den Organen, in den Drüsen, kurz in allen Körperzellen dringend erforderlich. Die automatische Regulation des Säure-Basen-Haushaltes erfolgt über verschiedene Puffersysteme, wobei der Kohlensäure-Bicarbonat-Puffer der wichtigste ist.

Werden Säuren in einem tolerablen Umfang aufgenommen und produziert, kann der Organismus dies problemlos mit Hilfe dieser Puffersysteme regulieren. Die erforderlichen Basen für die Puffer werden durch die Nahrung bereitgestellt.

## *Ursachen der Übersäuerung*

Aber wann wird der Säureanteil im Körper zu hoch und damit ungesund für uns? Verantwortlich sind hierfür:

- Die tägliche Nahrungsaufnahme:
  - eine erhöhte Aufnahme von Säuren in der Nahrung, z. B. durch tierisches Eiweiß
  - eine erhöhte Aufnahme von Nahrungsmitteln, die an sich basisch oder neutral sind, aber durch ihre Verarbeitung säurebildend werden, z. B. Kartoffelchips
  - eine erhöhte Aufnahme von Lebensmitteln, die im Körper zur Bildung von Säuren beitragen, z. B. unreifes oder gespritztes Obst
  - eine zu geringe Aufnahme von Lebensmitteln, die basische Mineralstoffe enthalten.
- Die Überlastung bzw. eingeschränkte oder geschädigte Funktion der Organe bei Abpufferung und Ausscheidung der Säure.
- Die Lebens- und Umweltsituation. Dazu zählen u. a. Bewegungsmangel, Stress und Hektik, Leben gegen die innere Uhr, Elektrosmog, psychosoziale Belastungen.

## *Folgen einer Übersäuerung*

Bei einem Mangel an Basen bzw. einem Zuviel an Säuren sind die Puffersystem nicht mehr in der Lage, ihre Aufgabe zu erfüllen. Der Körper wird nicht entlastet, es kommt nach und nach zu einer immer stärkeren Übersäuerung, die mit vielfältigen Beschwerden einhergeht und die Entstehung von Krankheiten begünstigt. Der allmähliche Prozess der Übersäuerung verläuft kontinuierlich von ersten Symptomen im körperlichen wie im psychischen Bereich über leichtere Beschwerden bis hin zu manifesten Erkrankungen. Die Symptome der Übersäuerung lassen sich in vier Stadien einteilen:

basischen Kost, besser noch: eine regelrechte Basentherapie bei einem ausgebildeten Therapeuten, einzubeziehen.

Die genannten Symptome, Beschwerden und Krankheiten zeigen, welche fatalen Auswirkungen eine Übersäuerung haben kann. Für die Gesundheit ist es von großer Bedeutung, dass Säuren und Basen sich im Gleichgewicht befinden, dass anfallende Säuren durch im Körper kursierende Basenpuffer neutralisiert werden und dass neben einer basenreichen Ernährung auch andere Methoden der Entsäuerung genutzt werden.

## Basische und basenüberschüssige Kost

### *Was heißt basisch? Was heißt sauer?*

Das geschulte Auge eines Therapeuten kann an den Haaren, an der Hautfarbe, am Gesicht, am Gewebegriff, an der Haltung, am Gang ablesen, wie es um das Innere im Körper bestellt ist. Für einen Laien ist dies zu beurteilen schwierig. Hier bietet der pH-Wert der Körperflüssigkeiten eine hervorragende Möglichkeit, ein Gefühl für den eigenen Körper zu bekommen.

Doch was ist der pH-Wert eigentlich? Der pH-Wert ist das Maß für den sauren oder basischen Charakter einer wässrigen Lösung. Die Abkürzung pH steht für *potentia hydrogenii* und meint, wieviele Wasserstoff-Ionen (H für Wasserstoff Hydrogenium) in einer Flüssigkeit gelöst sind.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Wer es genau wissen will: Wasserstoff-Ionen können entweder positiv oder negativ geladen sein und das entscheidet darüber, ob eine chemische Verbindung als Säure oder als Base/Lauge bezeichnet wird: als  $H^+$ -Ion ist der Wasserstoff positiv geladen. Verbindet sich dieses positiv geladene Wasserstoff-Ion mit Sauerstoff (chemisch „O“ für Oxygenium), führt dies zu einer negativen Ladung ( $OH^-$ ). Je nachdem, ob eine chemische Substanz „unterm Strich“ mehr (positiv geladene)  $H^+$ -Ionen oder mehr (negativ geladene)  $OH^-$ -Ionen enthält, werden diese chemischen Verbindungen als Säuren oder Basen bezeichnet.

Grundsätzlich gilt:

Nicht alles, was sauer schmeckt, macht uns sauer, im Gegenteil. Eine Zitrone schmeckt zwar sauer, und ihre Säure kann bei entsprechender Disposition auch die Zähne angreifen, aber bei einem gesunden Organismus bleibt nach der Verstoffwechslung der Zitrone ein Basenrest übrig. Dieser kann für später ins „Depot verlegt“ werden oder er kann verwendet werden, um den bei der gleichen Mahlzeit entstehenden Säureüberschuss auszugleichen. Zitronen sind eine wichtige Zutat in der basischen Küche – nicht nur Fisch schmeckt gut mit Zitronensaft!

Wenn ein Nahrungsbestandteil nach seiner Verstoffwechslung einen Überschuss an Basen bringt, so ist er basenüberschüssig, wie z. B. die Zitrone.

Manche säurebildenden Lebensmittel haben ausreichend basische Bestandteile, so dass sie nach der Verstoffwechslung keinen Säureüberschuss bilden. Ihre Basen sind ausreichend, um die anfallenden Säuren zu neutralisieren. Wir bezeichnen sie als neutral.

Schauen wir uns die verschiedenen Lebensmittel etwas genauer an.

### **Säurelieferanten**

- Manche Nahrungsmittel bringen bereits von Hause aus ein Übermaß an sauren Mineralstoffen und Spurenelementen wie **Schwefel, Phosphor, Chlor, Jod, Fluor oder Silizium** mit. Sie sind Säurelieferanten. Dazu zählen vor allem die tierischen Eiweiße, wobei es auch hierbei Unterschiede in der Konzentration gibt. Der Eiweißgehalt der Buttermilch ist mit etwa 4 % weitaus geringer als bei einem Hartkäse, der meist bei 20 % Eiweiß liegt. Je mehr Wasser oder Fett einem Lebensmittel entzogen ist, desto höher steigt der prozentuelle Anteil an Eiweiß.

## Gemüse

Was wäre die basische Kost ohne die basische Kartoffel! Daher zu Beginn des Gemüsekapitels einige Kartoffelrezepte:

### *Chips aus Kartoffeln oder Gemüse*

Die Verkaufszahlen für Kartoffelchips sprechen eine deutliche Sprache, auch wenn es teilweise an den Geschmacksverstärkern liegen soll, dass man eine Tüte immer leer essen muss und nicht vorher aufhören kann. Aber trotz aller Geschmacksverstärker und anderer Zusätzen haben auch Chips eine basische Grundsubstanz. Besser Chips selber machen!

Kartoffeln, Süßkartoffeln, Pastinaken, Petersilienwurzel, Meerrettich, Möhren, Rote Bete mit einer Küchenmaschine in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden, mit Öl (Oliven- oder Kokosöl) bestreichen, eventuell mit Zitrone beträufeln, würzen mit Rosmarin, Oregano, Majoran, Kümmel, Salz oder mit Chili, Curry, Koriander oder die einen so, die anderen so, bestreuen und bei etwa 120 Grad auf einem Backblech im Ofen trocknen. Je geringer die Temperatur, desto bekömmlicher. Acrylamidbildung beginnt bei etwa 120 Grad.

### *Rohe Bratkartoffeln*

Das Lieblingsrezept meiner Kinder:

Kartoffeln mit Schale wie Gemüse raspeln (nur alte Kartoffeln schälen), und sofort würzen und als Fladen in heißem Olivenöl von beiden Seiten goldgelb anbraten. Nicht auf Vorrat raspeln, da die Kartoffeln sonst unansehnlich dunkel werden (oxidieren am Luftsauerstoff). Aus diesem Grund werden geschälte Kartoffeln gerne in Wasser gelegt, wodurch sie aber viele ihrer Mineralstoffe verlieren. Die Portion muss für jeden einzeln zubereitet werden, deswegen ist die

Herstellung ein wenig zeitaufwendig. Am Schluss vorsichtig einen Eidotter darübergerben, stocken lassen und sofort servieren. Den Salat vorweg essen, das verkürzt die Wartezeit, und ist gesund!

Die Kombination Kartoffel und Ei hat die höchste biologische Wertigkeit. Darunter versteht man, dass aus diesem Protein-Angebot der menschliche Organismus das meiste verwerten und in Körperprotein umwandeln kann. Eine gute biologische Wertigkeit hat beispielsweise auch die Kombination von Bohnen und Mais, wie sie in Südamerika sehr bekannt ist.

### *Kartoffelsalat*

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- 4 EL Saft einer unbehandelten Zitrone
- 6 EL Raps-/Olivenöl
- Essiggurken (oder frische Gurken), bei Bedarf Gemüsebrühe oder Gurkenwasser
- Kräutersalz und grüne Kräuter zum Abschmecken

Zubereitung:

Kartoffeln mit der Schale in einem Siebeinsatz dünsten, so dass sie nicht mit dem Wasser in Berührung kommen, abschrecken, pellen, eine Weile stehen lassen, dabei verändert sich die Stärke und wird bekömmlicher. Wenn abgekühlt, die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Öl und Zitronensaft mit Gewürzen mischen, Gurken klein schneiden, Kartoffeln unterheben und durchziehen lassen.

Zum Anrichten mit grünen Kräutern garnieren. Am besten, am selben Tag essen.

## *Carpaccio von Roter Bete*

Zutaten:

- 4 bissfest gekochte Rote Bete
- Saft/Schale einer Zitrone
- 2 Knoblauchzehen gepresst
- Pfeffer
- Kräutersalz
- 4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Bei bissfest gekochter Rote Bete die Haut abziehen und (mit einem Eierschneider) in dünne Scheiben schneiden. Etwa 30 Minuten in der Marinade aus Zitronensaft, Pfeffer und Kräutersalz stehen lassen.

Rote Bete flach auf einen Teller ausbreiten, Zitrone auf angefeuchteter Keramikschale abreiben, mit übrigen Zutaten mischen und über das Gemüse geben, mit Basilikumblättern verzieren.

Statt Roter Bete kann dieses Carpaccio auch mit rohen Kohlrabi-Scheiben serviert werden. Schmeckt köstlich mit Ingwerstückchen und asiatischen Gewürzen, muss aber ein wenig länger in der angegebenen Marinade ziehen.

**Dr. Annette Kerckhoff**

## **Basische Kost für Einsteiger**

### **Dies statt das – Kleine Schritte in Richtung Basenkost**

Von Frau Wroblewski haben Sie erfahren, wie die basische Küche im besten Fall aussieht. Sehr anschaulich hat sie das an ihrem „Lebensbaum der basischen Kost“ dargestellt.

Nun kann es aber sein, dass der eine oder andere Leser seine bisherigen Ernährungsgewohnheiten nicht mit einem Schlag komplett ändern will oder kann. Für diese Leser habe ich einige Tipps zusammengestellt, die die Frage beantworten: Wie können wir unseren alltäglichen Speiseplan ohne großen Aufwand in Richtung basische Kost schrittweise verändern?

Einen ganz einfachen Vorschlag kennen Sie bereits: Essen Sie den Salat als Erstes und nicht als Beilage. Ein kleiner Schritt – und doch tun Sie Ihrer Gesundheit damit etwas Gutes.

Um derartige kleine Schritte geht es auch auf den nächsten Seiten. Hier finden Sie einfache Alternativen zu gewohnten Lebensmitteln – sie bedeuten nicht immer gleich 100 Prozent Basenkost, dafür aber einen praktikablen und schrittweisen Verschiebung in Richtung basische Ernährung.

#### ***Vollkornbrot statt Weißmehl***

Ob Baguette, Brioche oder ofenfrisches Brötchen – Backwaren aus Weißmehl gehören für die meisten zum Frühstück dazu. Der Wechsel zu Vollkornbrot ist jedoch aus vielen Gründen empfehlenswert, wenn

man auf Brot nicht verzichten will. Vollkorngetreide ist zwar nicht basisch, aber dennoch „weniger sauer“ als Weißmehlprodukte. Zudem enthält Vollkornmehl durch die Verwendung des ganzen Kornes sehr viel mehr Nähr- und Ballaststoffe. Während weißes Mehl tendenziell eher „leere Kalorien“ enthält, führt Vollkornbrot Vitalstoffe zu.

Übrigens: Wenn schon Vollkornbrot, dann wenn möglich aus dem Bioladen oder der Biobäckerei, da beim Biobrot auch im Hinblick auf Schadstoffmittel, Dünger, Lagerung und Zubereitung auf Qualität geachtet wird. Doch auch jeder Bäcker, der sich für seine Brote Zeit nimmt und sie ohne schnelle Backtriebhilfe (wie in den Backautomaten) bäckt, ist empfehlenswert (Adressen hierzu finden sich z. B. auf [www.slowfood.de](http://www.slowfood.de), Stichwort Einkaufsführer).

### *„Frucht pur“ statt Konfitüre*

Es muss nicht immer eine Konfitüre mit 60 Prozent Zuckeranteil sein. Im Bioladen gibt es mittlerweile Fruchtaufstriche, die mit Pektinen gelieren und einen hohen Fruchtanteil haben. Die beste – und wirklich köstliche! – Alternative zu süßen Aufstrichen ist frisches Obst als Brotbelag. Besonders geeignet sind in Scheiben oder längs aufgeschnittene Bananen, in Scheiben geschnittene Erdbeeren oder Himbeeren. Auch als Topping auf einem Brot mit Quark oder Frischkäse ist Obst unschlagbar.

Möchte man eine Marmelade unter dem Aspekt der basisch machenden Mineralien und Nährstoffe verwenden, so schneiden Apfelkraut, Birnenkraut, aber auch Zuckerrübensirup besonders gut ab. Natürlich enthält Zuckerrübensirup auch viel Zucker, aber eben in dieser unverarbeiteten Form auch noch sehr viele Mineralien, vor allem Eisen.

# Der Lebensbaum der basischen Kost

Eine weitgehend pflanzenbasierte Ernährung mit frischen, wenig verarbeiteten Zutaten ist – da sind sich Experten heute einig – ein wichtiger Faktor, um die Gesundheit zu erhalten und zu stärken. Sie hilft dabei, Erkrankungen vorzubeugen, ist aber auch ein wichtiger Therapiebaustein gerade bei vielen chronischen Krankheiten.

Die basische Kost legt zusätzlich das Augenmerk darauf, dass der Säure-Basen-Haushalt positiv beeinflusst wird und der Organismus ausreichend mit den wertvollen basischen Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt wird. Mit ihrem Lebensbaum hat die Azedosetherapeutin Doris Wroblweski ein praktisches Konzept mit zahlreichen schmackhaften Rezepten entwickelt, um die basische Kost in die alltägliche Küche zu integrieren.



**Carstens-Stiftung : Natur und Medizin**

[www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de)