



Am Donnerstag, den 26. Februar 2026, 18:00 bis 20:00 findet das Angebot im Kloster Shide und gleichzeitig im Zoom-Meeting mit Frau Olivera Cierpicki, Buddhistin und Diabetes- und Ernährungsberaterin der Deutschen Ernährungsgesellschaft statt.

Wir werden ins Thema „Entgiftung und Übersäuerung des Körpers“ eingeführt, das aus zwei Teilen besteht.

Teil 2: Was bedeutet, sich basisch zu ernähren ? Wie kann ich entgiften?

Die basenreiche Ernährung ist eine Ernährungsform, bei der basenbildende bzw. alkalische Lebensmittel im Vordergrund stehen. Also Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Nüsse, Kräuter, Soja- und Vollkornprodukte, Sprossen und Samen, die mit ihrer hohen Dichte an Ballast- und Nährstoffen sowie Mineralien und Proteinen für einen optimal funktionierenden Organismus sorgen. Auf säurebildende Lebensmittel wie beispielsweise tierische Produkte wird bei der basischen Ernährung überwiegend verzichtet.

Dabei geht es darum den Körper dabei zu unterstützen, das Verhältnis von Säurebildnern und Basen in Balance zu halten und zu einem gesunden pH-Wert zurückzukehren. Damit er gut funktionieren kann, benötigt der Körper Basenpuffer, um das Säure-Basen-Gleichgewicht zu erhalten und überschüssige Säuren zu neutralisieren. Konkret braucht er basische Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium und Zink, die mit der Nahrung oder zusätzlich mit Nahrungsergänzungen aufgenommen werden können.

Den Menschenkörper optimal schützen

Als Übende ist es unser Ziel, in jedem Lebensalter den Buddha-Dharma mit geringfügigen, belastenden körperlichen und mentalen Beschwerden praktizieren zu können.

Einfach gesund älterwerden, um all die Lebensjahre mit möglichst hoher Lebensqualität sich dem Buddha-Dharma widmen zu können.

Gut informiert und selbstbestimmend aktiv Sinnvolles für die eigene Gesundheit tun, schützt den kostbaren Menschenkörper optimal.

Eine gute Vorbereitung ist uns im Kloster Shide wichtig. Du würdest uns dabei unterstützen, indem Du uns per E-Mail, WhatsApp oder Telefon Deine Teilnahme bestätigst.

Danach würden wir Dir mitteilen, wie Du mit welchem Lebensmittel zur Herstellung der Speise beteiligen kannst. Den Teilnehmenden aus der Ferne senden wir nach der Anmeldung, gerne den Link zum Zoom-Meeting-Raum zu.

Mit Freude und Dankbarkeit

Ihr Kloster Shide, Gelongma Namgyäl Chökyi