

Nahrungsmittel	Aktion
Aal	V
Äpfel	S
Algen	G
Amaranth	S
Ananas	S
Apfelessig	S
Apfelsaft, ungesüßt	S
Aprikosen	I
Artischocken	I
Auberginen	V
Balsamico-Essig	S
Bananen (grün oder gelb)	S
Bananen, braun verfärbt	V
Bier, dunkel/hell	V
Bier, Pilsener Art	V
Bierschinken	V
Birnen	S
Bitterschokolade	V
Bohnen, grün, frisch	G
Broccoli, Blumenkohl	I
Buchweizen	V
Butterkäse, Buttermilch, Butter	S
Camembert	V
Cervelatwurst	V
Champignons, nur frische	I
Cheddar	V
Chicoree	I
Cola Light und alle Light-Produkte	V
Cola, Fanta, Sprite	S
Corned Beef, in Dosen	V
Cornflakes	S
Dicke Bohnen	S
Dinkel (Grünkern Vollkorn)	G
Dinkelbrot	G
Edamer	V
Eier	G
Eiernudeln	S
Eis, Fruchteis, gemischt	S
Eis, Milcheis, Vanille	S
Emmentaler	V
Energy Drinks	V
Ente (mit Fett und Haut)	G
Ente (reines Muskelfleisch)	G
Erbsen	S
Erdbeeren	V
Erdnüsse, Haselnüsse	V
Essiggurken, aus dem Glas	V
Feigen, frisch	G
Fenchel	I

Fische wie Forelle, Thunfisch, Meeresfrüchte, Süßwasserfische	V
Fische wie Seezunge, Knurrhahn, Kabeljau (frisch!)	V
Fische wie Zander, Seelachs, Hai, Scholle (frisch!)	S
Fleischwurst	V
Forelle	V
Frankfurter	V
Frischkäse	V
Früchtetee	V
Fruchtjoghurt aus Vollmilch	S
Frühstücksfleisch, in Dosen	V
Gans (reines Muskelfleisch)	G
Garnele	V
Geflügelfleisch	G
Gemüsesaft (Rübe, Möhre)	I
Gerste (ganzes Korn)	S
Gewürznelken	S
Gouda, frisch und jung	G
Grahambrot	V
Granatapfel	I
Grapefruit	S
Grapefruitsaft, ungesüßt	S
Grüner Tee	S
Grünkern Vollkorn	S
Grünkohl	S
Gurken, frisch	I
Haferflocken	S
Hanföl	G
Hartkäse, von 4 Sorten	V
Hefe (niemals Hefe!)	V
Heidelbeeren	I
Heilbutt	V
Hering	V
Himbeeren	I
Hirse	S
Honig	V
Hüttenkäse, Vollfettstufe	V
Ingwer	G
Jagdwurst	V
Johannisbeeren	I
Kaffee mit/ohne Koffein, Espresso	G
Kakao, alle Sorten	V
Kalbfleisch	G
Kaninchen (reines Muskelfleisch)	S
Karotten, alle Arten	I
Karpfen	V
Kartoffeln, auch Süßkartoffeln	I
Kefir	S
Kirschen	I
Kiwi	G
Knoblauch	V

Kohlrabi	I
Kokosöl	I
Kondensmilch	V
Krabben	V
Kräutertee (Kamille, Pfefferminz... s.u.)	I
Krautsalate, Rotkraut (nur frisch, niemals eingelegtes)	I
Kresse	I
Kuchen, allgemein	V
Kuchen, nur mit Mürbeteig	S
Kuchen, ohne Hefe	S
Kuhmilch	S
Kürbis	I
Lachs	V
Lammfleisch (mager)	S
Lauch, Porree	I
Leber (von allen Tieren)	V
Leberwurst	V
Leinöl	G
Litschis	S
Linsen, grün und braun, getrocknet	V
Mais, frischer Kolben	I
Makkaroni	V
Mandeln, Walnüsse	V
Mango	I
Margarine	G
Marmelade, alle Sorten	S
Matjeshering	V
Melone	G
Miesmuscheln, frisch	S
Milch	S
Mineralwasser (fluoridarm bis maximal 0,20 mg/l)	I
Mirabelle	I
Möhrensaft	I
Molke	V
Mungobohnen	V
Naturjoghurt aus Vollmilch	S
Nussnugatcremes, Nutella	V
Obst getrocknet oder eingelagert	V
Olivenöl	I
Orangen, Nektarinen, Mandarinen	S
Orangensaft, ungesüßt	G
Paprikaschoten	I
Parmesan	V
Petersilie	G
Pfirsiche	I
Pflaumen	I
Pilze, (alle außer Champignons)	V
Pistazien	V
Pommes (wenn dann <u>nur</u> mit Rapsöl oder pflanzliches Öl)	G
Preiselbeeren	I

Pudding	S
Pumpnickel	V
Quark	S
Radieschen	I
Reis- und Hafermilch	G
Reis, Vollkornreis	G
Reisnudeln thailändisch	G
Rhabarber	I
Rindfleisch, mager (auch Emu, Känguru, Krokodil)	G
Roggenbrot	S
Roggenbrot, ohne Hefe	I
Roggenknäckebrötchen	S
Roggenmehl	S
Roggenmischbrot	V
Roggenvollkornmehl	S
Rohrzucker braun	S
Romanesco	I
Rosenkohl	I
Rosinen	V
Rotbarsch (frisch!)	S
Rote Beete	I
Rote-Rübe/Beete-Saft	I
Rotkohl	I
Rotwein	V
Rumpsteak, mager und fett	G
Sahne, frisch, sauer, Schmand	S
Salami	V
Salate, alle Sorten (außer Tomaten)	I
Sardinen	V
Sauerkraut	V
Schmelzkäse	V
Schnittlauch	I
Schokolade, Vollmilch, Zartbitter usw.	V
Schokolade, weiß	S
Schwarze Johannisbeeren	I
Schweinefleisch, alle Arten	V
Sellerie	G
Shrimps	V
Soja, alle Sorten und Variationen	V
Sonnenblumenkerne	V
Sonnenblumenöl (niemals Sonnenblumenöl!)	V
Spaghetti	V
Spargel	I
Spätzle	V
Spinat	V
Tafelwasser	G
Tee, Indisch, Aufguss	G
Tee, Rooibush	G
Tee, schwarz	V
Thunfisch	V

Tofu	V
Tomaten	V
Tomatensaft	V
Traubensaft	V
Truthahn, Pute, Hähnchen (alle Geflügel)	G
Vollkornbrot mit Hefe	V
Vollkornspaghetti	S
Vollmilch, pasteurisiert	S
Wassermelonen	I
Weichkäse, Vollfettstufe	V
Weinessig	V
Weinsteinbackpulver	V
Weintrauben	V
Weißbrot, Baguettes	V
Weißkohl	I
Weißwein, trocken	V
Weizenbrot, alle Sorten	V
Weizenmehl	V
Weizenvollkornmehl	V
Wienerwürstchen	V
Wildfleisch	V
Wirsing	S
Zitronen	S
Zitronensaft	S
Zitronensäure (Achtung in vielen Getränken!)	V
Zucchini	I
Zucker	S
Zwetschgen	G
Zwieback	V
Zwiebeln	I

Tees:

Griechischer Bergtee (offener Tee, sehr lecker, mild, süßlich)	I
9-Kräuter von Teehaus (Lecker, würzig, aromatisch)	I
Klostergarten Kräuter (Edeka, Mild, angenehm, ausgeglichen)	I
Kräuter-Genuss von Teekanne (Mild, ausgeglichen, sanft)	I
49-Kräuter Basistee von Golden Heart (Intensiv sehr basisch)	I
Thüringer-9-Kräutertee (Minzig, würzig)	I
Pfefferminztee allgemein (Sehr minzig)	I
8-Kräutertee (Mild, angenehm)	I
Kamillentee allgemein (beruhigend)	I

Nahrungsergänzungen und Arzneien:

Acerola-Kirsche	I
Afa-Alge	I
Aloe Vera	G
Antibabypille	V
Antibiotika	V
Aspartam	V
Asthaxanthin	G

Bärlauch	V
Bentonit	I
Beta Carotin	G
Borax	I
Brennessel	I
Brottrunk	V
Bulgur	V
Cayenne-Pfeffer	I
Chlorella	I
Chlorella Spirulina	I
Curcuma, Curcumin	I
Dill	V
Flohsamen	I
Fluorid, Fluor	V
Germanium (organisch)	I
Gerstengras	V
Ginko, Ginseng	I
Jod	V
Kalzium	G
Kokosöl	I
Kolloidales Gold	G
Kolloidales Silber	G
Lebertran des Katzenfisches (Activator-X)	I
Lupinen	V
Löwenzahn, -wurzel	I
Maca	V
Magnesium	I
Majoran	V
Marihuana	G
Melatonin	I
MMS (Chlorbasis)	I
Moringa Oleifera	I
Muskat	V
MSM (Schwefelbasis)	I
Monoatomisches Gold	G
Moringa Oleifera	I
Neuroleptika	V
Oregano	V
Osiosewasser, Umkehr	I
Probiotika	I
Rosmarin	I
Psychopharmaka	V
Rohypnol	V
Salz mit Fluorid oder Jod	V
Sango Meereskorallen	G
Sesam	V
Steinsalz (Himalayasalz)	I
Stevia	I
Thymian	V
Tranquilizer	V

Valium	V
Vitamine aller Art (Nicht aus der Apotheke!)	I
Vitamin D3	I
Weizengras	V
Xylith (Birkenzucker)	V
Zahnpasta mit Fluorid	V
Zedernnussöl	I
Zeonith	I
Zink	G
Zitronensäure	V

Nahrungsmittelliste zur ausgewogenen Kombination einer basischen, flourid- und histaminarmen Ernährung.

Nahrungsmittelliste zur ausgewogenen Kombination einer basischen, flourid- und histaminarmen Ernährung.

Legende:

V = vermeiden! (NIE essen)

S = selten zu sich nehmen (1x im Monat)

G = Gelegentlich (1x die Woche)

I = immer essbar

(Nahrung immer frisch und auch frisch zubereitet. Niemals Aufgewärmtes essen. Und bloß nicht 30 Nahrungen herausuchen, die man nur selten zu sich nehmen darf und dann alles einmal im Monat essen. 1x im Monat bedeutet, dass man nur eines der aufgeführten Nahrungsmittel einmal im Monat zu sich nehmen darf, nicht alle.)