

# Mein 3-Sterne-Basentag

Sie möchten Ihrem Körper etwas Gutes tun und sauren Ballast abwerfen? Mit einem 3-Sterne-Basentag gelingt beides. Kleiner Aufwand – große Wirkung!

Morgens

## Basenbowl

Basenwert: ★★★

Für 2 Personen

🕒 5 Min.

2 Tassen Mandelmilch • 1 gefrorene Banane •  
2 Tassen gefrorene Beeren • 2 EL probiotischer  
Bio-Joghurt

- Alle Zutaten im Mixer cremig rühren.
- In eine Schüssel füllen und nach Belieben mit Erdbeeren, Blaubeeren, ungesüßtem Kakaopulver, Kokosflocken und Weizenkeimen anrichten.

**Nährwerte pro Person**

160 kcal • 3 g E • 6 g F • 22 g KH

Mittags

## Gemüseragout im Wok

Basenwert: ★★★

Für 2 Personen

🕒 ca. 25 Min.

500 g Gemüse wie Möhren, Bohnen oder Kohl  
(nach Saison) • 2 Kartoffeln • 2 EL Olivenöl •  
Kräutersalz • Pfeffer • 1 Bund Schnittlauch

- Das Gemüse putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- Öl erhitzen, Gemüse und Kartoffeln darin gar dünsten. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
- Schnittlauch abbrausen, trocken tupfen und in kleine Röllchen schneiden. Über das Ragout streuen.

**Nährwerte pro Person**

235 kcal • 6 g E • 13 g F • 23 g KH



Abends

## Heißgeliebte Spargelsuppe

Basenwert: ★★★

Für 1–2 Personen

🕒 15 Min.

1 Bund grüner Spargel • 1 EL Olivenöl • 500 ml  
Gemüsebrühe • Meersalz • Pfeffer • Curry •  
Paprika • 1 Spritzer Zitrone

- Spargel waschen und putzen, in Stücke schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen, Spargel darin anbraten. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Aufkochen und bei geringer Hitze köcheln, bis der Spargel gar ist.
- Suppe fein pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Mit frischen Kräutern, z. B. Kerbel, bestreuen.

### Nährwerte pro Person

105 kcal • 4 g E • 7 g F • 5 g KH





# Warum so sauer?

Kaum Bewegung und auf dem Teller viel Fleisch, Käse und Süßes? Aus Säure-Basen-Sicht ist das keine gute Idee. Machen Sie es besser!

# Unser Säure-Basen-Haushalt

Säuren und Basen im Körper sollten sich in Balance befinden. Heutzutage besteht bei den meisten Menschen aber ein Säureüberschuss. Dem kann man mit einer basenreichen Ernährung entgegenwirken.

**D**urch die vielen säuernden Nahrungsmittel, die wir essen, entstehen im Organismus natürlicherweise permanent neue Säuren, die entsorgt werden müssen. Diese Säurelast wird der Körper nur wieder los, wenn er genug Basen zu Verfügung hat. Und an diesen mangelt es sehr oft.

## Die dynamische Balance von Säuren und Basen

Die Regulation des Säure-Basen-Haushaltes steht niemals still. Ohne dass wir es merken, ist der Körper Tag und Nacht im Einsatz, um ein dynamisches Gleichgewicht von Säuren und Basen herzustellen. Dabei muss er sich permanent mit einer wechselnden Menge von Säuren und Basen auseinandersetzen, je nachdem wie viel Säuren ihm über die Nahrung zugeführt werden und welche Säuren im Stoffwechsel anfallen. Da der Säure-Basen-Haushalt an der Grundregulation von Atmung, Kreislauf, Verdauung und Zellstoffwechsel beteiligt ist, bilden sich in jedem

Körper ständig Säuren: Kohlensäure bei der Atmung. Gärungssäuren durch eine gestörte Verdauung, Milchsäure bei schwerer Muskelarbeit und Harnsäure beim Abbau von Körperzellen. Hinzu kommen Aminosäuren, Fettsäuren wie die Arachidonsäure sowie schwefel- und phosphathaltige Säuren, die wir direkt mit der Ernährung aufnehmen, oder die bei der Verstoffwechslung der Nahrung entstehen. Diese Säuren werden in Blut, Darm, Nieren und über die Haut neutralisiert.

## Was der pH-Wert aussagt

Der pH-Wert ist ein Maß für die Säurestärke. Er wird berechnet nach der Wasserstoffionen-Konzentration einer Lösung. Die Skala reicht von 0 bis 14 (7 = neutral, unter 7 = sauer, über 7 = basisch). Je niedriger also der pH-Wert, desto saurer ist eine Lösung.

Im menschlichen Körper bestehen in verschiedenen Flüssigkeiten unterschiedliche pH-Werte. Während beispielsweise im Ma-

## Unsere Großeltern kannten noch keine Übersäuerung

Noch fast bis zur Mitte des letzten Jahrhunderts war der Säure-Basen-Haushalt für die meisten Menschen kein Thema, mit dem sie sich beschäftigt hätten. Erst mit sich immer schneller und stärker verändernden Lebensbedingungen und der veränderten Zusammensetzung unserer Ernährung hat sich das gewandelt. Tierische Nahrungsmittel und andere Säurebildner machten vor etwa 200 Jahren

maximal 15% der Gesamtenergiezufuhr aus. Heute sind es im Durchschnitt etwa 40%, mit denen der Organismus fertigwerden muss. Und wer in früheren Zeiten gelegentlich säurereich gegessen hatte, konnte das rasch wieder ausgleichen: Durch körperliche Arbeit, wie sie damals die meisten Menschen ausübten, wurden Säuren rasch wieder ausgeschwitzt. Das ist heute anders.

gen der pH-Wert bei etwa 7,35 liegt (extrem sauer) und der Speichel nahezu neutral ist, muss das Blut unbedingt in einem leicht alkalischen Bereich von 7,35 liegen, damit alle biochemischen Reaktionen richtig funktionieren können. Besonders wichtig ist dafür der Bicarbonatpuffer des Blutes, der die Säuren abfängt bzw. neutralisiert.

*Einen Mangel an Säuren gibt es im Normalfall nicht, da sie unmittelbar im Stoffwechsel entstehen. Im Gegensatz zu den Basen, die der Körper nicht produzieren kann: Er ist darauf angewiesen, dass sie von außen – über Nahrung und Getränke – zugeführt werden.*

Säuren sind chemische Verbindungen, die in Wasser gelöste, positiv geladene Wasserstoff-Ionen ( $H^+$ ) abspalten können. Basen sind Verbindungen, die in Wasser gelöste, negativ geladene Hydroxyl-Ionen ( $OH^-$ ) freisetzen können.

Damit Säuren ausgeschieden werden können, müssen sie an Basen gebunden sein. Basen sind vor allem mineralische Stoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Ei-

sen. Säurebildend wirken Elemente wie Phosphat, Schwefel und Chlor.

## Eine Übersäuerung verläuft schleichend

Körpereigene Puffersysteme schützen den Organismus vor Übersäuerung. Funktioniert das Puffersystem des Blutes, die Säureausscheidung über Atmung, Darm und Haut und arbeiten die Nieren einwandfrei, so wird der Körper mit einer säurereichen Mahlzeit bzw. mit einer vorübergehenden Säureflut gut fertig. Bei einseitiger säurebetonter Ernährung und weiteren ungünstigen Einflüssen, z. B. einem gestörtem Verdauungssystem (Säuren entstehen auch durch Gärung im Darm), verschiebt sich allerdings leicht die Säure-Basen-Balance.

Übersäuerung ist die Folge. Darunter verstehen Experten die schleichende oder unterschwellige Übersäuerung (latente Azidose) des Gewebes und nicht eine Azidose des Blutes im klinischen Sinn. Während der pH-Wert des Blutes im sehr engen Bereich um 7,35 unbedingt stabil bleiben muss, sind

beim pH-Wert des Bindegewebes größere Schwankungen möglich.

### Säuredeponien im Bindegewebe

Der Säureforscher Friedrich F. Sander hat bereits um 1950 beschrieben, wie Säuren unseren Körper belasten. Auf ihn geht auch der Begriff »latente Azidose« zurück. In diesem Zustand sind die basischen Pufferreserven im Blut teilweise reduziert, ohne dass schon messbare Veränderungen des pH-Wertes nachweisbar sind.

Bei permanenter Säurebelastung sind die Mineralreserven bald aufgebraucht. Jetzt passiert zweierlei: Einerseits muss der Körper nun seinen Knochen und Muskeln die gespeicherten basischen Mineralien (Magnesium, Kalzium) entziehen, um die überschüssigen Säuren zu binden. Für die Knochenstabilität kann das sehr ungünstig sein. In der naturheilkundlich orientierten Medizin stuft man die Osteoporose (Knochenschwund) deshalb auch als eine Art »Säurekrankheit« ein. Stark vereinfacht heißt es: »Die Säure frisst den Kalk«, denn der über-

### Die Basenreserven werden verbraucht

In erster Linie sind es Mineralstoffe, die der Körper zum Abpuffern von überschüssigen Säuren einsetzt. Bei einer chronischen Säurebelastung benutzt er seine Basenreserven zum Ausgleich. Die Vorräte an Natrium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Kalium gehen bei einer Übersäuerung nach und nach verloren und werden für die Bindung von Säuren herangezogen.

säuerte Körper braucht das Kalzium, um Säuren zu neutralisieren.

Andererseits ist der Körper jetzt gezwungen, überschüssige Säuren und Stoffwechsellrückstände aus dem Säuren-Basen-Stoffwechsel im Bindegewebe als »Sondermüll« abzulagern. Die Folge ist eine enorme Gewebesäuerung. Die natürlichen Verhältnisse im Bindegewebe werden nachhaltig gestört, die Versorgung der Zellen und des Gewebes mit Sauerstoff und Nährstoffen beeinträchtigt. Säurehaltige Ablagerungen behindern die Ernährung und innere Reinigung der Zellen.

### Das Wohlbefinden ist beeinträchtigt

Ein gestörter Säure-Basen-Haushalt beeinträchtigt unser gesamtes Befinden. Häufig tauchen unspezifische Beschwerden auf, die mit dem Säure-Basen-Haushalt zunächst gar nicht in Verbindung gebracht werden. Wer sieht schon gleich einen Zusammenhang zwischen Energiemangel, gestörtem Schlaf, einer erhöhten Allergiebereitschaft und einer Säure-Basen-Dysbalance?

In der Säureforschung weiß man jedoch schon lange, dass folgende Beschwerden in Verbindung mit einem gestörten Säure-Basen-Haushalt stehen können: Antriebslosigkeit, Müdigkeit, brüchige Nägel, Haarausfall, empfindliche Haut, Muskelverspannungen, saures Aufstoßen, Sodbrennen oder Bindegewebschwäche, um nur einige zu nennen. Es ist wichtig, die eigentliche Ursache anzugehen und nicht nur die Symptome zu behandeln. Wer beispielsweise Sodbrennen nur mit synthetischen Anti-Säure-Medikamenten abblockt, wird die eigentliche Übersäuerung nicht auflösen.

## Unser Ziel: Basenreserven aufbauen, Säuren loswerden

Unser Körper funktioniert am besten, wenn alle biochemischen Prozesse im richtigen Milieu ablaufen. Dann fühlen wir uns einfach am wohlsten. Eine Voraussetzung dafür, die wir selbst schaffen können, ist die Balance im Säure-Basen-Haushalt. Die beste Möglichkeit ist eine basenreiche bzw. basenüberschüssige Ernährung. Damit legen wir Basenreserven im Organismus an, die Säureattacken leicht abwehren können. Überschüssige Säuren können so von den Basen direkt abgefangen werden und den Körper rasch wieder verlassen, ohne ihn zu belasten. Basische Ernährung vitalisiert, Sie fühlen sich rundherum wohl und vielerlei Beschwerden verschwinden praktisch wie von selbst.

Unser gesamtes Wohlbefinden hängt von vielen Faktoren ab, die wir teilweise nicht unbedingt beeinflussen können. Manche

### Psyche und Nervensystem können betroffen sein

Weil der Säure-Basen-Haushalt zu den übergeordneten Grundregulationssystemen des Körpers gehört, ist es möglich, dass ganz verschiedene Bereiche wie Haut, Psyche oder Verdauung von der Dysbalance betroffen sind. Sogar das vegetative Nervensystem (das unserem Willen nicht unterliegt) mit seinen Gegenspielern Sympathikus und Parasympathikus wird aus dem Gleichgewicht gebracht. Andererseits bilden sich durch innere Anspannung vermehrt Adrenalin und Stresssäuren.

jedoch unterliegen unserer eigenen Kontrolle und unserem Willen: Dazu gehört die Ernährung, mit der wir den Säure-Basen-Haushalt ganz entscheidend beeinflussen können.

## 9 Fragen rund um den Säure-Basen-Haushalt

Worauf muss ich bei Lebensmitteln achten, warum gibt es widersprüchliche Aussagen zu deren Säure-Basen-Gehalt und was sind die einheitlichen Prinzipien der Basen-Küche? Hier erfahren Sie, was wirklich stimmt ...

**Welchen Effekt haben sauer schmeckende Nahrungsmittel im Stoffwechsel?** Ob ein Nahrungsmittel basisch ist oder nicht, können wir nicht schmecken. Denn der Geschmack sagt nichts darüber aus, wie das Nahrungsmittel im Körper verstoffwechselt wird. So schmecken Zitronen oder Grapefruits zwar sauer, wirken aber im Stoffwechsel basenbildend.

Sauerkraut und Apfelessig wirken ähnlich. Entscheidend ist, welche Stoffwechselprodukte beim Abbau entstehen und ob sie im Körper als Basenspender wirken. Reife Früchte, auch wenn sie säuerlich schmecken, enthalten genügend Mineralstoffe, um ihre Säuren zu neutralisieren.

**Warum widersprechen sich die Angaben zum Säure-Basen-Gehalt häufig?** In der Literatur zur Säureforschung finden sich verschiedene Säure-Basen-Tabellen, die zum Teil unterschiedliche bzw. widersprüchliche Angaben zum Säure-Basen-Potenzial eines Nahrungsmittels machen. Dazu muss man wissen, dass diese Tabellen eine gute und wichtige Orientierung bieten, dass aber Nahrungsmittel

keine fixe Größe mit immer gleichen Inhaltsstoffen sind, insbesondere was den Mineralgehalt angeht.

Die Basenwertigkeit unserer Lebensmittel hängt wesentlich von Anbaubedingungen, Bodenqualität, Erntezeitpunkt und Lagerung ab. Aus diesem Grund sind am Baum oder Strauch reif geerntete Früchte von hoher Basenqualität, unreife Früchte dagegen sauer. Auch die Zubereitungsart spielt eine Rolle. Dämpfen und andere schonende Garmethoden sind günstiger als langes Kochen oder Frittieren, bei dem viele Mineralstoffe verloren gehen.

**Kommt es bei der Einstufung nur auf die Säurehaltigkeit des Lebensmittels an?** Nicht zuletzt ist entscheidend, wie ein Nahrungsmittel im Organismus aufgenommen und verstoffwechselt wird. Zucker ist dafür ein gutes Beispiel. Er enthält an sich kaum Säuren bzw. wird in manchen Tabellen als wenig säuernd bis hin zu neutral eingestuft. Er belastet den Körper aber bei seiner Umwandlung im Stoffwechsel erheblich mit Säuren.



Säureforscher haben heute vor allem isolierte Kohlenhydrate wie weißen Zucker oder Weißmehl im Verdacht, die Übersäuerung des Gewebes zu beschleunigen.

**Entspricht eine vegetarische Ernährung den Prinzipien der Basen-Küche?** In der vegetarischen Ernährung wird auf Fleisch, Wurst und Fisch verzichtet. Das sind genau die Nahrungsmittel, die aufgrund ihres hohen Eiweißgehaltes stark säuernd wirken. Insofern ist vegetarische Ernährung grundsätzlich basisch ausgerichtet. Allerdings wird in der vollwertigen Küche sehr viel Getreide verwendet. So haben Dinkel, Roggen & Co. zwar sehr viele gesunde Inhaltsstoffe (z. B. Kalium, Magnesium, Ballaststoffe), doch sie haben einen Nachteil: Sie wirken säurebildend.

Nach den Säure-Basen-Tabellen haben Vollkorn, Vollkornreis und Hülsenfrüchte (paradoxe Weise) sogar mehr Säurepotenzial als Weißmehl oder geschälter Reis. Doch das Säurepotenzial ist ja nicht das einzige Kriterium dafür, die Wertigkeit eines Nahrungsmittels zu beurteilen. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht sind Vollkornprodukte wegen ihrer wertvollen Inhaltsstoffe grundsätzlich Auszugsmehl vorzuziehen und bekommen von den Säureforschern deshalb eine neutrale oder positive Bewertung. Um die Basen-Balance zu halten, sollten Vegetarier öfter Getreide gegen Kartoffeln austauschen oder mit viel frischem Gemüse zubereiten.