

EAT WELL, FEEL BETTER!

CAROLIN KOTKE

Die neue
Säure-Basen-
Formel



GU

INHALT

EINLEITUNG	4	Element #2: Wasser	31
		Element #3: Atmung	32
		Element #4: Bewegung	33
		Element #5: Mentales Entschlacken	35
ERNÄHRUNG AUF DEM PRÜFSTAND	8	EXTRA: BASISCHE BEAUTY-EINHEITEN	38
WAS ERNÄHRUNG BEDEUTET	10	BASISCH UND NÄHRSTOFF-REICH – SO GEHTS	40
Falsche Ernährung macht krank	10	Basische Ernährung	40
Ernährung früher und heute	10	Das 80:20-Prinzip	40
Ein besseres Bewusstsein für die Ernährung entwickeln	13	Langfristig denken	41
Der Säure-Basen-Haushalt: mein Weg zur basischen Ernährung	15	Die perfekte Kombination: basisch und nährstoffreich	42
DER SÄURE-BASEN-HAUSHALT	16	BASISCHE UND SAURE LEBENSMITTEL	44
Wie funktioniert unser Körper?	16	Basische Lebensmittel	44
Übersäuerung	18	EXTRA: KEIME UND SPROSSEN	48
Wie sauer bist du?	19	Gute Säurebildner	51
		Saure Lebensmittel und basische Alternativen	53
EXTRA: SÄURE-BASEN-SELBSTTEST	20	EXTRA: KLEINE BASENHELFER	60
Der pH-Wert	22	WELCHE NÄHRSTOFFE BRAUCHT DER KÖRPER?	62
DIE REGULATIONSSYSTEME DES KÖRPERS	24	Die Körperzellen richtig ernähren	62
Gut funktionierende Puffersysteme	24	Makronährstoffe und Mikronährstoffe	63
Die Aufgaben unserer Organe	25	Kohlenhydrate	64
MEINE SÄURE-BASEN-FORMEL	28	Fette	66
FÜNF ELEMENTE FÜR MEHR BALANCE	30	Proteine	68
Element #1: Ernährung	30	Wasserlösliche und fettlösliche Vitamine	70

Mineralstoffe: Mengen- und Spurenelemente	70	Cashew-Frischkäse	122
Vitamin- und Mineralstoffbedarf	70	Hummus	124
Eat the Rainbow – sekundäre Pflanzenstoffe	76	Tomaten-Paprika-Aufstrich	126
		Schokocreme	128
		Himbeermarmelade	130
EXTRA: TIPPS FÜR DEINE SÄURE-BASEN-BILANZ	78	SALATE UND BOWLS	132
		Süßkartoffel-Pfirsich-Salat	134
DAS ERNÄHRUNGSKONZEPT UMSETZEN	80	Erdbeer-Rucola-Salat	136
Lass dir Zeit	80	Gurke-Kohlrabi-Salat	138
So bleiben die Mikronährstoffe erhalten	80	Hirsesalat	140
Rezepte für jeden Geschmack	81	Rainbow-Bowl	142
		Lauwarme Herbst-Bowl	144
FRÜHSTÜCK	82	Brokkoli-Power-Bowl	146
Apfel-Karotten-Porridge	84	Green Bowl	148
Golden Porridge	86	EXTRA: DRESSINGS	150
Schokoporridge	88		
Sommerliche Beerenschale	90	SUPPEN UND HAUPTGERICHTE	154
Feel-Good-Smoothie-Bowl	92	Rote-Bete-Suppe	156
Joghurt mit Granola	94	Wildkräutersuppe	158
Süßkartoffeltoast	96	Kürbis-Karotten-Suppe mit Kurkuma	160
		Quinoa mit Gemüse und Avocadocreme	162
SMOOTHIES UND DRINKS	98	Dinkelnudeln mit Artischocken	164
Inner-Glow-Smoothie	100	Jackfruit-Chili	166
Heidelbeer-Bananen-Smoothie	102	Kürbis-Grünkohl-Pfanne	168
Pfirsich-Karotten-Smoothie	104	Inner-Glow-Curry	170
Power-Matcha-Smoothie	106	Buntes Ofengemüse mit Tomatensauce	172
Immunbooster Shot	108	SWEETS	174
Goldene Milch	110	Buchweizenwaffeln mit Apfelmus	176
Warme Gewürzschokolade	112	Pannacotta mit Beerensauce	178
		Nicecream	180
BROT UND AUFSTRICHE	114	Himbeer-Raw-Cake	182
Buchweizenbrötchen	116	Erdmandelcookies	184
Saatenbrot	118	Energy-Balls	186
Saatencracker	120		

WAS ERNÄHRUNG BEDEUTET

Menschen brauchen Nahrung, um zu leben. wichtig ist nicht nur,
dass wir etwas essen, sondern vielmehr, was wir zu uns nehmen.

Denn unsere Ernährung sollte uns vor allem mit guten Nährstoffen versorgen.
Nicht viele wählen jedoch ihre Lebensmittel nach Nährstoffen aus. Meist muss es
schnell gehen, gut schmecken und satt machen.

Falsche Ernährung macht krank

Wenn wir keine Zeit dafür haben, auf unsere Ernährung zu achten, essen wir überwiegend Dinge, die uns nicht guttun. Die Folgen sind Antriebslosigkeit, Gereiztheit, Konzentrationschwierigkeiten, Übergewicht sowie diverse Krankheiten. So sind laut einer Analyse von 2019 weltweit 11 Millionen Todesfälle pro Jahr auf eine ungesunde Ernährung zurückzuführen. Das sollte uns doch zu denken geben, oder? Entscheidende Faktoren sind hier ganz eindeutig, dass wir von gesunden Nährstoffen zu wenig und von ungesunden Nährstoffen zu viel zu uns nehmen: Unsere Ernährung enthält zu wenig Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Nüsse und Samen und ist stattdessen sehr natriumreich, besteht also aus vielen stark salzhaltigen und verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurstwaren, Käse und Fertigprodukten (siehe Grafik).

»WIR SOLLTEN
ANFANGEN, UNSERE
ERNÄHRUNG ALS
NÄHRSTOFFZUFUHR UND
NICHT NUR ALS
NAHRUNGSZUFUHR
ZU SEHEN.«

Carolin Kotke

Ernährung früher und heute

Eines der größten Probleme unserer heutigen typisch westlichen Ernährung besteht darin, dass über 50 Prozent unserer Kalorien aus Lebens-

mitteln stammen, die es früher noch gar nicht gab oder die mittlerweile so stark verarbeitet sind, dass sie mit dem ursprünglichen Produkt nicht mehr viel zu tun haben. Unsere Lebensmittel werden häufig hoch erhitzt, raffiniert, frittiert, präpariert, mit Konservierungsstoffen länger haltbar gemacht und durch chemische Stoffe ergänzt. Klassische Beispiele hierfür sind Zucker, Weißmehlprodukte und Dauerbackwaren, gehärtete pflanzliche Fette wie Margarine, außerdem Fast Food und diverse Konserven.

Dadurch sind die heutigen Lebensmittel zwar sättigend und haben eine hohe Energiedichte, doch leider sind sie arm an Nährstoffen. Sie enthalten oft kaum hochwertige Proteine, Ballaststoffe, Omega-3-Fettsäuren, Vitamine oder Mineralstoffe, die unser Körper dringend benötigt. Doch nicht nur die Entwicklungen in der Lebensmittelindustrie haben unser Essverhalten verändert, sondern auch die Marketingkampagnen, die unseren Appetit auf Dinge lenken, die alles andere als gesund sind. Es wird wesentlich



BASISCH UND NÄHRSTOFFREICH – SO GEHTS

»Eat well – feel better« lautet das Grundprinzip meiner Ernährungsweise. Grundlage ist die basische Ernährung, ergänzt um alle wichtigen Nährstoffe, die der Körper braucht, um einwandfrei funktionieren zu können. Sie kann an individuelle Bedürfnisse und Geschmacksvorlieben angepasst werden. Das Ziel ist, dass du dich einfach besser fühlst und langfristig gesund bleibst.

Basische Ernährung

Bei der basischen Ernährung stehen basenbildende Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kräuter, Sprossen, Nüsse und Samen im Vordergrund. Diese füttern unsere Zellen und versorgen den Körper gezielt mit einer Basis an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die wir mit unserer heutigen typisch westlichen Ernährung kaum noch in ausreichender Menge aufnehmen würden. Denn diese besteht überwiegend aus säurebildenden Lebensmitteln wie einfachen Kohlenhydraten, Fleisch und reichlich ungesunden Transfetten, die unseren Körper eher belasten, statt ihn zu unterstützen, und innere Entzündungen fördern. Durch ausreichend basenbildende Lebensmittel können hingegen Umweltgifte, Schadstoffe und entzündungsfördernde Stoffe von unserem Körper neutralisiert werden. Ziel der basischen Ernährung ist es, die

Organe und seine Regulationssysteme, so gut es geht, zu unterstützen und zu entlasten, um so eine Übersäuerung zu verhindern.

Das 80:20-Prinzip

Es gibt sehr gute Gründe dafür, sich nicht ausschließlich basisch zu ernähren. Wie ich im Kapitel »Der Säure-Basen-Haushalt« beschrieben habe, benötigt der Körper Säuren und Basen, um einwandfrei funktionieren zu können. Ein Verhältnis von ungefähr 80 Prozent Basen und 20 Prozent Säuren ist empfehlenswert. Wenn wir von einer basischen Ernährung sprechen, meinen wir eigentlich eine basenüberschüssige Ernährung.

Isst du zum Beispiel gern Fleisch oder Fisch, darfst du das auch weiterhin tun. Nach der 80:20-Regel musst du die Portion lediglich mit viermal so vielen basischen Lebensmitteln er-

gänzen. Das heißt, dein Teller sollte überwiegend mit Obst und Gemüse gefüllt sein, Fisch oder Fleisch macht nur einen kleinen Teil aus.

Langfristig denken

Möchtest du langfristig mehr Gesundheit und Wohlbefinden erlangen, reicht eine 30-Tage-Diät leider nicht aus, denn unsere Zellen können sich nicht von heute auf morgen erholen.

Unser Körper erneuert sich ungefähr alle sieben bis zehn Jahre. Fast alle Körperzellen erneuern sich regelmäßig, während alte Zellen sterben. Mit den Jahren verlangsamt sich der Prozess, auch können nicht alle abgestorbenen Zellen nachwachsen. Dies erklärt, wieso wir altern. Lebensstil, Ernährung und Krankheiten können die Zellerneuerung verzögern oder beschleunigen. Wir können also aktiv Einfluss darauf neh-

men. Schließlich produziert unser Körper all die neuen Zellen aus dem, was wir über unsere Ernährung zu uns nehmen. Da bekommt der Satz »Du bist, was du isst« doch gleich eine ganz neue Bedeutung, oder?

TIPP

Der Begriff »basische Ernährung« steht für eine basenüberschüssige Ernährung. Säurebildende Lebensmittel sind also nicht komplett verboten. Die Faustregel lautet: 80 Prozent basenbildende und 20 Prozent säurebildende Lebensmittel liegen auf dem Teller.

Manche Zellen erneuern sich sehr schnell, bei anderen dauert es länger. Die gesamte Haut erneuert sich beispielsweise alle 28 Tage: Wir ver-



KLEINE BASENHelfER



ZITRONENWASSER

Auch wenn die Zitrone sauer ist, wirkt sie absolut basisch. Trinke deshalb am besten direkt morgens auf nüchternen Magen ein Glas lauwarmes Wasser mit etwas Zitronensaft. Das Zitronenwasser neutralisiert Säuren im Körper, regt die Entgiftung der Nieren an, kurbelt den Stoffwechsel an und ist gut für deine Darmflora.

INGWERWASSER

Reichere dein Wasser oder Tee mit etwas frischem Ingwer an, das bringt deinen Stoffwechsel und deine Entgiftungsorgane so richtig in Schwung. Zudem verbessert das Ingwerwasser deine Durchblutung, zügelt dank Bitterstoffe den Appetit und beruhigt den Magen zum Beispiel bei Übelkeit.

NATRON GEGEN SODDBRENNEN

Rühre $\frac{1}{2}$ –1 Teelöffel Natron in ein großes Glas Wasser und trinke die Mischung auf nüchternen Magen. Das basische Natron gleicht zu viel Säure im Magen aus. Dies kannst du zum Beispiel auch als Fünf-Tage-Kur machen, um den Säure-Basen-Haushalt des Körpers ins Gleichgewicht zu bringen. Doch Achtung: Nimm Natron nicht dauerhaft ein, da sonst das Gegenteil eintritt und der Säure-Basen-Haushalt und pH-Wert deines Magens durcheinandergerät.

DARMREINIGUNGSKUR MIT HEILERDE UND FLOHSAMENSCHALEN

Mische 1 Teelöffel Flohsamenschalenpulver und 1 Teelöffel Heilerde mit knapp 400 Milliliter Wasser und trinke dies auf nüchternen Magen (möglichst morgens). Die Heilerde bindet die Schadstoffe im Körper und die Flohsamenschalen helfen dabei, sie auszuscheiden. Dies kann zwei bis drei Tage dauern. Trinke diese Mischung täglich, jedoch nicht länger als vier bis sechs Wochen.

Bei akuten gesundheitlichen Beschwerden, entzündlichen Darmerkrankungen oder Schwangerschaft konsultiere bitte einen Arzt, bevor du eine solche Darmreinigungskur machst.

SANFTE DARMREINIGUNG MIT ALOE VERA

Trinke mindestens eine Woche und maximal vier bis sechs Wochen lang täglich etwa 50 Milliliter Aloe-Vera-Direktsaft. Aloe Vera ist reich an Ballaststoffen, Antioxidantien und liefert dem Körper gleichzeitig genügend Wasser, sodass die Darmflora bestmöglich unterstützt wird. Aloe Vera stimuliert dabei die Darmbewegung und hat eine reinigende und abführende Wirkung. Bei akuten gesundheitlichen Beschwerden, entzündlichen Darmerkrankungen oder Schwangerschaft konsultiere bitte einen Arzt, bevor du eine solche Darmreinigungskur machst.



KRÄUTERTEE

Brennesseltee regt die Nierenfunktion an, wirkt entgiftend, blutreinigend, entzündungshemmend und versorgt dich gleichzeitig mit basischen Mineralstoffen.

Löwenzahntee regt die Nieren an und wirkt harntreibend, kurbelt die Gallensaftproduktion an und unterstützt damit die Verdauung und versorgt dich mit wertvollen Bitterstoffen.

Anti-Bläh-Kräuter wie **Kümmel, Fenchel oder Anis** können als Tee bei Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen oder Durchfall sowie bei allgemeinen Magen-Darm-Beschwerden helfen.

Lavendeltee wirkt krampflösend, durchblutungsfördernd und entzündungshemmend. Er hat eine entspannende und beruhigende Wirkung und hilft beim Einschlafen.

FEEL-GOOD-SMOOTHIE-BOWL

ZUTATEN

2 Bananen
100 g Rote Bete
200 g TK-Himbeeren
2 Handvoll Spinat
200 ml Mandeldrink
2 TL gemahlener Ceylon-Zimt
30 g Beeren (z.B. Heidelbeeren)
2 TL Kokosraspel
2 TL Chia-Samen

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 10 Min.

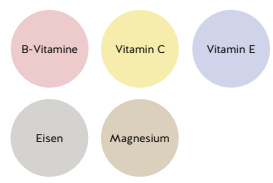
GOOD TO KNOW:

Auch mit einer Smoothie-Bowl kannst du bereits morgens deinen Bedarf an Gemüse decken. Neben Roter Bete und Spinat sind zum Beispiel Zucchini, Gurken oder auch Karotten, Süßkartoffeln oder Kürbis sehr gut geeignet.

ZUBEREITUNG

- 1 Bananen und Rote Bete schälen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit gefrorenen Himbeeren, Spinat, Mandeldrink und Zimt in einem Mixbehälter zu einer cremigen Masse pürieren.
- 2 Den Brei auf zwei große Schalen verteilen und mit Beeren, Kokosraspeln und Chia-Samen dekorieren.

TIPP: Du möchtest lieber einen schnellen Smoothie to go? Dann gib einfach noch etwas Wasser in den Mixer, bis dir die Konsistenz gefällt.

MAKRONÄHRSTOFFE	MIKRONÄHRSTOFFE
48 % KH 42 % Fett 10 % Eiweiß	

32,5 g KH | 12,9 g F | 7,2 g E | 350 kcal (pro Portion)



VARIANTE

+ 30 G GRANOLA

Ich toppe meine Smoothie-Bowl liebend gern mit Granola (siehe Rezept Seite 94), das ich einfach drüberstreue.

MAKRONÄHRSTOFFE	+ MIKRONÄHRSTOFFE
42 % KH	
48 % Fett	
10 % Eiweiß	

37 g KH | 19,4 g F | 9,2 g E | 437 kcal (pro Portion)



Ernährung bewirkt etwas in uns – wir müssen nur wissen, wie es funktioniert.

Möglichst viele Menschen zu einem gesünderen und bewussteren Lebensstil zu motivieren – das ist Mission und Herzensanliegen von Carolin Kotke.

Welche wichtige Rolle dabei die Ernährung spielt, weiß sie nur zu gut aus eigener Erfahrung.

Nach ihrer Krebsdiagnose musste sie sich intensiv mit ihrem Körper – und was ihm langfristig guttut – auseinandersetzen. So kam es, dass Carolin Kotke eine optimierte Form der basischen Ernährung entwickelte.

In diesem Ratgeber zeigt sie nun, wie unser Körper funktioniert und wie wir ihn dabei unterstützen können, in Balance zu kommen. Denn mit dem perfekten, auf unsere persönlichen Bedürfnisse abgestimmten Nährstoffmix fühlen wir uns dauerhaft wohl und gestärkt.



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-8179-4



9 783833 881794

€ 22,00 [D]

www.gu.de