





Die basische Welt entdecken

Du willst endlich etwas für dich tun – dich gesünder ernähren, dich fit und attraktiv fühlen? Der Weg dahin ist ganz leicht, wenn du auf eine gute Säure-Basen-Balance achtest.

Basenernährung – die Basics

Zeit für einen Neustart! Doch bevor du anfängst, solltest du dich zunächst mit ein paar nützlichen Informationen zu einem basischen Lebensstil vertraut machen.

Um dir zunächst einen kleinen Einblick und ein Gefühl dafür zu vermitteln, wie es um die Säure-Basen-Balance in deinem Leben bestellt ist, habe ich auf Seite 11 ein paar Fragen zu möglichen Säurebildnern in deinem Alltag zusammengestellt – das können Nahrungsmittel sein oder auch Lebensumstände, die zu Säurebildung in deinem Körper führen. Mir selbst war früher gar nicht bewusst, dass nicht nur durch Joghurt, tierische Milch in meinem Müsli oder Parmesan im Salat, sondern auch infolge von Stress sowie durch die Anwendung industriell hergestellter Kosmetikprodukte eine erhebliche Menge an Säurebildnern und Giften in meinem Alltag vorkam.

Wir alle kennen es: Phasen oder Momente in unserem Leben, in denen wir richtig »sauer« sind oder uns einfach »ausgelaugt« fühlen. Diese so dahingesagten Redewendungen können ganz konkret auf einen gestörten Säure-Basen-Haushalt, auf das Fehlen von Basen bzw. Mineralien hinweisen – was letztlich die Ursache dafür sein

kann, dass du gereizt bist, dich erschöpft und müde fühlst oder unter dem ein oder anderen im Fragebogen angeführten Symptom leidest. Sollten diese Symptome in ausgeprägter Form bei dir auftreten, ist es natürlich ratsam, dass du dich an deinen Arzt oder Heilpraktiker wendest. Denn bei schwereren gesundheitlichen Problemen reicht eine Ernährungsumstellung nicht aus. Zudem empfehle ich dir grundsätzlich, alle Maßnahmen, die du im Zuge deiner Ernährungsumstellung vornehmen möchtest, zunächst mit deinem Arzt oder Heilpraktiker zu besprechen.

Wie es mir erging

Vor vielen Jahren hatte ich nicht nur mit allgemeiner Abgeschlagenheit zu tun, sondern auch mit Hautproblemen und leichtem Übergewicht. Die Fettpölsterchen an Hüften und Bauch wurde ich einfach nicht los – vielleicht kennst du das ja. Aber was hat das nun mit der basischen Ernährung zu tun? Ganz ein-

Spielen Säuren in deinem Alltag überhaupt eine Rolle?

- Trinkst du mehr als zwei Tassen Kaffee pro Tag?
- Kommen in deiner Ernährung viel künstlicher Zucker und industrielle Süßigkeiten wie Schokoriegel, Eis und Marmelade vor?
- Isst du fast jeden Tag tierische Produkte wie Käse, Eier, Milch, Fleisch, Fisch und Wurst?
- Rauchst du regelmäßig Zigaretten?
- Kommen in deiner Ernährung täglich Weißmehlprodukte wie Brötchen, Croissants, Nudeln, Kekse und Kuchen vor?
- Trinkst du öfter gerne mal ein Glas Alkohol?
- Leidest du unter Stress durch z.B. Doppelbelastungen, einen anstrengenden Beruf oder familiäre Konflikte?
- Machst du sehr viel Sport?
- Machst du dir viele Sorgen sowie negative Gedanken und grübelst oft?
- Vergisst du oft, ausreichend Wasser zu trinken?
- Sind Obst und Gemüse eher Beilagen auf deinem Speiseplan?

Hieran merkst du,
dass dein Körper übersäuert sein könnte:

- Bist du oft müde und antriebslos, fühlst du dich leer oder genervt?
- Hast du häufig kalte Hände und Füße?
- Schwitzt du sehr viel oder musst du ein Deo benutzen, um unangenehmen Körpergeruch zu vermeiden?
- Hast du oft Magenprobleme?
- Leidest du immer wieder unter Kopfschmerzen oder Migräne?
- Kämpfst du mit unreiner oder trockener Haut oder Neurodermitis?
- Leidest du unter Haarausfall, Schuppen, Cellulite oder brüchigen Fingernägeln?
- Leidest du unter einer gestörten Verdauung?
- Ist deine Muskulatur, vor allem im Rücken, oft verspannt?

fach: Dein Körper nutzt einerseits Basen zur Neutralisation der Säuren, andererseits lagert er Wasser und Fett ein, um Säuren zu binden bzw. zu verdünnen und damit unschädlich zu machen – wir nehmen zu. Wassereinlagerungen und Übergewicht sind nur zwei der harmloseren Folgen von zu vielen Säuren. Und solange unser Körper mit dieser Übersäuerung zu kämpfen hat, wird er Fett und Wasser nicht freigeben und wir bleiben auf unseren überflüssigen Pfunden sitzen.

Oftmals werden dann verbissen Kalorien gezählt oder exzessive Sporteinheiten in einen Diätplan integriert, statt dem Körper durch basische Ernährung, angemessene Bewegung und entspannte basische Bäder das Abnehmen zu erleichtern. Die meisten Diäten und Abnehmprogramme sind einseitig (z. B. Kohlsuppendiät, FdH, extrem viel Sport) und setzen nicht bei den eigentlichen Ursachen des Übergewichts an. Trotz Kalorienreduktion oder viel Sport nehmen viele an ihren Problemzonen nicht ab. Eingelagerte Schlacken (neutralisierte Säuren), die z. B. zu Cellulite an Oberschenkeln führen können, wirst du nur schwer mit einer Kalorienreduktion verringern und ungeliebte Pölsterchen werden mit exzessiven Sporteinheiten nicht vollends verschwinden. Gerade auch bei zu viel Sport entstehen im Körper zusätzlich Säuren. Auch ist eine sehr eiweißreiche, d. h. säurelastige Ernährung mit viel Joghurt, Fleisch, Käse und Quark eher kontraproduktiv und kann sich äußerlich in Form eines schlechten Hautbildes und durch Cellulite bemerkbar machen.

Mehr Leichtigkeit, mehr Energie

Letztendlich hat mir die Kombination von basenreicher Ernährung mit angemessener täglicher Bewegung und einer Ausleitung von

Säuren und Giften durch basische Bäder wieder zu meinem Wohlfühlgewicht verholfen. Gleichzeitig verbesserte sich mein Hautbild entscheidend – womit ich so gar nicht gerechnet hatte. Das Bindegewebe wurde straffer, die Haut klarer und reiner. Durch die basischen Bäder können Säuren umgehend aus dem Körper geleitet werden (toll fürs Bindegewebe!). Ein gesundes Körpergewicht und eine schöne Haut sind für mich die angenehmen Nebeneffekte einer basenreichen Ernährung und basischen Lebensweise. Probiere es einfach aus, es funktioniert bestimmt auch bei dir!

Schokolade macht nicht immer glücklich

Nachdem ich einige Kilos verloren und sich mein Hautbild deutlich verbessert hatte, war ich aber am meisten verblüfft, wie sehr die basische Ernährung meine Stimmung beeinflusst hat. Mit einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt wirst du dich also bald nicht nur körperlich, sondern auch geistig viel besser und wacher fühlen. Viel zu häufig wird der Einfluss der Ernährung auf unsere Psyche unterschätzt. Schokolade macht doch glücklich, denkst du jetzt vielleicht? Richtig. Allerdings in diesem Falle nur kurzfristig, denn ungesundes Essen wie z. B. Schokolade kann langfristig durchaus ins Gegenteil umschlagen. Eine durch säurelastige Ernährung gestörte Darmflora kann auch unser Denken, Verhalten und Befinden beeinflussen. Kennst du das Gefühl nach einer schwer verdaulichen Mahlzeit, dass du nicht richtig denken kannst und nicht klar im Kopf bist (im Englischen auch »brain fog« genannt)?

Den wenigsten ist bekannt, dass Lustlosigkeit und Antriebsschwäche auch körperliche Ursachen haben können, also z. B. an einem ungesunden Darm liegen können. Wie ist das zu erklären?



Die Banane ist ein idealer basenreicher Snack für zwischendurch.

Gute Laune kommt aus dem Bauch

Genau wie wir Nervenzellen im Gehirn haben, umgeben auch mehrere Millionen Nervenzellen unseren Darm. Somit ist nahelegend, dass dieser auch Einfluss auf unsere Stimmung haben könnte. Das Glückshormon Serotonin ist dir sicherlich bekannt. Wusstest du, dass ca. 97 Prozent des Serotonins im Darm produziert werden? Dein Bauch lenkt deine Laune! Das heißt für uns, dass alles, was gut für unsere Darmflora ist, zu einer positiven Grundstimmung und mehr innerer Ausgeglichenheit beiträgt. Basenreiche Ernährung, nämlich der Verzicht auf herkömmliches Getreide, auf industriell verarbeitete Lebensmittel und Industriezucker bei gleichzeitigem Verzehr von Obst und viel grünem Gemüse, spielt hier eine entscheidende Rolle.

Bleib gesund!

Zur basischen Ernährung habe ich auch von meinen Lesern viele Erfahrungswerte bekommen. So wurde etwa von Verbesserungen bei Rheuma berichtet oder, nach einer sechswöchigen Umstellung auf die basische Ernährung, von einer erheblichen Besserung bei Arthroseschmerzen. Wenn dein Körper permanent mit Säuren überlastet wird, gerät das Säure-Basen-System aus der Balance und die überschüssigen Säuren lagern sich u. a. im Bindegewebe und in den Knorpelschichten ab. Und wenn der Organismus dann damit beginnt, seine Mineralstoffreserven in den Knochen und Zähnen anzugreifen, um damit die Säuren zu neutralisieren, kann dies langfristig Osteoporose und weitere Erkrankungen wie Gicht und Rheuma, Durchblutungsstörungen oder Herzbeschwerden begünstigen. Warum warten, bis es fünf vor zwölf ist, wenn wir doch alle Möglichkeiten haben vorzubeugen, um uns weiterhin gut zu fühlen?

Was kann dir die basische Ernährung ganz allgemein bringen? Bei mir persönlich hat sich mein Wohlbefinden in vielerlei Hinsicht entscheidend verbessert. Diese gesundheitlichen Veränderungen sind:

- mehr Energie
- mein Wohlfühlgewicht
- frischere Haut
- kräftigere Haare
- festere Fingernägel
- guter Stoffwechsel
- Ausgeglichenheit
- guter Schlaf
- gesundes Sättigungsgefühl
- Stärkung meines Immunsystems

Mit diesen Ergebnissen hat mich die Umstellung auf basische Ernährung überzeugt. Als ich mit der Ernährungsumstellung anfang, wusste ich allerdings noch nicht sehr viel darüber und mir war auch nicht richtig klar, was sich überhaupt hinter den Begriffen »sauer« und »basisch« versteckt. Daher möchte ich hier für dich auch erst mal Licht ins Dunkel bringen.

Saure und basische Lebensmittel

Häufig besteht besonders bei den Begriffen »sauer« und »basisch« ein Verständnisproblem. Ist es doch auf den ersten Blick unlogisch, dass sauer schmeckende Lebensmittel basisch wirken sollen. So sind Lebensmittel wie z. B. Zitrusfrüchte zwar sauer im Geschmack, werden aber trotzdem häufig als basisch bezeichnet. Warum? Gemeint ist damit ihre basenbildende Eigenschaft. Die Zitrone schmeckt sauer, wird jedoch basisch verstoffwechselt. Die Zitrone liefert unserem Körper wichtige Vitamine und basisch wirkende Mineralstoffe, die Zitronensäure

hingegen wird in unseren Zellen abgebaut und gelangt nicht in den Blutkreislauf.

Somit sind bei einer basenreichen Ernährung nicht der Zustand und der Geschmack eines Lebensmittels ausschlaggebend (süß/sauer), sondern lediglich die säurebildende oder basische Wirkung im Körper. Bei einer basischen Ernährung geht es allerdings nicht darum, säurebildende Lebensmittel nun rigoros zu meiden, sondern um die richtige Säure-Basen-Balance. Oft essen wir zu viele Nahrungsmittel, die vorwiegend Säuren bilden, aber wenig basische Mineralien enthalten. Basische Mineralien sind u. a. Kalzium, Magnesium, Eisen und Kalium, die in begrenzter Menge in unserem Körper vorhanden sind und von ihm nicht allein wiederhergestellt werden können. Sie müssen daher über die Nahrung zugeführt werden. Säuren kann unser Körper jederzeit selbst produzieren. Sie entstehen u. a. bei der Verstoffwechslung von Lebensmitteln, der Einnahme von Medikamenten oder durch Stress.

Säurebildner sind vor allem Lebensmittel, die säurebildende Mineralien wie Phosphor, Schwefel und Jod enthalten, welche in deinem Körper zu Säuren verstoffwechselt werden. Schwefel wird zum Beispiel zu

Schwefelsäure verstoffwechselt, Phosphor zu Phosphorsäure.

Unser Körper benötigt bei einer kontinuierlichen Säureüberflutung durch zu viele Säurebildner (z. B. Fast Food, Softdrinks, Kaffee, tierische Produkte, Extremsport) sehr viele Mineralstoffe, um diese Säuren zu Salzen zu neutralisieren. Andernfalls könnte die Säure unsere Organe schädigen. Im Gegensatz zu Säuren kann, wie bereits erwähnt, der Körper keine Vitamine und basische Mineralien selbst produzieren, sondern muss diese zugeführt bekommen. Stehen unserem Körper jedoch zu wenig Nährstoffe aus der Ernährung zur Verfügung, greift er möglicherweise auf unsere körpereigenen Mineralstoffdepots zurück (Haarboden, Knochen) und Haarverlust und brüchige Fingernägel sind nur einige der ersten Anzeichen des daraus resultierenden Mineralstoffmangels. Auch Wasser und Fett können herangezogen werden, um die gefährlichen Säuren zu binden bzw. zu verdünnen und somit deinen Körper zu schützen.

Säuren verbrauchen also viele basische Mineralien (wie Magnesium und Kalium), um neutralisiert zu werden. Daher kann eine stark säurebildende Ernährung schneller zu

Zu den möglichen Anzeichen von zu vielen Säuren im Körper gehören:

- Migräne
- Allergien
- Antriebschwäche/Erschöpfung
- Cellulite
- Häufige Erkältungen
- Hautprobleme
- Konzentrationsstörungen
- Muskelverspannungen
- Rückenschmerzen
- Brüchige Fingernägel und/oder Haarausfall
- Arthrose oder Gicht
- Krampfadern
- Übergewicht
- Hitzewallungen

einem Mangel an wertvollen Nährstoffen führen. Die neutralisierten Säuren werden in Form von Salzen im Bindegewebe und in den Muskeln abgelagert und auch häufig als Schlacken bezeichnet. Schlacken bezeichnen im allgemeinen Sprachgebrauch sehr häufig die abgelagerten Neutralsalze aus Säuren und Basen. Mit einer ungesunden Ernährung kommt es daher tendenziell schneller zu einem Verlust an wichtigen Vitalstoffen, was wiederum zu weiteren Störungen im Organismus führen kann. Einige Experten bezeichnen die Folgen dieser Entmineralisierung als Strukturschäden, die sich u. a. durch Haarverlust, allgemeine Erschöpfung und Karies bemerkbar machen können.

Wenn du beginnst, dich basenreich zu ernähren, wirst du in deinem Umfeld vielleicht öfter kritische Stimmen hören, die behaupten, dass es überhaupt keine Übersäuerung gibt. Die unterschiedlichen Meinungen sind darauf zurückzuführen, dass Übersäuerung häufig unterschiedlich definiert wird. Zum besseren Verständnis: Unsere Körperflüssigkeiten (z. B. Blut, Speichel, Magensäure)

weisen einen unterschiedlichen pH-Wert auf. Der pH-Wert gibt den Säuregrad dieser verschiedenen Körperflüssigkeiten an. Dabei steht »pH« für die Konzentration der Wasserstoffionen – »potentia hydrogenii«. Ein pH-Wert unterhalb von 7 zeigt Säuren an, während pH-Werte über 7 Basen kennzeichnen. Einen Wert von exakt 7 nennt man pH-neutral. Unser Blut hat einen basischen pH-Wert zwischen 7,35 und 7,45, der konstant gehalten werden muss, damit unser Körper am Leben bleibt.

Und hier liegt meistens das Missverständnis: Aus medizinischer Sicht liegt eine Azidose (Übersäuerung) vor, wenn der pH-Wert des Blutes unter 7,37 fällt. Naturheilkundler hingegen setzen häufig den Begriff Übersäuerung bereits ein, wenn es um die ersten möglichen Folgen von zu vielen Säuren geht – wie z. B. Haarausfall, brüchige Fingernägel, Migräne oder Müdigkeit –, der pH-Wert des Blutes aber noch im Gleichgewicht ist. Oftmals wird hier auch gerne von Verschlackung und einer damit verbundenen Entmineralisierung gesprochen.

Rezept für einen Wildkräutersmoothie

Um meinen Körper kontinuierlich mit genügend Vitaminen und Mineralien zu versorgen, mixe ich mir immer mal wieder einen leckeren Smoothie mit Wildkräutern, die besonders viele Nährstoffe enthalten. Dafür gebe ich ein halbes

Bund Petersilie, eine Handvoll Wildkräuter (z. B. Löwenzahn oder Giersch), eine Birne, einen Apfel, einen Esslöffel frisch gepressten Zitronensaft und 250 ml stilles Wasser zusammen in den Mixer und zerkleinere alles.



Wildkräutersmoothie