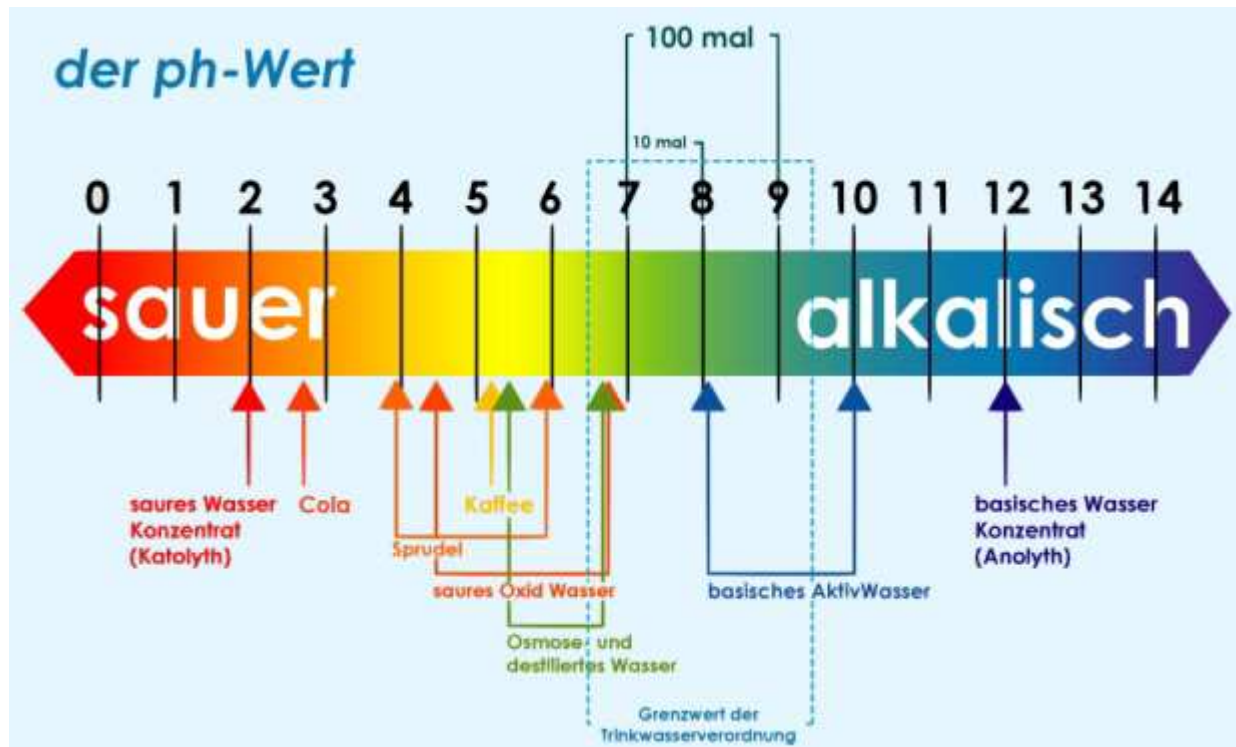


## Anlage 3, Tabellen

- 3.1: Purin- und Harnsäuregehalt von Lebensmitteln
- 3.2: Lebensmittel-Tabelle nach Dr. Young
- 3.3: Tabelle basischer und saurer Lebensmittel

Darstellung der pH-Werte



Wichtig ist zu wissen, dass es sich bei der pH-Darstellung um eine *zehnerlogarithmische Darstellung* handelt. Eine pH-Stufe Unterschied bedeutet der 10-fache Gehalt an OH<sup>-</sup> - Ionen bzw. H<sup>+</sup> - Ionen: pH 8 ist also 10 mal basischer als pH 7 bzw. pH 9 ist 100 mal basischer als pH 7 bzw. eine Flüssigkeit (z.B. Cola) mit pH-Wert 3 ist um das 10.000fache saurer als eine neutrale Flüssigkeit mit pH 7.

## Purin- und Harnsäuregehalt von Lebensmitteln

<http://www.dr-barbara-hendel.de/bewusstes-leben/ernaehrung/tabellen/puringehalt-tabelle/>

Harnsäure entsteht aus Purinen. Deshalb sollte bei erhöhter Harnsäure und Gicht als deren Folge eine purinarme Kost gewählt werden. Die folgende Tabelle gibt Ihnen Informationen, wie viel Purine die einzelnen Lebensmittel enthalten. Gleichzeitig enthalten die Tabellen eine Umrechnung, wie viel Harnsäure aus den Purinen produziert wird.

Die tägliche Nahrungsaufnahme sollte maximal zu einer Bildung von 300 mg Harnsäure führen. Besonders purinreich sind bestimmte Fleischsorten, Innereien, Kleinfische und Hülsenfrüchte.

Alkoholische Getränke enthalten zwar keine oder wenig Purine, sie hemmen jedoch die Harnsäureausscheidung und erhöhen so den Harnsäurespiegel.

<b>Fleisch (100 g)</b>	<b>Purin</b>	<b>Harnsäure</b>
Hammelkotelett	61	146
Hammellende	81	195
Kalbfleisch (Muskelfleisch)	63	150
Kalbsbries (Thymusdrüse)	525	1260
Kalbskotelett	52	125
Kalbsleber	182	460
Kalbsniere	88	210
Lammfleisch (Muskelfleisch)	76	182
Pferdefleisch	83	200
Rinderherz	107	256
Rinderleber	231	554
Rinderlunge	166	399
Rinderniere	112	269
Rinderzunge	67	160
Rindfleisch (Muskelfleisch)	58	140
Schweinefleisch (Muskelfleisch)	63	150
Schweineleber	125	300
Schweineniere	139	334
Schweineschulter, roh	63	150
Schweineschulter, gebraten	83	200
Schweineschulter, Haut	116	280
Schweinskotelett	49	118
Hase	71	170
Hirsch	67	160

<b>Fleisch (100 g)</b>	<b>Purin</b>	<b>Harnsäure</b>
Kaninchen	60	145
Reh	63	145
<b>Wurst und Schinken (100 g)</b>	<b>Purin</b>	<b>Harnsäure</b>
Blutwurst	38	90
Bratwurst	54	130
Fleischextrakt	1459	3500
Fleischkäse(Leberkäse)	58	130
Frankfurter Würstchen	54	130
Jagdwurst	54	130
Leberpastete	52	125
Leberwurst	73	175
Mortadella	54	130
Gekochter Schinken	83	198
Roher Schinken	84	200
Wiener Würstchen	46	110
<b>Geflügel (100 g)</b>	<b>Purin</b>	<b>Harnsäure</b>
Ente	64	153
Fasan	62	150
Gans	69	165
Huhn, Keule, gebraten	98	235
Huhn mit Haut, gebraten	125	300
Putenschnitzel, roh	50	120
<b>Fisch (100 g)</b>	<b>Purin</b>	<b>Harnsäure</b>
Forelle	83	200
Hecht	58	140
Heilbutt	123	294
Hering	79	194
Hering, grün, ohne Haut	74	178

<b>Geflügel (100 g)</b>	<b>Purin</b>	<b>Harnsäure</b>
Heringsfilet	88	210
Heringsrogen	79	190
Kabeljau (Dorsch)	63	150
Kabeljaufilet	50	120
Karpfen	63	150
Lachs	68	163
Makrele	60	145
Makrele, roh, mit Haut	167	400
Makrele, roh, ohne Haut	75	180
Rotbarsch (Goldbarsch)	100	241
Sardine	144	345
Schellfisch	54	130
Scholle	58	140
Scholle, roh, mit Haut	71	170
Scholle, roh, ohne Haut	54	130
Seelachs	68	163
Seezunge	55	131
Thunfisch	107	257
Zander	46	110

<b>Fischerzeugnisse (100 g)</b>	<b>Purin</b>	<b>Harnsäure</b>
Aal (geräuchert)	48	115
Anchovis	108	260
Brathering, mit Haut	88	210
Brathering, ohne Haut	67	160
Bückling, mit Haut	100	240
Bückling, ohne Haut	60	145
Kaviar (russischer)	60	145
Lachs (geräuchert)	100	242

<b>Fischerzeugnisse (100 g)</b>	<b>Purin</b>	<b>Harnsäure</b>
Makrele (geräuchert)	76	182
Matjeshering	91	219
Ölsardinen, mit Haut	146	350
Ölsardinen, ohne Haut	88	210
Sardinen (in Öl)	200	480
Sprotte (geräuchert)	223	535
Thunfisch (in Öl)	121	290

<b>Krusten- und Schalentiere (100 g)</b>	<b>Purin</b>	<b>Harnsäure</b>
Auster	38	90
Garnele	61	147
Hummer	73	175
Krebs	25	60
Miesmuschel	154	370

<b>Milchprodukte (100 g)</b>	<b>Purin</b>	<b>Harnsäure</b>
Milch	0	0
Joghurt, natur	0	0
Quark, 20% Fett i.d.Tr.	0	0
Camembert,45% Fett i. d.Tr.	13	30
Emmentaler,45% Fett i.d.Tr.	4	10
Gouda, alt, 45% Fett i. d.Tr.	7	16
Harzer Käse, 10% Fett i. d.Tr.	10	24
Limburger, 20% Fett i. d. Tr.	10	24
Schmelzkäse, 60% Fett i. d. Tr.	5	13
Schmelzkäse, 20% Fett i. d. Tr.	11	26

<b>Gemüse (100 g)</b>	<b>Purin</b>	<b>Harnsäure</b>
Aubergine	8	20
Bambussprossen	6	15
Blumenkohl	19	45

<b>Milchprodukte (100 g)</b>	<b>Purin</b>	<b>Harnsäure</b>
Bohnen (grün)	18	42
Avocado	13	30
Broccoli	21	50
Chicorée	6	15
Chinakohl	10	25
Endivien	4	11
Feldsalat	10	24
Fenchel	7	16
Grünkohl	13	30
Karotte	6	15
Kartoffel	6	15
Kohlrabi	13	30
Kopfsalat	4	10
Lauch	17	40
Möhre	6	15
Paprika, grün	4	10
Paprika, rot	6	15
Porree	17	40
Radieschen	4	10
Rettich	4	10
Rhabarber	2	5
Rosenkohl	25	60
Rote Bete	8	20
Rotkohl	17	40
Salatgurke	2	6
Sauerampfer	23	55
Sauerkraut	8	20
Schwarzwurzel	29	70

	<b>Milchprodukte (100 g)</b>	<b>Purin</b>	<b>Harnsäure</b>
Sellerie		13	30
Spargel		10	25
Spinat		21	50
Tomate		4	10
Wirsingkohl		17	40
Zucchini		8	20
Zwiebel		4	9

	<b>Pilze (100 g)</b>	<b>Purin</b>	<b>Harnsäure</b>
Champignon		25	60
Pfifferling		13	30
Steinpilz		34	80

	<b>Obst (100 g)</b>	<b>Purin</b>	<b>Harnsäure</b>
Ananas		8	20
Apfel		6	15
Aprikose		8	20
Aprikose (getrocknet)		32	75
Banane		11	25
Birne		6	15
Brombeere		5	15
Dattel		21	50
Erdbeere		11	25
Banane		11	25
Heidelbeere		8	20
Himbeere		8	18
Kirsche (süß)		6	15
Orange		8	20
Pfirsich		8	18
Preiselbeere		5	13

<b>Pilze (100 g)</b>	<b>Purin</b>	<b>Harnsäure</b>
Wassermelone	8	20
Weintraube, blau	8	20
Weintraube, weiß	8	20
Zwetschge	8	20

<b>Getreide, Reis, Nudeln (100 g)</b>	<b>Purin</b>	<b>Harnsäure</b>
Buchweizen	62	149
Gerstengraupen	34	82
Grieß	23	55
Grünkern	34	82
Haferflocken	42	100
Hirse	35	85
Reis (natur, gekocht)	15	35
Reis (weiß, gekocht)	10	25
Roggen (ganzes Korn)	20	47
Sago	34	82
Stärke	0	0
Tapioka	37	89
Vollkornmehl	35	84
Weizen (ganzes Korn)	17	40
Weizenmehl	8	20
Nudeln, gekocht	22	52
Vollkornnudeln, gekocht	21	50
Vollkornnudeln, roh	65	157

<b>Hülsenfrüchte und Soja (100 g)</b>	<b>Purin</b>	<b>Harnsäure</b>
Bohnen (weiß)	75	180
Erbsen	62	150
Linsen	84	200
Sojabohnen	92	220



<b>Getreide, Reis, Nudeln (100 g)</b>	<b>Purin</b>	<b>Harnsäure</b>
Sojabohnenmehl	123	296
Sojafleisch	154	370
Sojaschrot	84	200
Tofu	29	70
Sojasauce	25	60

<b>Nüsse und Samen (100 g)</b>	<b>Purin</b>	<b>Harnsäure</b>
Erdnuss	42	100
Haselnuss	13	30
Mandel	13	30
Mohn	70	154
Sesam	37	88
Sonnenblumenkerne	65	157
Walnuss	10	25

<b>Getränke mit und ohne Alkohol (100 g)</b>	<b>Purin</b>	<b>Harnsäure</b>
Altbier	2	5
Apfelsaft	3	8
Bockbier, hell	5	13
Diätbier	4	10
Doppelbock	6	14
Export Bier	5	11
Jever, alkoholfrei	1	3
Kaffee	0	0
Kaffeepulverextrakt	0	0
Kölsch	2,5	6
Löwenbräu, alkoholfrei	6	14
Malzbier	2	5
Orangensaft	5	12
Pilsener Lagerbier, Pils	5	13

Nüsse und Samen (100 g)	Purin	Harnsäure
Sekt	0	0
Spirituosen	0	0
Tee (schwarz)	0	0
Wein	0	0
Weißbier	6	15
Weizenvollbier, hefefrei	4	10

## Was sind Purine?

<http://www.gesundheit.de/wissen/haetten-sie-es-gewusst/ernaehrung/was-sind-purine>

© istockphoto, LauriPatterson

Purine sind Substanzen in Lebensmitteln. Sie sind Bestandteil jeder Zelle und für die Erbsubstanz und den Aufbau neuer Zellen notwendig. Beim Abbau der Purine aus der Nahrung entsteht Harnsäure. Bei manchen Menschen kann diese nicht in ausreichender Menge ausgeschieden werden. Dadurch entsteht im Blut ein zu hoher Harnsäurespiegel, der in Gelenken zu Ablagerungen und damit zu Gicht führen kann.

Als Folge der Gicht kann es auch zu Störungen der Nierenfunktion oder zu Nierensteinen kommen. Daher sollte die tägliche Purinzufuhr auf ~~500~~ Milligramm gesenkt werden. Um diesen Wert zu erreichen ist es notwendig den Fleisch-Fisch- und Wurstverzehr auf höchstens 3 mal wöchentlich zu reduzieren. Die empfohlene Portionsgröße von maximal 100 Gramm Fleisch oder Geflügel beziehungsweise 50 Gramm Wurst, sollte eingehalten werden.

## Lebensmittel-Tabelle nach Dr. Young

### Basische Lebensmittel zur Entsäuerung des Körpers

#### Die Frage ist nun, wie wir den pH-Wert unseres Körpers ins Gleichgewicht bringen können?

Der entscheidende Punkt, unseren Körper zu entsäuern und dadurch unsere Gesundheit zurück zu holen, liegt darin, den pH-Wert unseres Körpers auf seinen idealen Wert einzupendeln. Um dies zu erreichen müssen wir das korrekte Gleichgewicht einer basischen und säurebildenden Ernährung finden. Eine solche Ernährung sollte aus mindestens 75% basischen Lebensmitteln bestehen, wie z.B. Gemüse, und nie mehr als 20 bis 25% säurebildender Lebensmittel (falls Sie nicht widerstehen können). Und vergessen Sie bitte nie ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen!

**Basische Lebensmittel** sind vorwiegend Gemüse und Gräser, vor allem rohe Gemüse wie frische Gurken, und Sprossen. Ebenfalls basische Wirkung haben Früchte wie

Limetten, Tomaten und Avokados, als auch Tofu???, frische Soyabohnen???, Mandeln, Olivenöl und allerlei Samen und Körner???

**Säurebildende Lebensmittel** sind alle Art von Fleischsorten, Geflügelprodukte, Fische und Meerefrüchte. Fisch, welcher den geringsten Säureanhalt aufweist, ist der Süsswasserfisch, den Sie in geringen Mengen essen können???

Eine säurebildende Wirkung haben ebenfalls Eier, Milchprodukte, Hefeprodukte, die meisten Nussorten, Süssigkeiten, und Getränke wie Alkohol, Limonaden, Kaffee und schwarzer Tee.

Folgende Tabelle verschafft einen Überblick, welche Lebensmittel eine basische (+) bzw. säurebildende (-) Wirkung auf Ihren pH-Wert haben.

Jedem Nahrungsmittel kann eine Zahl zugeordnet werden, welche das ungefähre relative Potential an Alkalität / Basizität (+) bzw. Säuregehalt (-) pro 30g widerspiegelt. Je höher die Zahl, desto basischer ist das Nahrungsmittel.

Umso basischer die Ernährung, desto erfolgreicher werden natürlich auch die Ergebnisse hinsichtlich der Entsäuerung Ihres Körpers sein. Wenn es Ihnen am Anfang schwer fällt, Ihre Ernährung umzustellen, so versuchen Sie doch wenigstens den Anteil der säurebildenden Lebensmittel etwas zu verringern. Eine kleine Veränderung ist schliesslich besser als keine, und ist immer noch ein erster Schritt, um die Übersäuerung in Ihrem Körper entgegen zu wirken.

Wer sich hierbei Unterstützung holen möchte, kann auf **hochwertige Nahrungsergänzungsmittel** zurückgreifen, welche auf natürliche Weise Ihrem Körper dabei helfen können, seinen idealen pH-Wert zu erreichen und beizubehalten. Hervorzuheben sind hier die von Dr. Young entwickelten Produkte. Als Mikrobiologe und Ernährungswissenschaftler hat er über viele Jahre die Beziehung zwischen der Übersäuerung des Körpers und der Entstehung von Krankheiten untersucht. Seine Mission war und ist es, ein grösseres Bewusstsein für die Notwendigkeit eines pH-Gleichgewichts im Körper zu schaffen, und entwickelte daher Produkte, welche dem Körper dabei helfen können, sich auf natürliche Weise zu entsäuern. Zwei dieser Produkte sind SuperGreens und Prime pH von InnerLight.

[Erfahren Sie mehr über Dr. Robert O. Young](#)

#### **Tabelle basischer und säurebildender Lebensmittel:**

(Quelle: "Back To The House Of Health" von Shelley Redford Young, übersetzt aus dem Englischen)

<b>Lebensmittel, die Sie ohne Bedenken essen können</b>	<b>Lebensmittel, die Sie nur spärlich essen sollten</b>	<b>Lebensmittel, auf die Sie verzichten sollten</b>
<b>Gemüse</b> Rosenkohl +0.5 Erbsen, reif +0.5 ???Spargel +1.3 Schwarzwurzwurz +1.5 Weisskraut, Märzernte +2.0	<b>Fisch</b> Süsswasserfisch -11.8  <b>Früchte</b> (nach Saison, nur zur Reinigung oder in geringen	<b>Fleisch, Geflügel und Fisch</b> Schwein -38.0 Kalb -35.0 Rind -34.5 Meeresfisch -20.0

Kopfsalat +2.2  
Zwiebel +3.0  
Blumenkohl +3.1  
Weisskohl +3.3  
Weisskraut, Dezemberernte +4.0  
Wirsingkohl +4.5  
Feldsalat +4.8  
Erbsen, frisch +5.1  
Zucchini +5.7  
Rotkohl +6.3  
Rhabarber Stängel +6.3  
Lauch (Zwiebeln) +7.2  
Wasserkresse +7.7  
Spinat, Märzernte +8.0  
Schnittlauch +8.3  
Französische grüne Bohnen +11.2  
Sauerampfer +11.5  
Spinat (ausser Märzernte) +13.1  
Knoblauch +13.2  
Sellerie +13.3  
Kohlsalat, frisch +14.1  
Endivie, frisch +14.5  
Cayenne Pfeffer +18.8  
Straw Grass +21.4  
Shave Grass +21.7  
Dog Grass +22.6  
Löwenzahn +22.7  
Kamutgras +27.6  
Gerstengras +28.1  
Sojasprossen +29.5  
Gekeimte Rettichsamen +28.4  
Gekeimte Chiasamen +28.5  
Alfalfagrass +29.3  
Gurke, frisch +31.5  
Weizengras +33.8

### **Wurzelgemüse**

Kartoffeln +2.0  
Weisser Rettich (Frühling) +3.1  
Steckrübe +3.1

### **Lebensmittel, die Sie ohne Bedenken essen können**

Kohlrabi +5.1  
Meerrettich +6.8  
Weissrübe +8.0  
Karrote +9.5

Mengen???)  
Hagebutte -15.5  
Ananas -12.6  
Mandarine -11.5  
Banane, reif -10.1  
Birne -9.9  
Pfirsich -9.7  
Aprikose -9.5  
Papaya -9.4  
Orange -9.2  
Mango -8.7  
Tangerine -8.5  
Johannisbeere -8.2  
Gooseberry, reif -7.7  
Trauben, reif -7.6  
Kranbeere -7.0  
Schwarze Johannisbeere -6.1  
Erdbeere -5.4  
Heidelbeere -5.3  
Himbeere -5.1  
Pflaume -4.9  
Italienische Pflaume -4.9  
Dattel -4.7  
Kirsche, süss -3.6  
Honigmelone -2.5  
Feigensaft-Pulver -2.4  
Grapefruit -1.7  
Wassermelone -1.0  
Kokosnuss, frisch +0.5  
Kirsche, sauer +3.5  
Banane, unreif +4.8

### **Nicht-gelagerte Getreide**

Brauner Reis -12.5  
Weizen -10.1

### **Nüsse**

Walnüsse -8.0  
Macadamianuss -3.2  
Haselnuss -2.0

### **Fette**

Sonnenblumenöl -6.7  
Kokosnussmilch -1.5

Hähnchen (bis -22) -18.0  
Eier (bis -22)  
Austern -5.0  
Leber -3.0  
Organfleisch -3.0

### **Milch und Milchprodukte**

Hartkäse -18.1  
Quark -17.3  
Sahne -3.9  
Homogenisierte Milch -1.0

### **Brot, Gebäck (gelagertes Getreide)**

Weissbrot -10.0  
Helles Gebäck -6.5  
Schrotbrot -6.5  
Vollkornbrot -4.5  
Roggenbrot -2.5

### **Nüsse**

Pistazien -16.6  
Erdnüsse -12.8  
Cashewnüsse -9.3

### **Fette**

Margarine -7.5  
Maisöl -6.5  
Butter -3.9

### **Süssigkeiten**

Künstliche Süsstoffe -26.5  
Schokolade -24.6  
Weisser Zucker -17.6  
Rübenzucker -15.1  
Melasse -14.6  
Zuckerrohr-Saft -18.0  
Gerstenmalz-Sirup -9.3  
Fruktose -9.5  
Milchzucker -9.4  
Brauner Reis-Sirup -8.7  
Honig -7.6

### **Lebensmittel, auf die Sie verzichten sollten**

### **Würzmittel**

Rübe +11.3  
Roter Rettich +16.7  
Summer Black Radish +39.4

### **Früchte**

Limette +8.2  
Frische Zitrone +9.9  
Tomate +13.6  
Avocado (Protein) +15.6

### **Nicht-gelagerte organische Getreide und Hülsenfrüchte**

???Buchweizen-Schrot +0.5  
???Dinkel +0.5  
???Hirse +0.5  
???Linsen +0.6  
???Sojamehl +2.5  
???Tofu +3.2  
???Limabohnen +12.0  
???Soyabohnen, frisch +12.0  
???Weisse Bohnen +12.1  
???Granuliertes Soya +12.8  
Sojanüsse +26.5  
Soja-Lecithin (pur) +38.0  
Kichererbsen

### **Nüsse**

???Paranuss +0.5  
Mandeln +3.6

### **Samen und Kerne**

Sesamkerne +0.5  
Kreuzkümmelsamen +1.1  
Fenchelsamen +1.3  
???Leinsamen +1.3  
Kümmelkörner +2.3  
???Sonnenblumenkerne +5.4  
???Kürbiskerne +5.6  
???Weizenkern +11.4

### **Fette (frische, kalt gepresste Öle)**

Olivenöl +1.0  
Borretschöl +3.2  
Leinsamenöl +3.5  
Rapontikawurzel-Öl +4.1

Ketchup -12.4  
Mayonnaise -12.5  
Senf -19.2  
Sojasosse -36.2  
Essig -39.4

### **Getränke**

Hochprozentiger Alkohol -38.7  
Wein -16.4  
Bier -26.8  
Kaffee -25.1  
Fruchtsaft, abgepackt, natur -  
8.7  
Fruchtsaft, gesüsstr -33.6  
Tee (schwarz) -27.1

### **Sonstiges**

Dosennahrung  
Verarbeitete Lebensmittel  
Mikrowellen-Gerichte

## **Tabelle basischer und saurerer Lebensmittel**

## **Tabelle basenbildendes Obst**

Äpfel	Mangos
Ananas	Mirabellen
Aprikosen	Nektarinen
Avocado	Oliven (grün, schwarz)
Bananen	Orangen
Birnen	Pampelmusen
Clementinen	Papayas
frische Datteln	Pfirsiche
Erdbeeren	Pflaumen
Feigen	Preiselbeeren
Grapefruits	Quitten
Heidelbeeren	Reineclauden
Himbeeren	
Honigmelonen	Stachelbeeren
Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz)	Sternfrüchte
Kirschen (sauer, süß;)	Wassermelonen
Kiwis	Weintrauben (weiß, rot)
Limetten	Zitronen
Mandarinen	Zwetschgen



## **Tabelle basenbildendes Gemüse und Pilze**

Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina)	Navetten (weiße Rübchen)
Auberginen	Okraschotten
Austernpilz	Paprika
Bleichsellerie (Staudensellerie)	Pastinaken
Blumenkohl	Petersilienwurzel
Bohnen, grün	Pfifferling
Boviste	Radicchio
Brokkoli	Radieschen
Champignon	Rettich (weiß, schwarz)

Chicoree	Romanesco (Blumenkohllart)
Chinakohl	Rote Beete
Egerling	Rotkohl
Erbsen, frisch	Schalotten
Fenchel	Schwarzwurzel
Frühlingszwiebeln	Shiitake
Grünkohl	Gurken
Karotten	Steinpilz
Kartoffeln	Süßkartoffeln
Kohlrabi	Spitzkohl (Zuckerhut)
Kürbisarten	Trüffelpilz
Lauch (Porree)	Weißkohl
Mangold	Wirsing
Morchel	Zucchini
Mu-Err-Pilze	Zwiebeln



### **Tabelle basische Kräuter und basische Salate**

Basilikum	Lollo-Bionda-Salat
Bataviasalat	Majoran
Bohnenkraut	Meerrettich
Borretsch	Melde (spanischer Spinat)
Brennnessel	Melisse
Brunnenkresse	Muskatnuss
Chinakohl	Nelken
Chicoree	Oregano
Chilischoten	Petersilie
Dill	Pfeffer (weiß, rot, schwarz, grün)
Eichblattsalat	Pfefferminze
Eisbergsalat	Piment (Nelkenpfeffer)
Endivien	Portulak (Postelein)
Feldsalat	Radicchio
Fenchelsamen	Romanasalat
Friseesalat	Rosmarin
Gartenkresse	Rucola (Rauke)

Ingwer  
Kapern  
Kardamom  
Kerbel  
Koriander  
Kopfsalat  
Kreuzkümmel  
Kümmel  
Kurkuma (Gelbwurz)  
Lattich  
Liebstöckel  
Löwenzahn  
Lollo-Rosso-Salat

Safran  
Salbei  
Sauerampfer  
Schnittlauch  
Schwarzkümmel  
Sellerieblätter  
Spinat, jung  
Thymian  
Vanille  
Ysop  
Zimt  
Zitronenmelisse  
Zucchini Blüten



### **Tabelle basische Sprossen und basische Keime**

Alfalfa	Linsen
Amaranth	Mungobohnen
Braunhirse	Broccoli-Sprossen
Bockshornklee	Rettich-Sprossen
Rucola	Adzukibohnen-Sprossen
Hirse	Senfsamen
Koriandersamen	Sonnenblumkerne
Kresse	Weizenkeime
Leinsamen	Gerste

### **Tabelle basische Nüsse und basische Samen**

Kürbiskerne	Kürbiskernmus
Sesam	Sesammus (Tahin)
Mandeln	Mandelmus
Mohnsamens	Sesamsalz (Gomasio)





## **Tabelle saure Lebensmittel**

### **immer mit Basenspender kombinieren**

Fleisch, Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken, Eier  
Fische und Schalentiere  
Milch und Milchprodukte (auch fettarme), wie Quark, Joghurt, Kefir und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege  
Senf, Essig, Ketchup, Sauerkonserven  
Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)  
Spargel, Rosenkohl, Artischocken  
alle Nüsse außer Mandeln  
alle Arten von Getreide und Getreideprodukten, wie Pizza, Nudeln, Reis, Brötchen, Brot und anderes Gebäck sowie Vollkornprodukte, Dinkel, Soja, Amaranth und Quinoa  
Zucker, Süßigkeiten, Eis, auch Wasser-, Soja- und Joghurteis, Honig  
gehärtete, raffinierte Fette und Öle, auch Margarine, billige Salatöle  
kohlenstoffhaltige Getränke wie Mineralwasser, Limonade, Cola  
Kaffee, Getreide-, Instant-, koffeinfreier Kaffee  
schwarzer Tee  
Früchtetee  
Eistee  
Alkohol  
Tofu  
Bulgur