

# Der Säure - Basen Haushalt

Eine optimale Ernährung enthält maximal ein Viertel säurebildende (-) Lebensmittel und drei Viertel basenbildende (+) Nahrungsmittel.



## Info-Script

### Kontakt:

**Stefan Scheil**  
Klangschalen-Therapeut

Osterbühlstr. 22  
93158 Teublitz  
Tel 09471- 602380  
[www.ein-klang.net](http://www.ein-klang.net)

Zwieback - -  
Vollkornbrot - -  
Knäckebrot-  
Zucker - - - - -  
Kuchen - - - - -  
Schokolade - - - - -  
Bonbons - - - - -

### Fleisch, Fisch und Wurst

Lammfleisch - -  
Schweinefleisch - - - - -  
Kalbfleisch - - - - -  
Rindfleisch - - - - -  
Meeresfisch - - - - -  
Süßwasserfisch - - - - -  
Putenfleisch - -  
Hühnerfleisch - -  
Gans und Ente - - -  
Schinken - - - - -  
Frischwurst - - - - -  
Salami - - - - -  
Putenschinken - -

### Nüsse und Samen

Erdnüsse - - -  
Paranüsse - -  
Wainüsse - -  
Kürbiskerne +  
Sonnenblumenkerne +  
Kastanien + -  
Mandeln + -  
Haselnüsse + -  
Cashewkerne + -  
Pistazien + -

### Fette

Margarine - -  
Butter -  
Olivenöl, kaltgepresst +

### Getränke

Kaffee - - - -  
Schwarztee - - - -  
Alkohol - - - - -  
colahalt. Getränke - - - - -  
Limonade - - - - -  
frisch gepresst. Obstsaft + +  
Gemüsesaft + +  
Mineralwasser  
mit Kohlensäure - -  
Quellwasser  
ohne Kohlensäure + +  
Kräutertee + +

### Genmüse und Salate,

#### Kräuter, Pilze

Grünkohl +  
Rotkraut + +  
Rhabarber + +  
Porreeknolle + +  
Porreeblätter + + +  
Bohnen + +  
Steinpilze +  
Pfifferlinge +  
Champignons +  
Brunnenkresse + +  
Dill + +  
Schnittlauch + +  
Zucchini + +  
Spargel +  
Zwiebel +  
Blumenkohl +  
Wirsing +  
Erbsen + +  
Spinat + + +  
Sellerie + + +  
Tomate + + +  
Feldsalat +  
Endivie + + +  
Löwenzahn + + + + +  
Gurke + + + + + + +  
Kopfsalat + + +  
Chicoree + + + +  
Rosenkohl --  
Artischocke -

### Kartoffel, Wurzelgemüse

Schwarzwurzeln +  
Rettich, schwarz + + + + + + +  
Rettich, weiß +  
Kartoffel + +  
Kohlrabi +  
Meerrettich + +  
Karotten + +  
Rote Rüben + + +

### Obst und Früchte

Apfel +  
Johannisbeere + +  
Erdbeere +  
Birne +  
Kirsche +  
Sauerkirsche +  
Ananas +  
Datteln +  
Banane + +  
Mirabelle +  
Zwetschge +

Himbeere +  
Mango +  
Melone +  
Heidelbeere + +  
Pflaume + +  
Pflirsich + +  
Aprikose + +  
Preiselbeere + +  
Brombeere + +  
Trauben + +  
Stachelbeere + +  
Orangen + +  
Zitrone + +  
Mandarine + + +  
Rosinen + + +  
Hagebutten + + +  
Feigen + + + + + + +

### Milcherzeugnisse, Eier

Kuhmilch +  
Buttermilch +  
Ziegenmilch +  
Molke +  
Schafsmilch +  
Sojamilch +  
Hartkäse - - - -  
Joghurt - - - -  
Quark - - - -  
Sahne + -  
H-Milch -  
Hühnerei - - - - -

### Mehl, Teigwaren, Körnerfrüchte

Kartoffelstarke +  
Linsen + +  
Weiße Bohnen + + +  
Sojamehl + + +  
Sojabohnen + + + + +  
Sojasprossen + + + + + + +  
Reis, geschält - - - - -  
Reis, ungeschält - - -  
Reisstärke -  
Roggenmehl - - - - -  
Graupen - - -  
Weizenmehl -  
Weizengrieß - - -  
Nudeln -  
Haferflocken - -

### Brot, Kuchen, Süßigkeiten

Dinkelbrot +  
Graubrot - - -  
Weißbrot - -

**Kopieren & weiterreichen erwünscht** - das spart Kosten für alle!

### Zuordnung:

+ schwach basisch  
+ + + + + stark basisch  
- schwach sauer  
- - - - - stark sauer  
+ - neutral

### Beachte:

Alle Dosenfrüchte sind säurebildend aufgrund ihres hohen Zuckeranteils  
Tiefgefrorenes Obst und Gemüse, das nicht weiterverarbeitet wurde, behält weitgehend die angegebenen Werte.