



## BASENREICHE LEBENSMITTEL

Neben alten klassischen pH-Wert-Einteilungen gibt es daneben Zuordnungen der Lebensmittel nach deren PRAL-Wert, „Protein Renal Acid Load“. Hier wird also der Blick auf die Säureausscheidung über die Niere gelegt. Sind Harnsäuren über 5,85mg/dl, kristallisieren diese im Blut, was für den Gesundheitszustand häufig nachteilige Folgen hat. Für optimale Säure-Basen-Ernährung gilt es dennoch nicht auf 100% Base zu setzen, sondern ein natürliches Gleichgewicht von ca. 75% Base und ca. 25% guten säurebildenden Lebensmitteln über längere Zeit zu halten. Schmelzkäse hat zum Beispiel einen PRAL-Wert von 28,7, Garnelen liegen bei 18,2, Erdnüsse bei 8,3. Je höher der Wert, desto ungünstiger in diesem Fall. Linsen liegen dagegen bei nur 3,5 und sind in Maßen durchaus auf dem Speiseplan zu finden. Viel Wasser zu trinken ist zentraler Bestandteil, um die Nieren in der Ausleitung von Säuren zu unterstützen.

## KONTAKT

TELEFON:  
0049 7673 8869380

WEBSITE:  
[www.gut-lilienfein.de](http://www.gut-lilienfein.de)

E-MAIL:  
[info@gut-lilienfein.de](mailto:info@gut-lilienfein.de)

## Basenreiche Vollpension auf Gut Lilienfein

### WAS VERBIRGT SICH DAHINTER?

Im Unterschied zum „strengeren“ Basenfasten ist hier eine Vollpension gewählt, die durchaus leichte / gute Säurebildner zulässt, aber den Schwerpunkt auf VIEL BASISCHES legt. Der Vorteil, sich darauf zu konzentrieren, was alles besonders gut für den Körper ist, im Unterschied zu dem Gedanken, was man alles weglassen soll, hat unserer Erfahrung nach auf Hirnstrukturen und Hormone Einfluss. Das basische Denken ist Teil der basenreichen Lebensweise, es ist geprägt durch harmonische Gedanken und viel Freude und Ausgeglichenheit. Der Blick wird geübt, auf das Positive zu lenken, bis dies automatisch geschieht. Denn auch Hirnstrukturen können trainiert werden. Der Vegetarier oder Veganer wird in der Ernährung viele Dinge finden, die er klassischerweise in seiner Ernährung sonst auch speist, da viel wertvolles Gemüse, Obst, Smoothies, Salate, kräftige Suppen, etc. auf dem Speiseplan stehen. Da die basenreiche Vollpension darauf abzielt, langfristig eingesetzt werden zu können, sind daher lediglich tierische Eiweiße, damit auch Fleisch-/Fischwaren, zuckerhaltige Lebensmittel, Alkohol, Kaffee, etc. aus dem Speiseplan verschwunden. Dafür stehen die meisten Gemüsesorten, in reduzierter Anzahl u.U. vollwertige Kohlenhydrate / Vollwertgetreide, max. 200g Früchte/Tag, viel Wasser und leckere Tees auf dem Speiseplan. Zur Erhaltung der Muskelkraft wird hierbei auch auf die Zufuhr pflanzlicher Eiweiße (z.B. in Form von Kichererbsen) geachtet.

### UNTERSCHIED ZUR VEGANEN ERNÄHRUNG

Der Unterschied liegt darin, dass der Veganer durchaus Kaffee trinken, Pasta schlemmern oder Eis bzw. Kuchen essen kann. Dies sind Speisen/Getränke, die Sie bei uns auf dem Speiseplan nicht finden werden. Zudem ist die angesprochene innere Einstellung bei uns maßgeblich. Unser Körper bildet sich nicht nur aus dem, wie und was wir essen, sondern auch aus dem, wie und was wir denken.

Auf Gut Lilienfein werden Sie begleitet durch Wickel, Bäder, manuelle Anwendungen, Bewegungseinheiten, Ruheeinheiten und bereichernde Gespräche. Dieses Gesamtkonzept, das so einfach und natürlich ist, dass wir keine Tabellen auswendig lernen müssen und dennoch Schritt für Schritt Säuren abbauen können, heißt bei uns BASENREICHE VOLLPENSION. Viel Freude bei der Übung und Umsetzung zuhause.