

Die Ernährung für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

Der Säure-Basen-Haushalt des menschlichen Körpers ist von zentraler Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden. Er sichert den optimalen Ablauf wichtiger physiologischer Vorgänge im menschlichen Körper wie Atmung, Kreislauf, Verdauung, Ausscheidung, Abwehrkraft und Hormonhaushalt.

Die häufigsten Ursachen einer Übersäuerung:

- Zuviel an säurehaltigen bzw. Säure bildenden Nahrungsmitteln
- Zu wenig an basenhaltigen und Basen bildenden Nahrungsmitteln
- Genussmittel
- Fast Food
- Lebensführung (Bewegungsmangel, Stress, Umweltgifte, Nikotin)
- Erkrankungen mit hohem Eiweißabbau im Stoffwechsel
- chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus
- Verdauungsstörungen

Folgen einer Übersäuerung:

- Unwohlsein
- Erschöpfung
- Muskelverspannung
- Rücken- und Nackenschmerzen
- Hautleiden
- Cellulitis
- Vitalstoffmangel
- chronische Erkrankungen wie Gicht, Polyarthritis, Osteoporose u.v.m.
- Beeinträchtigung sportlicher Leistungen

Bei einer latenten oder chronischen Übersäuerung des Körpers sollte die Ernährung konsequent umgestellt werden. Durch die Zufuhr vermehrter Basenanteile in der Nahrung können überschüssige Säuren im Bindegewebe aus dem Körper gelöst und ausgeschieden werden. Säure bildende Nahrungsmittel wie Fleisch, Wurst, Fisch, Eier und Süßigkeiten, sowie Kaffee und Alkohol sind stark einzuschränken. Basen bildende Nahrungsmittel wie Gemüse, Kartoffel und Obst, sollten dagegen besonders reichlich verzehrt werden.

med.univ.

Dr. Ursula Keil



Ärztin für
Allgemeinmedizin

Komplementärmedizinische Praxis



Klassische Homöopathie

Akupunktur

Vitalfeld-Therapie

Australische Buschblüten

Noreia- Essenzen

Vorsorgeuntersuchungen



Kirchenweg 9

3423 St.Andrä/Wördern

☎: +43 650 415 0190

Fax: 02242/32168

office@praxis-dr-keil.at

www.praxis-dr-keil.at





Säure-Basen-Tabelle der Ernährung (dient als Orientierungshilfe bei der Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten)

Basenspendende Nahrungsmittel sehr empfehlenswert

- Kartoffeln
- Kartoffelpresssaft (frisch)
- Milch (roh)
- Sahne
- Salate
- Spinat
- Karotten
- Tomate
- Gurke
- Kürbis
- Sprossen
- Eigelb
- Mineralwasser ohne Kohlensäure
- Zwiebel
- Knoblauch
- Sojabohnen
- Kastanien
- Obst
- Dörrobst
- Mandeln
- Majoran, Thymian, Rosmarin, Salbei, Oregano u. a.
- Wildkräuter(Löwenzahn, Brennnessel u.a.)
- Gewürzkräuter (Kresse, Petersilie, Schnittlauch)

Ärztin für
Allgemeinmedizin

Komplementärmedizinische Praxis



Neutrale Nahrungsmittel empfehlenswert

- Hirse
- Naturreis
- Leitungswasser
- naturbelassene Fette und Öle
- Butter
- frische Walnüsse

Klassische Homöopathie

Akupunktur

Vitalfeld-Therapie

Australische Buschblüten

Noreia- Essenzen

Vorsorgeuntersuchungen

säureüberschüssige und Säure erzeugende Nahrungsmittel weniger empfehlenswert

- Fleisch (Geflügel Wild, Wurst, Speck)
- Innereien (Leber, Nieren, Hirn)
- Fleischbrühe
- Fisch
- Käse, Topfen
- Ei (Eiweiß)
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen Ausnahme: Sojabohnen)
- Erdnüsse
- Spargel,
- unreif geerntetes Obst
- Essig, Senf
- stark
- Fabrikzucker
- Süßigkeiten (Konfekt, Schokolade, süße Torten, Kuchen)
- Speiseeis
- Weißmehlprodukte
- Teigwaren (Nudeln, Makkaroni, Zwieback,)
- geschälte und polierte Getreide
- polierter Reis
- gehärtete, raffinierte Fette und Öle
- gehärtete Margarinen
- Bohnenkaffee
- Limonadengetränke (Cola usw.),
- Alkohol, Bier



Kirchenweg 9

3423 St.Andrä/Wördern

☎: +43 650 415 0190

Fax: 02242/32168

office@praxis-dr-keil.at

www.praxis-dr-keil.at





Ernährungshinweise:

- Frühstück Sie reichhaltig und möglichst vollwertig
- Empfehlenswert sind mehrere kleinere, über den Tag verteilte Mahlzeiten
- Vermeiden Sie, soweit es Ihnen Ihre Zeit ermöglicht, Fertiggerichte und gönnen Sie sich Zeit fürs Kochen und Essen
- Kauen Sie langsam und gründlich
- Essen Sie täglich 2 Portionen reifes Obst - allerdings nicht nach 16 Uhr
- Essen Sie abends Gemüsesuppen und Gemüsegerichte- Rohkost sollte abends vermieden werden.
- Essen Sie mittags täglich einen frischen Salat mit guten kalt gepressten Ölen
- Empfehlenswert sind tägliche Basensuppen
- Empfohlen wird eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von 2-3 Litern, da die ausreichende Trinkmenge die Säureausscheidung über die Nieren erhöht.
- Geeignet dafür sind calcium- und magnesiumreiche Mineralwässer ohne Kohlensäure, Basensuppen, schwarzer Johannisbeersaft, Apfel- und Zitrusfrüchte sowie Kräutertees. Verzicht auf zuckerhaltige Getränke - diese sind sehr säurereich bzw. Säure bildend und enthalten unnötig viele Kalorien. Auf Getränke mit Zuckerersatzstoffen sollte ganz verzichtet werden.
- Vermeiden Sie übermäßigen Konsum an Alkohol, Nikotin und Kaffee
- Geben Sie vollwertigen Nahrungsmittel aus ökologischem Anbau den Vorzug
- Reduzieren Sie Ihren Konsum an Fleisch und Fleischwaren
- Zum Ausgleich der säureüberschüssigen Nahrungsmittel wie Fleisch und Fisch eignen sich Basensuppen, Apfel-Karotten-Mix-Vorspeisen, Salat und Gemüse besonders gut
- Durch regelmäßige Entlastungstage wie Gemüse- oder Kartoffeltage kann ein bereits vorhandener Säureüberschuss oder ein gelegentlich zu schweres Essen ausgeglichen werden
- Auch ein Fasten-Wochenende trägt zu einem vermehrten Säureabbau bei.



REZEPTVORSCHLÄGE

med.univ.

Dr. Ursula Keil



Entlastungstag mit Kartoffeln:

morgens: 1 Stück Obst nach Geschmack, aber gedämpft, Portion mit kleinen Bissen langsam essen.

mittags: 400 g Pellkartoffeln mit basischem Gemüse (Sellerie, Karotten, Fenchel) oder mit Blattsalat, Petersilie oder Kartoffelbrei

abends: 200 g Backkartoffeln mit Butter

Ärztin für
Allgemeinmedizin

Komplementärmedizinische Praxis



Basen-Gemüse-Suppe:

500-700 g Gemüse nach Jahreszeit gemischt, z. B.: Karotten, Sellerieknollen, Fenchel, Petersilienwurzel

gut reinigen, zerkleinern, und in den Kochtopf geben. Mit 1 L Wasser aufgießen und mit 1 Zwiebel, 2 Lorbeerblättern, 2 Gewürznelken, 2-3 Pimentkörnern, Wachholderbeeren, Muskatnuss und Meersalz ca. 20 Minuten köcheln lassen, durch ein Sieb passieren.

Diese Brühe wird über den Tag verteilt getrunken oder dient als Grundlage für andere Gerichte.

Klassische Homöopathie

Akupunktur

Vitalfeld-Therapie

Australische Buschblüten

Norea- Essenzen

Vorsorgeuntersuchungen



Blutreinigungstee:

Lindenblüten, Fenchel, Scharfgarbe, Gänsefingerkraut, Melisse, Salbei, Zinnkraut

zu gleichen Teilen zu je 20 g mischen und für 1 Liter ca. 1 gehäuften Teelöffel 3 Minuten ziehen lassen; es sollte ein „heller“ Tee werden.

Kirchenweg 9

3423 St.Andrä/Wördern

☎: +43 650 415 0190

Fax: 02242/32168

office@praxis-dr-keil.at

www.praxis-dr-keil.at



Entsäuerungs-Teemischung:

2 TL Ackerschachtelhalm, 2 TL Brennnesselkraut, 1 TL Kamillenblüten, 1 TL Fenchelsamen (geschrotet), 1/2 TL Brunnenkresse mit 1 L kochendem Wasser überbrühen und nach etwa 6 Minuten abseihen.

