



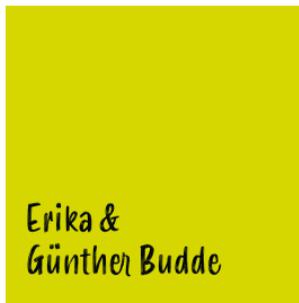
base  
your life

\*  
\* Ernährung

ABC +

Gesund genießen von A bis Z:  
26 Tipps für den basischen Speiseplan





# \* \* Ernährung ABC +

Zusammengestellt von den ausgebildeten  
Basenfaster-Beratern Erika und Günther Budde \*

\*  
[BASEyourlife.de](https://baseyourlife.de)

In Zusammenarbeit mit Markus Kamps, Schlafcoach und Präventologe  
[schlafkampagne.de](https://schlafkampagne.de)

## „Du bist, was Du isst.“

Mit Biss und Bewusstsein das Leben genießen

Es braucht nicht viel, damit wir uns wohlfühlen. Eines trägt mehr dazu bei, als vielen bewusst ist: Der Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers. Ist er ausgeglichen, fühlen wir uns fitter, wacher, lebendiger. Falsche Ernährung hingegen führt zu Müdigkeit, Unkonzentriertheit und Gewichtsproblemen.

**Als zertifizierte Basenfaster-Berater wissen wir aus Erfahrung: Nur wer sich in seinem Körper wohlfühlt, ist belastbar und vital.** Gemeinsam mit Schlafcoach Markus Kamps haben wir dieses Heft zusammengestellt, um Dein Bewusstsein dafür zu wecken, welche Nahrung Dir gut tun – und wie Du vielseitig genießen kannst.

Viel Spaß beim Entdecken und Ausprobieren!

Deine BASE-Coaches

*Günther & Erika Budde*

BASEyourlife.de

# 26 Tipps mit Biss

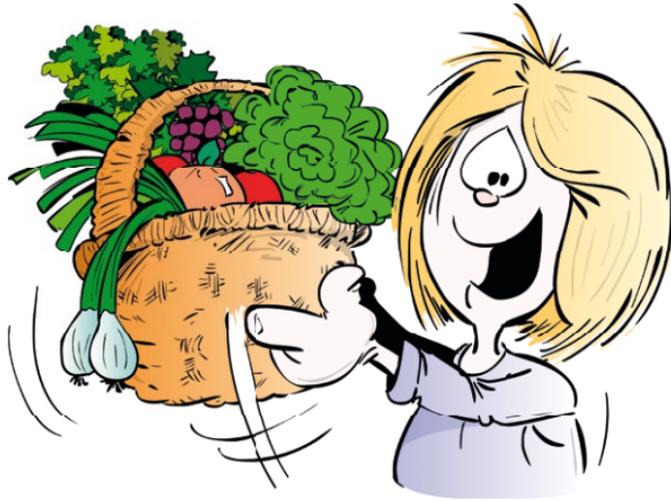
6	<b>A</b>	Aufmerksamkeit	24	<b>J</b>	Jo-Jo-Effekt	42	<b>S</b>	Spinat
8	<b>B</b>	Basische Lebensmittel	26	<b>K</b>	Kohlenhydrate	44	<b>T</b>	Trinken
10	<b>C</b>	Chemie	28	<b>L</b>	Langsam essen	46	<b>U</b>	Ungesättigte Fettsäuren
12	<b>D</b>	Durcheinander	30	<b>M</b>	Maximal	48	<b>V</b>	Vormittag
14	<b>E</b>	Erdmandel	32	<b>N</b>	Nachtessen	50	<b>W</b>	Wasser
16	<b>F</b>	Fisch + Fleisch	34	<b>O</b>	Obst	52	<b>X</b>	Xanthan
18	<b>G</b>	Gurken	36	<b>P</b>	Petersilie	54	<b>Y</b>	Yin + Yang
20	<b>H</b>	Hauptmahlzeit	38	<b>Q</b>	Quark	56	<b>Z</b>	Zelebrieren
22	<b>I</b>	Insulinspiegel	40	<b>R</b>	Regional			



# A

## wie Aufmerksamkeit

Achten Sie darauf, was Sie Ihrem Körper zuführen! Gutes Essen gehört zu den schönsten Dingen des Lebens und ist sehr wichtig für unsere Lebensqualität. Trotz aller Skandale ist es immer noch möglich zu genießen und immer wichtiger, seine Lebensmittel natürlich, saisonal und frisch auszuwählen. Unter gesunder Ernährung versteht man heute eine abwechslungsreiche, ausgewogene und frische Mischkost, die gerne auch fantasievoll zubereitet sein darf.



# B

## wie Basische Lebensmittel

Egal, ob Sie sich mit der basischen Ernährung identifizieren möchten oder nicht, schon in der Vergangenheit wurde ausreichend Obst, Kräuter, Salat und Gemüse gegessen und Fleisch oder Fisch gab es in reduzierten Mengen dazu.



# C

## C wie Chemie

Brauche ich künstliche Aromen in meinem Essen? Beachte die E-Nr. (Lebensmittelzusatzstoffe) und kaufe bewusster ein. Hinter den E-Nummern verbergen sich mehr als 300 Zusatzstoffe. Diese sogenannten Zusatzstoffe müssen gemäß Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung bei verpackten Produkten auf der Zutatenliste aufgeführt sein. Diese Substanzen verdicken, säuern, machen länger haltbar oder größer, sie färben oder verstärken den Geschmack.



# D

## wie Durcheinander

Mehr wie drei Gemüsesorten in einer Mahlzeit sind genug für die Verdauung in Ihrem Darm. Nicht nur, dass Gemüse unterschiedliche Garzeiten hat, es ist auch unterschiedlich gut verdaulich. Schwer verdauliche Gemüsesorten sind z.B. Kohl, Lauch, Zwiebeln, Pilze, Paprika, Oliven, Gurken, Rettich und Hülsenfrüchte wie Bohnen.



# E

## wie Erdmandel

Die eichelgroße Wurzelknolle des Erdmandelgrases ist seit dem Altertum als nahrhafte Frucht bekannt. Mit dem hohen Ballaststoffanteil und dem ausgezeichneten, leicht süßlich nussigen Geschmack ist sie eine ideale Zutat für viele Gerichte.



# F

## wie Fisch + Fleisch

Fisch und Fleisch liefern Eiweiß sowie verschiedene Vitamine und Mineralstoffe – z.B. Jod, Vitamin D (Fisch) oder B-Vitamine und Magnesium, Eisen und Zink (Fleisch). Ein gesundes Maß beim Verzehr (2-3 mal pro Woche) wirkt sich dann auch noch positiv auf den Ressourcen- und Klimaschutz aus.



# G

wie Gurken

Das Gemüse mit dem höchsten Wassergehalt und ist zudem ein Geheimtipp für ein „Katerfrühstück“.

Gurken werden sogar für coole Cocktails verwendet. Auch Gurkenwasser oder Gurkenlimonade sind voll im Trend.



# H

## wie Hauptmahlzeit

Genüßlich essen, gut kauen: „Der Darm hat keine Zähne“.

Kauen ist tatsächlich der erste Schritt der Vorverdauung. Wer beim Essen zu sehr hastet und schlingt, läuft außerdem Gefahr, über den Sättigungspunkt hinaus zu essen.



## wie Insulinspiegel

Bei Verzicht auf Zwischen-Mahlzeiten kann der Insulinspiegel sinken und damit der Körper auch tagsüber Fett verbrennen. Insulin ist der blutzuckersenkende Stoff aus der Bauchspeicherdrüse. Vorsicht bei Produkten mit Süßstoff als Zuckerersatz, die den Insulinspiegel erst nach oben und dann nach unten treiben was ggf. zu Heißhungerattacken führen kann.



# J

## wie Jo-Jo-Effekt

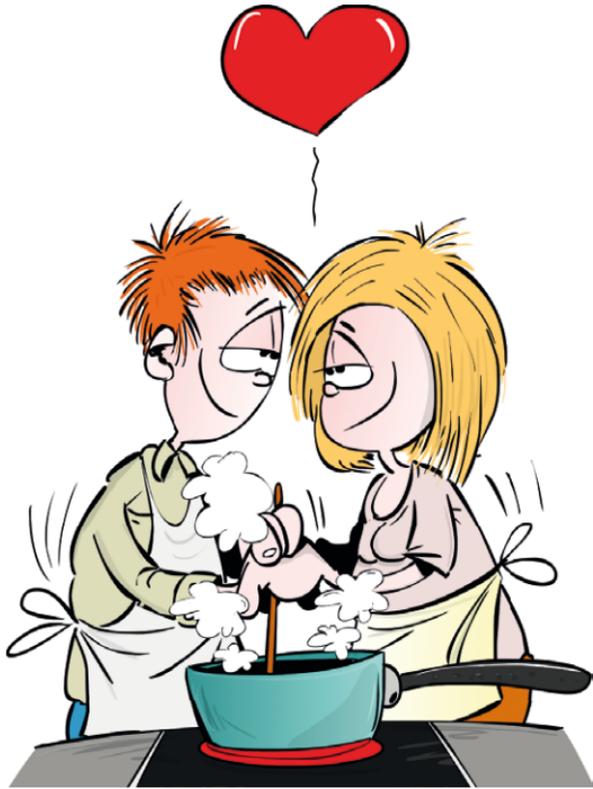
Eine Diät führt zu keinem bleibenden Erfolg, für ein ideales Gewicht bedarf es der stetigen Disziplin. Eine Bewusstseinsveränderung mit nachziehender Verhaltensveränderung in kleinen Schritten führt zum langanhaltenden Erfolg.



# K

## wie Kohlenhydrate

Viel Kohlenhydrate und wenig Bewegung führen zu Fetteinlagerungen. Kohlenhydrate machen den größten Bestandteil in der Nahrung aus und sind wichtige Energielieferanten. Sie bestehen aus Zuckermolekülen und sind der Treibstoff für Muskeln und Gehirn. Es kommt aber auch hier auf die richtige Balance an.



# L

## wie Langsam essen

Und wenn es mit Liebe gemacht wurde, genießt man es auch gerne länger. Langsam essen ist nicht nur ein guter Trick zum Abnehmen, sondern auch eine Möglichkeit, Ihr Essen wirklich zu schmecken und wertzuschätzen.



# M

wie Maximal

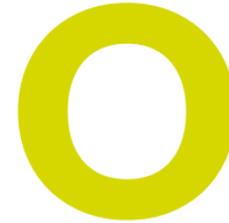
Rund die Hälfte aller Deutschen leidet unter Verdauungsproblemen wie Sodbrennen, Blähungen oder Verstopfung. Schuld ist in vielen Fällen die Ernährung. Wenn Sie also Obst essen möchten, essen Sie es zuerst. Optimal ist es, wenn Obst die erste Mahlzeit des Tages ist. Wer mit einem Apfel oder einem Obstsalat in den Tag startet, bringt seine Verdauung perfekt in Schwung.



# N

## wie Nachtessen

Fetteiche Lebensmittel sind schwer verdaulich. Leichter verdaulich sind EiweiÙe, Kohlenhydrate und Milchprodukte. Mit einer schweren Mahlzeit am Abend stören Sie Ihren Schlaf. Am Abend gehört daher Leichtverdauliches auf den Tisch.



## wie Obst

Obst hat erst in vollreifem Zustand sein Optimum an Vitaminen, Mineralien und anderen Nährstoffen ausgebildet. In unreifem Obst hingegen steckt noch jede Menge Chlorophyll. Der grüne Farbstoff wird während des Reifungsprozesses verstoffwechselt. Gleichzeitig entstehen jede Menge Antioxidantien, sogenannte NCC = nichtfluoreszierende Chlorophyll-Kataboliten. Die sind in ihrer Rolle als Radikalfänger für den Körper wichtig, denn sie schützen die Zellen vor schädigenden Sauerstoffverbindungen. Laut Studien stecken in der Schale reifer Früchte und direkt darunter im Fruchtfleisch mehr NCC als in unreifem Obst.



# P

## wie Petersilie

Petersilienblätter haben einen höheren Vitamin-C-Gehalt als Zitronen oder andere Zitrusfrüchte. Petersilie enthält weitere wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin B1 bis B6, C und D. Zudem enthält Petersilie wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen, Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Schwefel und Mangan.



# Q

wie Quark

Quark enthält nicht nur wichtige Mineralien und Vitamine, sondern liefert auch wichtige Bausteine für den Zellstoffwechsel, vor allem dann, wenn er zusammen mit Lebensmitteln verzehrt wird, die ungesättigte Fettsäuren enthalten. Seine Nährstoffzusammensetzung hilft auch beim Muskelaufbau. Da das im Quark enthaltene Casein-Eiweiß nur langsam verwertet wird, ist der Körper lange mit Eiweiß versorgt und die trainierten Muskeln können regenerieren. Auch äußerlich als Quarkwickel angewandt, dient er zur Kühlung bei Gelenkentzündungen, Prellungen und bei Fieber.



# R

wie Regional

Regionale und saisonale Produkte sorgen für Frische durch kurze Lieferwege, schonen dadurch die Umwelt und unterstützen die lokalen Produzenten.

Ökologische Landwirtschaft verursacht übrigens bis zu 20 Prozent weniger CO<sub>2</sub> als konventionelle. Wähle deswegen am besten regionales Bio-Essen.



# S

## wie Spinat

Stärkt die Muskeln und steigert die Energie. Spinat ist auch gut für die Augen: Die enthaltenen Beta Carotine werden im Körper mit Hilfe von Fett zu Vitamin A umgewandelt, das vor freien Radikalen und altersbedingten Augenkrankheiten schützen kann. Außerdem hat Spinat einen hohen Anteil in Bezug zum Tagesbedarf an Vitamin K (100%), Kalium (28%) , Magnesium (22%) und Vitamin C (28%). Mit einer Schüssel des grünen Gemüses lässt sich so ein Großteil des Tagesbedarfs abdecken.



# T

## wie Trinken

Die Faustregel spricht von 1,5 - 2 Liter pro Tag. Ohne Wasser geht nichts im Körper. Selbst die Bandscheiben machen uns Probleme, wenn wir nicht ausreichend Flüssigkeit zu uns nehmen. Denn Wasser ist Bestandteil aller Körperzellen und ist nötig für den Stoffwechsel. Wasser regelt die Körpertemperatur, nicht nur wenn wir im Sommer schwitzen. Trinken wir zu wenig, schadet das unseren Organen – und zwar allen. Außerdem brauchen wir ausreichend Flüssigkeit für Gehirn, Schleimhäute, Verdauung und Nieren. Auch unsere Haut profitiert vom Wassertrinken – sie wird dadurch schöner und reiner.



# U

## wie Ungesättigte Fettsäuren

Fisch, pflanzliche Öle, Nüsse und Avocados sind Lebensmittel, die reichlich gesunde Fette enthalten. Olivenöl etwa besteht zu einem Großteil aus einfach ungesättigten Fettsäuren, enthält darüber hinaus aber auch Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.



# V

wie Vormittag

Rohes Gemüse und Obst sollte man bis 14:00 Uhr verzehren. Gerade der angeblich so leichte Rohkostsalat ist schwer verdaulich und bedeutet für das Verdauungssystem Schwerstarbeit. Schon gewusst, dass der Verdauungsprozess bei Salat acht Stunden dauert? Auch einige Gemüsesorten, etwa die Kohlarten Brokkoli und Blumenkohl, sind weniger gut zu verdauen. Hier kann es schonmal bis zu 12 Stunden dauern.



# W

wie Wasser

Stilles Wasser enthält im Vergleich zu „spritzigem“ Mineralwasser weniger Mineralien, entgiftet dafür den Körper besser. Demgegenüber hat die Kohlensäure eine leicht keimhemmende Wirkung. Durch die Kohlensäure verlängert sich daher die Haltbarkeit des Mineralwassers. Allerdings kann Kohlensäure durch ihre perlenden Bläschen bei empfindlichen Menschen durchaus zu Sodbrennen und Blähungen führen.



# X

wie Xanthan

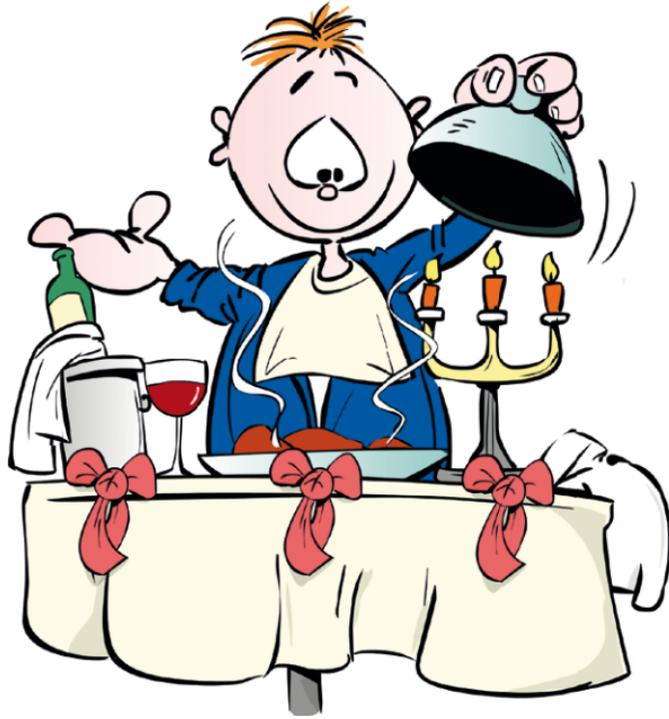
Xanthan ist ein natürliches Verdickungsmittel, das oft für ökologische Lebensmittel verwendet wird. Es ist ein guter Ersatz für künstliche Zusatzstoffe. Xanthan gilt als gesundheitlich unbedenklich. Fälle von Allergien, Unverträglichkeiten oder Überempfindlichkeiten sind nicht bekannt.



# Y

wie Yin + Yang

Die chinesische Harmonielehre umschreibt die Balance zwischen zwei Lebensmittel Typen. Zu Yin gehören u.a. viele frische Obstsorten (z.B. Bananen und Zitrusfrüchte), einige Gemüsesorten wie Tomaten und Gurken, Milch und grüner Tee. Zu Yang zählt man Trockenobst, Bohnen, Fleisch, Fisch und Ingwer.



# Z

## wie Zelebrieren

Dekorieren Sie das Essen auf dem Teller - so können Sie Ihre Speisen lustvoll genießen. Machen Sie es sich hübsch. Zum genussvollen Essen gehört aber auch sich ein wenig Zeit zu nehmen. Planen Sie bewusst Zeiten für das Kochen ein, egal ob für sich alleine oder für die ganze Familie. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper eine vollwertige warme Mahlzeit pro Tag.

# APPETIT AUF MEHR?

Nachschlag auf [BASEyourlife.de](https://www.baseyourlife.de) ✨

Bewusste Ernährung ist nur einer von vier wichtigen Bausteinen zu einem gesunden Leben. Unser Ansatz bei "BASE your life" basiert auf 4 Säulen eines vitalen Lebens:

- Bessere **BEWEGUNG**
- Mehr **ACHTSAMKEIT**
- Erholsamer **SCHLAF**
- Kluge **ERNÄHRUNG**

In unseren Seminaren, Workshops und BASE camps helfen wir dir dabei, Deinen Alltag ganzheitlich ausgeglichen zu gestalten.

Bis dahin wünschen wir Dir viel Spaß mit diesem Heft und natürlich: Guten Appetit!

Deine BASE-Coaches ✨  
Günther & Erika Budde ✨

# ERNÄHRUNG

Gesund und bewusst genießen. So geht's!

## 1 SÄUREN VS. BASEN

Wie bringe ich meinen Körperhaushalt ins Gleichgewicht?

## 2 EIWEISS, FETTE & KOHLENHYDRATE

Wie wähle ich die passenden Produkte?

## 3 WASSER, DAS LEBENSELIXIER

Wie kann ich meinen Trinkrhythmus optimal timen?

## 4 DIE BUNTE SPEISEKARTE

Wie ernähre ich mich abwechslungsreich und gesund?

# BASE – DEIN WEG ZUM GESUNDEN LEBEN



Lerne, wie Du mehr Balance in Dein Leben bringst:  
In unseren Seminaren, Workshops und BASE camps  
mit zertifizierten Entspannungstrainern und ausgebildeten  
Basenfasten-Beratern. Wir freuen uns auf Dich!



Alle Infos auf

[BASEyourlife.de](http://BASEyourlife.de)



oder auf Anfrage unter  
[hello@BASEyourlife.de](mailto:hello@BASEyourlife.de)



Zeichnungen: R. Trummer (trumix.de)  
Idee, Umsetzung & Rechte:  
Günther Budde (BASEyourlife.de) und  
Markus Kamps (schlafkampagne.de)



**base**  
your life