



Ratgeber Selbsthilfe

Der Lebensbaum der basischen Kost

Doris Wroblewski
unter Mitarbeit von Dr. Annette Kerckhoff

Doris Wroblewski unter Mitarbeit von Dr. Annette Kerckhoff
Der Lebensbaum der basischen Kost

Doris Wroblewski unter Mitarbeit von Dr. Annette Kerckhoff

Der Lebensbaum der basischen Kost

Natur und Medizin e.V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Telefon (0201) 56305 70, Fax (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Wroblewski, Doris; unter Mitarbeit von Kerckhoff, Annette

Der Lebensbaum der basischen Kost

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

© Natur und Medizin e.V., Essen 2017

© Coverfoto: © Doris Wroblewski, © Melica - Fotolia.com, © lukesw - Fotolia.com,

© Irina Burakova - Fotolia.com (Rückseite)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach

Inhalt

Vorwort	1
Einleitung	3
Grundlagen	5
Der Säure-Basen-Haushalt	5
Ursachen einer Übersäuerung	7
Folgen einer Übersäuerung	7
Basische und basenüberschüssige Kost	10
Was heißt basisch? Was heißt sauer?	10
Die gesunde basische Kost	17
Meine wichtigsten Tipps für die basische Küche	19
Der praktische Einstieg in die basische Küche	26
Der Lebensbaum der basischen Kost	41
Rezepte	45
Frühstück	45
Ayurveda Wasser	45
Zitronenwasser	46
Kräutertee aus frischen, unfermentierten Pflanzen	46
Blütentee	46
Tee aus getrockneten Pflanzen	46
Smoothie Grundrezept	47
Reichhaltiger Smoothie	47
Einfache Mandelmilch	48
Braune Mandelmilch mit Carob	48

Obst	49
Obstsalat	49
Brunch	49
Brotersatz – Cracker	50
Pizza oder Brot	51
Wraps	51
Essenerbrot	52
Avocado-Grundrezept herzhaft	53
Gomasio – Sesamsalz	54
Mexikanische Guacamole – Avocadocreame mit Tomaten	54
Avocadocreame süß	55
Soßen, Dips	56
Einfache Salatsoße	56
Senf	57
Mayonnaise	57
Aioli	58
Dipsoße – Grundrezept	58
Tomaten Dip – Pico de Gallo	58
Tahin-Dip	59
Aprikosenchutney	60
Gemüse-Chutney	61
Pesto	61
Salate	62
Möhren-Ananas-Salat	62
Blumenkohl-/ Brokkoli-Salat mit Orange oder Grapefruit	63
Krautsalat mit Rosinen	63
Sojasprossen-Salat	64
Topinambur-Salat	65
Sauerkrautsalat	66

Salzgurken	66
Gärgemüse allgemein	67
Gemüse	69
Chips aus Kartoffeln oder Gemüse	69
Rohe Bratkartoffeln	69
Kartoffelsalat	70
Backkartoffeln	71
Gemüse im Backofen	71
Kartoffelauflauf	71
Gedünstete Kartoffel-Gemüse-Pfanne	72
Süßkartoffeln mit Gemüse	74
Gefüllter Hokaido-Kürbis	75
Carpaccio von Roter Bete	76
Gefüllte Kohlrouladen	77
Suppen	77
Schnelle, einfache Miso-Suppe	78
Kartoffel-Rettich-Suppe	79
Gemüse- und Kartoffelsuppe	79
Maronensuppe	80
Erbsen-Creme-Suppe	81
Kürbissuppe	82
Kalte Möhrensuppe	83
Andalusische Gazpacho	83
Nudelgerichte	84
Konjakknudeln	84
Süß-saure Soße	85
Kelpnudeln	86
Knoblauchbutter	86
Kokos-Zwiebel-Schmalz	86

„Chinesische Fastenspeise“	87
Nachspeißen und Süßes	88
Sorbet	88
Fruchtleder	88
Dattelsirup	89
Dattelmus	90
Feigenmus / Feigenmarmelade	90
Chiapudding	91
Chiacreme mit Früchten	91
Dattelkonfekt	91
Trockenobst-Kuchen	92
Allgemeine Empfehlungen	92
Was kann ich noch tun?	95
Schlafen, Atmen, Bewegen	95
Tägliche Körperpflege; Mund, Nase, Augen, Haut und Haare	96
Und was ist mit Basenmitteln?	99
Ein Gesundheitstag zur Entsäuerung	100
Kuren	101
Basische Kost für Einsteiger	103
Dies statt das – Kleine Schritte in Richtung Basenkost	103
Vollkornbrot statt Weißmehl	103
„Frucht pur“ statt Konfitüre	104
Haferflocken statt Corn flakes	105
Weichkäse statt Hartkäse	106
Ghee statt Butter	106
Avocado statt Butter	107

Pflanzliche Aufstriche statt Wurst und Käse	107
Alternative „Getreide“ statt Hafer, Dinkel und Reis	108
Bitterschokolade statt Vollmilchschokolade	109
Gemüsesuppe statt Abendbrot	109
Oliven statt Chips	110
Obst und Gemüse statt Knabberriegel	110
Und was statt Alkohol oder Softdrinks?	111
Dies statt das in Restaurant und Kantine	113
Ein Blick über den Tellerrand: Pflanzliche Kost in der aktuellen medizinischen Diskussion	114
Was ist was? – Ernährungslehren im Vergleich	114
Pflanzliche Kost in der Fachliteratur	117
Walker, Gerson und Frau Dr. Carstens	121
Quellen, Literaturhinweise und Kontakt	123

Vorwort

Pflanzliche Kost ist heute „in aller Munde“! Ob grüne Smoothies, Superfoods aus der ganzen Welt oder vegane Küche, immer mehr Menschen interessieren sich für eine Ernährung mit einem hohen Anteil an Gemüse, Obst, Kräutern und Gewürzen. Das verwundert nicht: Diese Küche ist leicht, man kann ausgiebig schlemmen und köstlich ist sie noch dazu! Die gesundheitlichen Vorteile eines pflanzenbasierten Speiseplans werden mehr und mehr erforscht, so dass solche Kost als wirksame Strategie zur Vorbeugung und Behandlung von chronischen Erkrankungen bewertet wird.

„Gemüse, Obst und Kräuter satt!“ Genau das ist die Devise der basischen Kost, die schon seit vielen Jahrzehnten einen wichtigen Bestandteil in der Naturheilkunde darstellt. Zudem schaut die basische Kost noch auf den Einfluss der jeweiligen Lebensmittel auf den körpereigenen Säure-/Basen-Haushalt. Bei einer zu hohen Zufuhr von Säuren wird der Organismus belastet, werden Krankheiten begünstigt. Der Nobelpreisträger Dr. Otto Warburg, der sich intensiv mit der Zellatmung beschäftigte, sagte beispielsweise: „Keine Krankheit kann in einem basischen Milieu existieren. Nicht einmal Krebs.“ Das gibt zu denken.

Wir freuen uns besonders, Doris Wroblewski als Autorin für diesen Ratgeber gewonnen zu haben. Sie ist seit vielen Jahren eine ausgewiesene Expertin der Azidosetherapie, also der Behandlung von Übersäuerung. Ihr Ratgeber „Übersäuerung“ ist von Natur und Medizin e.V. mehrfach aufgelegt worden.

Doris Wroblewski hat für den vorliegenden Ratgeber die wichtigsten Empfehlungen zur basischen Kost zusammengefasst wie auch zahlreiche Rezepte zur Verfügung gestellt. Im Laufe ihrer Arbeit hat sie das Konzept vom „Lebensbaum der Basischen Kost“ entwickelt, das die Hierarchie

der basischen Kost und zahlreiche Beispiele basischer Lebensmittel auführt. Dieses Konzept ist so überzeugend, dass Sie es in dem Ratgeber als Einleger finden und somit leicht in den Alltag integrieren können – ob nun an den Kühlschrank geheftet oder als Einkaufshilfe verwendet.

Sehr herzlich möchte ich Doris Wroblewski für ihre Mühe danken. Sie ist mittlerweile 76 Jahre alt, ein echtes Vorbild dafür, die Essenz ihres Wissens und ihrer Lebenserfahrung weiterzugeben und selber ein erfülltes Leben zu führen. Sie lebt in Portugal und bietet dort Basenkuren an. Auch möchten wir auf ihre weiterführende Literatur hinweisen.

Dr. Annette Kerckhoff ist unsere Fachfrau für die leichtverständliche Darstellung medizinischer und komplementärmedizinischer Inhalte. Ihr danke ich für die redaktionelle Unterstützung. Sie hat zudem das Kapitel „Basische Kost für Einsteiger“ geschrieben und ordnet die basische Kost am Ende des Ratgebers im Kontext der derzeitigen medizinischen Diskussion ein. Durch diesen „Blick über den Tellerrand“ wird deutlich: Ob vegan oder vegetarisch, Vollwert- oder Mittelmeer-Ernährung, Ayurveda, 5-Elemente-, Paleo-Ernährung oder clean cooking: All diese Richtungen empfehlen, dass Gemüse, Obst, pflanzliche Öle, Kräuter, Gewürze, Nüsse und Trockenfrüchte einen wichtigen Teil des Speiseplans ausmachen sollten.

So bietet dieser Ratgeber auch für all diejenigen eine Anregung, die bislang mit einem etwas anderen Lebens- und Ernährungsstil gut zurechtkommen, aber den Speiseplan durch neue schmackhafte Gerichte der pflanzlichen Küche oder gezielte Entlastungs- oder Gesundheitstage ergänzen möchten.

Viel Freude beim Ausprobieren!

Dr. Dorothee Schimpf

Der Lebensbaum der basischen Kost

Eine weitgehend pflanzenbasierte Ernährung mit frischen, wenig verarbeiteten Zutaten ist – da sind sich Experten heute einig – ein wichtiger Faktor, um die Gesundheit zu erhalten und zu stärken. Sie hilft dabei, Erkrankungen vorzubeugen, ist aber auch ein wichtiger Therapiebaustein gerade bei vielen chronischen Krankheiten.

Die basische Kost legt zusätzlich das Augenmerk darauf, dass der Säure-Basen-Haushalt positiv beeinflusst wird und der Organismus ausreichend mit den wertvollen basischen Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt wird. Mit ihrem Lebensbaum hat die Azedosetherapeutin Doris Wroblweski ein praktisches Konzept mit zahlreichen schmackhaften Rezepten entwickelt, um die basische Kost in die alltägliche Küche zu integrieren.



Carstens-Stiftung : Natur und Medizin

www.naturundmedizin.de