

Nahrungsmittel	Aktion
Aal	V
Äpfel	V
Algen	G
Amaranth	G
Ananas	S
Apfelessig	V
Apfelsaft, ungesüßt	V
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	V
Bitterschokolade	V
Bohnen, grün, frisch	G
Broccoli, Blumenkohl	I
Buchweizen	S
Butterkäse, Buttermilch, Butter	S
Camembert	V
Cervelatwurst	V
Champignons, nur frische	I
Cheddar	V
Chicoree	I
Cola Light und <u>alle</u> Light-Produkte	V
Cola, Fanta, Sprite	V
Corned Beef, in Dosen	V
Cornflakes	S
Dicke Bohnen	S
Dinkel (Grünkern Vollkorn)	S
Dinkelbrot	S
Edamer	V
Eier	G
Eiernudeln	G
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	S
Feigen, frisch	G
Fenchel	I

Nahrungsmittelliste für Gesundheit, geistiges und körperliches Wohlergehen

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	G
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	S
Grapefruit	S
Grapefruitsaft, ungesüßt	S
Grüner Tee	S
Grünkern Vollkorn	S
Grünkohl	S
Gurken, frisch	I
Haferflocken	S
Hanfmilch, Hanf	G
Hanföl	G
Hartkäse, von 4 Sorten	V
Hefe (niemals Hefe!)	V
Heidelbeeren	V
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	S
Kaninchen (reines Muskelfleisch)	S
Karotten, alle Arten	I
Karpfen	V
Kartoffeln, auch Süßkartoffeln	I
Kefir	G
Kirschen	I
Kiwi	G

Nahrungsmittelliste für Gesundheit, geistiges und körperliches Wohlergehen

Knoblauch	V
Kohlrabi	I
Kokosöl, äußerlich	S
Kokosöl, innerlich	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	G
Linsen, grün und braun, getrocknet	V
Mais, frischer Kolben	I
Makkaroni	V
Mandeln, Walnüsse	V
Mango	I
Margarine (keine Sonnenblumenmargarine)	G
Marmelade, alle Sorten	S
Matjeshering	V
Melone	S
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

Nahrungsmittelliste für Gesundheit, geistiges und körperliches Wohlergehen

Pommes (wenn dann <u>nur</u> mit Rapsöl oder pflanzliches Öl)	G
Pommes, Süßkartoffeln	G
Preiselbeeren	I
Pudding	S
Pumpernickel	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!)	G
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

Nahrungsmittelliste für Gesundheit, geistiges und körperliches Wohlergehen

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	S
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

Nahrungsmittelliste für Gesundheit, geistiges und körperliches Wohlergehen

Antibiotika	V
Aspartam	V
Astaxanthin	I
Bärlauch	V
Bentonit	I
Beta Carotin	G
Borax	G
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
Lupinen	V
Löwenzahn, -wurzel	I
Maca	V
Magnesium	I
Majoran	V
Marihuana, Pflanze, Öl	I
Melatonin	G
MMS (Chlorbasis)	I
Moringa Oleifera	I
Muskat	V
MSM (Schwefelbasis)	I
Monoatomisches Gold, Kolloidales Gold	G
Moringa Oleifera	I
Neuroleptika	V
Oregano	V
Osmosewasser, 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	G

Nahrungsmittelliste für Gesundheit, geistiges und körperliches Wohlergehen

Thymian	V
Tranquilizer	V
Valium	V
Vitamine aller Art (Nicht aus der Apotheke!)	I
Vitamin D3 und K2	I
Weizengras	V
Xylith (Birkenzucker)	V
Zedernnussöl	I
Zeonith	I
Zink	G
Zitronensäure	V

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 heraussuchen, 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.)