



# Säure-Basen-Tabelle

Basisch = Obst + Gemüse

Neutral = Wasser

Sauer = Fast Food

ph-Wert PRAL-Werte

## der Nahrungsmittel

### Nahrungsmittel nach ph-Wert:

basisch  
neutral  
sauer

12  
11  
10  
9  
8  
7  
6  
5  
4  
3  
2  
1

-21,00	Rosinen
-18,10	Feigen
-14,00	Spinat
-12,00	Petersilie
-7,90	Fenchel
-7,80	Grünkohl
-7,50	Rucola
-5,50	Brokkoli
-5,50	Kohlrabi
-5,50	Bananen
-5,20	Sellerie
-5,00	Feldsalat
-4,90	Karotten
-4,60	Kartoffeln
-4,50	Blumenkohl
-4,50	Gemüsesäfte
-4,40	Zucchini
-3,90	Rosenkohl
-3,80	Weintrauben
-3,40	Auberginen
-3,10	Haselnüsse
-2,80	Orangen
-2,70	Erdbeeren
-2,20	Zwiebeln
-1,50	Olivenöl
-1,00	Grüner Tee
-0,80	Trinkwasser
-0,30	Milch
-0,10	Gurken
0,50	Buttermilch
0,70	Butter
0,80	Tafelwasser
0,90	Frischkäse
1,20	Joghurt
1,70	Reis
1,80	Weizen
2,40	Kuchen
3,00	Knäckebrot
3,30	Weichkäse
4,30	Rotwein
7,00	Fisch
6,00	Cornflakes
6,40	Nudeln
8,20	Eier
8,30	Erdnüsse
11,00	Hähnchen
12,50	Rindfleisch
13,00	Gans
15,00	Wurst
15,50	Muscheln
18,00	Garnelen
19,20	Hartkäse
23,40	Eigelb
28,70	Schmelzkäse
34,20	Parmesan



### Stark basisches Obst und Gemüse ph ca. 12 bis 9, PRAL ca. -20 bis -6

Datteln, Feigen, Maronen, Wassermelonen, Limetten, Grapefruits, Mangos, Ananas, Papayas, grüner Spargel, Zwiebeln, Gemüsesäfte, Petersilie, Spinat, Brokkoli, Knoblauch, Rapsöl, Gurken, Apfelessig, Trauben, Kiwi, Äpfel, Beeren, Birnen, Rosinen, Rüben, Sellerie, Zucchini, Salat, Kartoffeln, Leinöl, Kohl, Blattkohl, Artischocken, Seegrass, Rettich, Mandeln...

### Schwach basisches Obst und Gemüse ph ca. 8 bis 7,5, PRAL ca. -5 bis -0,5

Zitronen, Orangen, Mandarinen, Bananen, Aprikosen, Kirschen, Erdbeeren, Mais, Honig, Melonen, Pfirsiche, Avocado, Karotten, Pilze, Erbsen, Tomaten, Rosenkohl, Ziegenmilch, Olivenöl, Schafsmilch, Kräutertees, Sprossen, Topinambur, Granatapfel, Auberginen, grüner Tee...

### Neutral: Wasser, ph ca. 7, PRAL ca. 0

Quellwasser, Trinkwasser, Butter, Hülsenfrüchte, Bohnen, Nüsse, Milch, Öle, Margarine, Hirse, Tofu, Molke, Eiweiß, Samen...

### Leicht saure Lebensmittel: ph ca. 7 bis 6, PRAL ca. 0 bis 10

Destilliertes Wasser, Sonnenblumenkerne, Fruchtsäfte, Buttermilch, Hüttenkäse, Sahne, Quark, Kefir, Sesam, Kürbiskerne, Wild, Rotwein, brauner Reis, gekochter Spinat, Spargel, Kidney Bohnen, Kaltwasserfische, Pflaumen, Vollkornbrot...

### Saure Lebensmittel: ph ca. 5 bis 4, PRAL ca. 5 bis 15

Hafer, Sauerkirschen, Rhabarber, Früchte aus der Dose, Kaffee, Marmeladen, Dosen-gemüse, Frittiertes, Pinto Bohnen, Pute, Lamm, Rind, Reis, Maismehl, Buchweizen, Roggen, Erdnussöl, Schwarzer Tee, Kakao, Weißwein, Cashewnüsse, Zucker, Eis, Pistazien, Eigelb, Ketschup...

### Stark sauer: „Fast Food“ ph ca. 3 bis 2, PRAL ca. 12 bis 32

Limonaden, Schweinefleisch, Distelöl, Sesamöl, Cola, Krustentiere, Käse, Softeis, Weizen, Weißmehl, Gebäck, Teigwaren, alkoholische Getränke, Energydrinks, Pizza, Pasta, Parmesan, Grillwürstchen, Pommes frites, Erdnüsse, Schokolade...



ph1 hat kein Lebensmittel

Wichtiger Hinweis: Die ph-Werte und PRAL-Werte sind nicht immer übereinstimmend!



# Säure-Basen-Tabelle



Der menschliche Körper besteht zu 80 % aus Basen und zu 20 % aus Säuren. Durch falsche Ernährung werden dem Körper heute meistens 80 % Säuren und 20 % Basen zugeführt, was gesundheits-schädlich ist. Allerdings sind Lebensmittel, die sauer schmecken, nicht automatisch auch Säurelieferanten. Bestes Beispiel ist die Zitrone, ein exzellenter, jedoch sauer schmeckender Basenspender. **Warum ist das so?** Pflanzliche Lebensmittel verfügen über einen hohen Anteil an organisch gebundenen Mineralstoffen und Spurenelementen. Diese sind in der Lage Säuren abzuf puffern. Tierische Lebensmittel enthalten das nicht, sondern reichlich schwefel- und phosphorhaltige Verbindungen, bei deren Abbau Säuren entstehen, die vom Körper ausgeschieden werden müssen. Ein pH-Wert, der im Körper das Funktionieren der inneren Organe ermöglicht, liegt im schwach basischen Bereich, im Blut bei etwa 7,4. Isst man zuviel säureproduzierende Nahrungsmittel kann die menschliche Zelle ihre Funktion nicht mehr richtig ausüben. Neuste Erkenntnisse haben aufgezeigt, dass die meisten Krankheiten auf saurem Körpermilieu entstehen und eine basische Ernährung Krankheiten vorbeugen kann. Auch Krebs wird heutzutage mit basischer Ernährung erfolgreich behandelt.

Der **pH-Wert** gibt an, wie sauer oder basisch eine wässrige Lösung ist. Je kleiner der pH-Wert, desto saurer ist die Lösung, je größer, desto basischer. Der **PRAL-Wert** (PRAL: Potential Renal Acid Load) ist ein häufig verwendeter Wert zur Beurteilung der säure- bzw. basenbildenden Wirkung von Lebensmitteln. Dieser Wert gibt die potentielle Säurebelastung der Nieren (bzw. die Säureproduktion) durch ein Lebensmittel an. Die Minusbereiche sind basisch verstoffwechselnde Nahrungsmittel, die Plusbereiche sind übersäuernd. Ph Werte und PRAL Werte sind nicht immer übereinstimmend, somit zeigt diese Übersichtskarte einen gesunden Mittelwert der verschiedenen Fachliteraturangaben und 2 verschiedene Sortierungen, um Sie bei der Auswahl geeigneter Nahrungsmittel zu unterstützen. Rechtlich müssen wir hier anfügen, dass Sie bei Gesundheitsfragen zuerst einen Arzt oder Heilpraktiker konsultieren sollten.

**Welche Lebensmittel wirken basisch, welche sauer?** Zu den stärksten Basenbildern gehören die meisten Obst- und Gemüsesorten, darunter Kartoffeln und Trockenfrüchte. Zur Gruppe der schwach basisch wirksamen Lebensmittel zählen etwa stille Mineralwässer und unbehandelte Sauermilchprodukte. Fleisch, Wurst, Fisch, Eier sowie Käse sind Lebensmittel mit stark säurebildender Wirkung. Auch Genussmittel wie Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol fallen in diese Kategorie. Dann gibt es noch Nahrungsmittel, die als neutral einzustufen sind. Neben Wasser sind das kaltgepresste Öle, Butter und Walnüsse.

**Wie findet man nun heraus ob der eigene Körper sauer oder basisch ist?** Der pH-Wert des Urins gibt Aufschluss über den Säuregehalt des gesamten Organismus. Normalerweise liegt er bei 6,2 – 6,8. Mit Teststreifen aus der Apotheke kann der pH-Wert bestimmt werden. Allerdings schwankt der pH-Wert im Laufe des Tages. Insofern sind mehrere Messungen nötig, um eine sichere Aussage über den Säuregrad des Körpers zu erhalten. Am besten, Sie messen morgens, mittags und abends und ermitteln aus den Einzelwerten einen Durchschnittswert.

**Was macht ein Säureüberschuss?** Als Auswirkung eines sauren Körpermilieus entsteht Gicht. Saure Nieren oder eine saure Galle neigen zur Steinbildung. Auch Müdigkeit und Leistungsschwäche, eine vermehrte Anfälligkeit für Infekte und Hautunreinheiten gehen auf das Konto einer Übersäuerung. Mögliche weitere schädliche Folgen der Übersäuerung sind: Allergien, Arteriosklerose, Arthrose, erhöhte Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen und Migräne, Krampfadern, Osteoporose und Krebs. Symptome einer chronischen Übersäuerung sind: Übergewicht, Antriebsschwäche, Nervosität, erhöhte Stressempfindlichkeit und Reizbarkeit. Dazu kommt hinzu: Wenn man sauer ist, dann wird man auch sauer, im wahrsten Sinne des Wortes.

**Wie ernähre ich mich basisch?** Essen Sie täglich viel frisches Obst und Gemüse. Verzehren Sie möglichst häufig frisch zubereitete Salate mit kaltgepressten Ölen sowie Basensuppen aus frischem Gemüse. Achten Sie jedoch darauf, nach 16:00 keine Rohkost mehr zu sich zu nehmen. Kochen Sie möglichst mit frischen Zutaten und meiden Sie Fertigprodukte. Streichen Sie Weißmehlprodukte, Süßigkeiten und Zucker aus Ihrem Speiseplan. Dasselbe gilt auch für Genussmittel wie Kaffee, Schwarztee und Alkohol. Sie fördern die Säureproduktion im Organismus. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Essen und genießen Sie Ihre Mahlzeiten. Mehrere, kleine über den Tag verteilte Mahlzeiten sind besser als wenige üppige verzehrte Portionen. Viel trinken! Auf diese Weise wird auch die Säureausscheidung über den Körper angeregt. Die ideale Trinkmenge beträgt 2-3 Liter pro Tag. Sport fördert die Funktion von Muskel- und Bindegewebe und trägt so zur Entsäuerung bei. Dann fehlt nur noch Geduld und nach 2-3 Monaten können Sie die Erfolge sehen und spüren. Viel Freude!