

BASISCHE ERNÄHRUNG – WAS IST DAS?

Ungünstige Ernährungsgewohnheiten machen den Körper im wahrsten Sinne des Wortes „sauer“.

Ein ausgewogenes Säure-Basen-Verhältnis im Körper spielt eine wesentliche Rolle für unser Wohlbefinden. Gerät der Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht können Krankheiten entstehen:



Müdigkeit und Leistungsschwäche, vermehrte Infektanfälligkeit sowie die Neigung zu Arthrosen können ihre Ursache in Übersäuerung des Körpers haben. Eine basenreiche Ernährung, die reich an Obst und Gemüse ist, wirkt dem Prozess entgegen. Lebens- und Genussmittel wie Fleisch, Kaffee und Alkohol mit stark säurebildenden Eigenschaften sollten nicht im Übermaß verzehrt werden.

Wie hält der Körper sein natürliches Säure-Basen-Gleichgewicht aufrecht?

Unser Körper produziert selbst Säuren – bei der Einatmung, bei Stress, und auch im Zuge von Fastenkuren. Um die Aufrechterhaltung eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes zu gewährleisten verfügt der Körper über ein ausgeklügeltes Kontrollsystem. Die pH-Puffer in den Lungen, dem Blut, den Nieren, der Haut und dem Darm sorgen dafür, dass das empfindliche Gleichgewicht des Körpers intakt bleibt. Auch im Falle plötzlicher Säureschwankungen.

Warum ist der Säuren-Basenhaushalt des Körpers so wichtig?

Für die Gesundheit ist es wichtig, dass in jedem Körperbereich ein passender pH-Wert vorherrscht. Das Blut weist einen anderen pH-Wert auf als der Dickdarm und dieser wiederum einen anderen als der Dünndarm. Der Magensaft ist mit einem pH zwischen 1,2 und 3,0 überhaupt der sauerste Bestandteil des menschlichen Körpers.

Der pH-Wert des Körpers im Überblick

| Körperflüssigkeit | pH-Wert (0=sehr sauer, 7=neutral, 14=sehr basisch) |
|-------------------|--|
| Bauchspeichel | 8,5 - 9,0 |
| Galle | 8,0 – 8,5 |
| Darmsaft | 7,5 – 8,0 |
| Blut | circa 7,4 |
| Speichel | 6,0 – 6,5 |
| Harn | 6,2 – 6,8 |
| Magensaft | 1,0 – 2,0 |

Welche Lebensmittel wirken basisch, welche sauer?

Zu den stärksten Basenbildern gehören die meisten Obst- und Gemüsesorten, sowie Kartoffeln und Trockenfrüchte. Zur Gruppe der schwach basisch wirksamen Lebensmittel zählen etwa stille Mineralwässer und unbehandelte Sauer Milchprodukte.

Fleisch, Wurst, Fisch, Eier sowie Käse sind Lebensmittel mit stark säurebildender Wirkung. Auch Genussmittel wie Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol fallen in diese Kategorie. Dann gibt es noch Nahrungsmittel, die als neutral einzustufen sind. Neben Wasser finden sich in dieser Liste kaltgepresste Öle, Butter und Walnüsse.

Wie erkennt man ob der eigene Körper sauer oder basisch ist?

Der pH-Wert des Urins gibt Aufschluss über den Säuregehalt des gesamten Organismus. Normalerweise ist der pH-Wert des Urins neutral bis leicht sauer, wobei der „Normalwert“ bei 6,2 - 6,8 liegt. Mit Teststreifen, die in der Apotheke erhältlich sind, kann der pH-Wert bestimmt werden. Da der pH-Wert im Verlauf des Tages schwankt sind mehrere Messungen über den Tag verteilt erforderlich um eine sichere Aussage in Bezug auf den Säuregrad des Körpers zu erhalten.

Die häufigsten Ursachen für eine Übersäuerung sind:

- Ein Überschuss an säurebildenden Lebensmitteln (zu viele tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Käse, zu viele Genussmittel wie Kaffee oder Alkohol, zu viel Fast Food)
- Ein Mangel an basenbildenden Lebensmitteln (wie Obst und Gemüse)
- Ungünstige Lebensgewohnheiten (Bewegungsmangel, Stress etc.)
- Verdauungsstörungen und / oder chronische Erkrankungen wie z.B. Diabetes
- Rauchen

Verursacht eine stark säurebetonte Ernährung Krankheiten?

Im wahrsten Sinne des Wortes neigen „saure Nieren“ oder eine „saure Galle“ zur Steinbildung. Auch Müdigkeit und Leistungsschwäche und vermehrte Anfälligkeit für Infekte und Hautunreinheiten können ihre Ursache in Übersäuerung haben.

Zur Neutralisation der überschüssigen Säuren verwendet der Organismus hauptsächlich basische Mineralstoffe wie Kalzium, Natrium, Kalium oder Magnesium. Die wiederum entzieht er den Depots unseres Körpers. Eine Ent-Mineralisierung der Knochen kann also Folge von Übersäuerung sein und begünstigt die Entstehung von Osteoporose. Im Muskelgewebe können sich leichter schmerzhaft Verhärtungen, sogenannte Myogelosen, bilden. Auch die Anfälligkeit für Arthrosen steigt.

SÄUREN- UND BASENTABELLE DER ERNÄHRUNG

| Basenspendende Nahrungsmittel (sehr empfehlenswert) | Neutrale Lebensmittel (empfehlenswert) | Säurespendende Lebensmittel (sparsam verwenden) |
|---|--|--|
| Kartoffeln Gemüse (Auberginen, Karfiol, Fenchel, Grünkohl, Kohlsprossen, Radieschen, Sellerie, Karotten, Fenchel, Kürbis etc.) Zwiebeln und Knoblauch Salat (Vogelsalat, Rucola etc.) Sojabohne Küchenkräuter (Petersilie, Kresse, Schnittlauch, Majoran, Thymian etc.) Obst (Bananen, Marillen, Grapefruits, Orangen, Weintrauben, Kirschen, Mangos etc.) Trockenfrüchte (Rosinen, getrocknete Feigen, getrocknete Datteln, Dörripflaumen etc.) Mandeln Sauermilchprodukte Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz Mineralwasser ohne Kohlensäure Kräutertee (Brennnessel, Melisse, Brombeer- und Himbeerblätterttee etc.) | Hirse Naturreis Walnüsse Naturbelassene Fette und Öle Butter Leitungswasser | Fleisch und Fleischprodukte (Wurst, Speck etc.) Innereien (Leber, Nieren, Hirn etc.) Fisch Käse und Topfen Spargel gehärtete, raffinierte Fette und Öle Margarine (raffiniert) Weißmehlprodukte (Weißbrot, Nudeln und Teigwaren etc.) Raffinierter Zucker und Süßigkeiten Poliertes Getreide und polierter Reis Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen) Bohnenkaffee Alkohol Limonaden |

Was sollte man bei der basischen Ernährung beachten?

Mindestens 80 Prozent der aufgenommenen Nahrung sollte basischen Charakter haben. Der restliche Anteil von 20 Prozent fällt auf neutrale und säurebildende Lebensmittel.

Tipps für die Praxis:

- Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse. Die meisten Obst- und Gemüsesorten sind gute Basenspenden.
- Verzehren Sie möglichst häufig frisch zubereitete Salate mit kaltgepressten Ölen sowie Basensuppen aus frischem Gemüse.
- Achten Sie jedoch darauf, nach 16 Uhr keine Rohkost mehr zu sich zu nehmen.
- Kochen Sie möglichst oft mit frischen Zutaten und meiden Sie Fertigprodukte.
- Versuchen Sie den Verzehr von Weißmehlprodukten, Süßigkeiten und Zucker im Allgemeinen stark einzuschränken. Diese Produkte zählen zu den stark säurebildenden Substanzen.
- Dasselbe gilt auch für Genussmittel wie Kaffee, Schwarztee und Alkohol. Sie fördern die Säureproduktion im Organismus.
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Essen und genießen Sie Ihre Mahlzeiten.
- Trinken Sie ausreichend viel. Die ideale Trinkmenge beträgt 2-3 Liter pro Tag. Gut geeignete Getränke sind stilles Mineralwasser, Wasser und Kräutertees.
- Durch regelmäßige Entlastungstage, an denen Sie nur Gemüse oder Kartoffeln zu sich nehmen, kann ein bereits vorhandener Säureüberschuss ausgeglichen werden.
- Sport fördert die Funktion von Muskel- und Bindegewebe und trägt so zur Entsäuerung bei. Moderate Bewegung kurbelt die Säureausscheidung über Nieren, Lungen und Schweiß an.
- Stress erzeugt im Körper Säuren. Wirken Sie dem mit gezielten Entspannungsmaßnahmen entgegen.