

## TREND 5: SÄURE-BASEN-DIÄT

## DETOX MIT SCHLANKEFFEKT

*Basisch essen ist eine klassische Grundlage aller Detox-Programme. Der neue Ansatz: Wer übersäuert ist, wird nicht nur krank, er kann auch nicht abnehmen*

Die Übersäuerung war bislang eher ein Thema im Zusammenhang mit chronischen Krankheiten wie Rheuma, Allergien oder Neurodermitis. Die neue Theorie des Ökotrophologen und Fastenexperten Ralf Moll heißt: Wer übersäuert ist, kann nicht abnehmen. Man muss erst das Säure-Basen-Gleichgewicht wiederherstellen, dann kann die Fettverbrennung auf vollen Touren laufen.

**„WEGEN DER VIELEN KOHLENHYDRATE SORGT DIESE DIÄT FÜR GUTE LAUNE BEIM ABNEHMEN“**

DR. ILONA BÜRCEL

Basische Kost (vor allem kaliumreiche Pflanzenkost) reaktiviert den Stoffwechsel und bietet damit auch Schutz gegen den Jo-Jo-Effekt. Empfohlen wird eine dreistu-

fige Diät über vier Wochen. Erste Woche: Suppenfasten. Es gibt dreimal täglich basische Suppen. Morgens etwa eine honiggesüßte Reis-Hafer-Suppe, mittags eine Spargel-Orangen-Suppe und abends Fenchelbrühe mit Polentaklößchen. In der folgenden Basenwoche gibt es weiterhin eine rein pflanzliche Kost, aber in Form von fester Nahrung. Danach wird mindestens zwei Wochen lang die 70/30-Regel angewandt: 70 Prozent basenbildende und neutrale Lebensmittel wie Gemüse, Früchte, Nüsse, Kartoffeln, Brot, Reis und nur 30 Prozent säurebildende Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Süßes, Alkohol. Auf diese Weise werden Säuren reduziert, fettabbauende Enzyme und Hormone können wieder ungebremst arbeiten.

Die Theorie der Übersäuerung gilt jedoch als nicht belegt. Schulmediziner sagen, bei gesunden Menschen reguliert der Körper den Säure-Basen-Haushalt. Als erwiesen gilt ein Zusammenhang zwischen

**„DIE THEORIE IST NICHT BEWIESEN, DOCH DIE PRAXIS ZEIGT: BASENKOST TUT VIELEN EINFACH GUT“**

DR. MICHAEL BOSCHMANN

hoher Eiweißzufuhr, erhöhtem Harnsäurespiegel und Gicht. Stoffwechselexperte Boschmann: „Rotes Fleisch (Rind, Lamm, Schwein) enthält Entzündungsfaktoren, die zu chronischen Störungen führen können. Wir wissen, dass sich viele Menschen mit einer basischen Kost wohler fühlen, auch wenn eine Übersäuerung im Blut nicht nachweisbar ist.“

**FAZIT:** ein umstrittenes Konzept, das jedoch auf langjähriger Erfahrung basiert. Gut verträglich, schonend.

**GEEIGNET FÜR:** Menschen, die ohne Kohlenhydrate nicht abnehmen können.

**SINNVOLLES KONZEPT:** ★★★★★

**NACHHALTIG:** ★★★★★

**SPORT INTEGRIERT:** ★★★★★

**PRAXISTAUGLICH:** ★★★★★



**MEHR INFOS** Eine ausführliche Erklärung der Basenkur finden Sie in „Schlank statt sauer“ (von Ralf Moll, Südwest, 14,99 €). Was basisch und was sauer ist, steht auf [www.fitforfun.de/uebersaeuerung](http://www.fitforfun.de/uebersaeuerung)

## SÄURE-BASEN-DIÄT: EIN TAGESPLAN

## FRÜHSTÜCK

(alle Angaben für 1 Person)

1/2 Apfel  
1 Scheibe frische Ananas (keine Konserve, die enthält zu viel Zucker!)  
1 Orange  
1/2 Banane  
150 g Sojajoghurt natur  
1 EL Mandelblättchen

Apfel, Ananas, Orange und Banane schälen. Apfel entkernen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden und auf einem großen Teller anrichten. Sojajoghurt darauf verteilen und zum Schluss Mandelblättchen darüberstreuen.

## MITTAGS

## OFENKARTOFFELN MIT SPARGELSALAT

200 g Kartoffeln  
2 EL Olivenöl, Kräutersalz  
6 Stangen grüner Spargel etwas Butter, 1 TL Rohrzucker  
2 EL Erbsen (TK)  
1/2 reife Mango, geschält  
2 Frühlingzwiebeln  
1 EL Maiskörner  
Saft von 1/2 Zitrone und 1/2 Orange  
Pfeffer  
2 EL Kerbel, gehackt  
je 1 TL Sonnenblumen- und Leinöl

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln schälen, halbieren, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Salz und Öl darübergeben, circa 20 Minuten backen.  
2. Spargel waschen, putzen, in Wasser mit Butter und Zucker bissfest dünsten. Erbsen am Schluss mit blanchieren. Abgießen. Mangofruchtfleisch würfeln. Zwiebeln in Ringe, Spargel in Stücke schneiden. Alle Zutaten vermischen.  
3. Für das Dressing Säfte, Salz, Pfeffer und Kerbel verrühren, Öle einrühren. Dressing über den Spargelsalat geben. Mit lauwarmen Kartoffeln servieren.

## ZWISCHENDURCH

Bei Hunger und auch sonst: reichlich stilles Wasser trinken, mindestens zwei Liter am Tag!

## AUSSERDEM GIBT ES

(nicht auf dem Foto)

**ZWISCHENMAHLZEITEN** sind eigentlich nicht vorgesehen. Bei Kreislaufproblemen oder zu großem Hunger sind eine Handvoll Studentenfutter oder eine Frucht erlaubt.

**ABENDS** Paprika-Bulgur-Pfanne mit Tofu und Sojaschmand.



Morgens Früchte,  
Mittags und Abends  
Gemüsekost, zwischen-  
durch reichlich  
stilles Wasser

*Wichtig bei der Basenkost ist der Verzicht auf TIERISCHES EIWEISS. Außer Fleisch und Fisch werden zur Entlastung auch Milchprodukte und Eier eine Zeitlang komplett weggelassen*