



„Bist du sauer?“

MIT EINEM GUTEN FRÜHSTÜCK fängt der Tag doch gleich ganz anders an: Duftender Kaffee weckt die Lebensgeister, dazu knusprige Brötchen, ein Ei, ein paar Scheiben Käse, danach noch ein Schoko-Croissant und für die Gesundheit sorgt ein Glas Multivitaminsaft. Klingt gut? Ist aber leider nicht gut. Zumindest nicht, wenn es um den Säure-Basen-Haushalt geht: Sämtliche Zutaten dieses Sonntagsfrühstücks schmecken zwar selbst nicht sauer, bilden aber bei der Verdauung Säure im Körper und drücken so den pH-Wert. Idealerweise ist unser Körper – unser Blut, unser Bindegewebe und unsere Zellen – auf einen neutralen bis leicht basischen Wert eingestellt, also zwischen pH 7,35 und 7,45. Damit fühlen wir uns am wohlsten, unser Stoffwechsel läuft rund, unser Immunsystem bewahrt uns vor der gerade einmal wieder grassierenden Grippe, wir haben Power und sind im Gleichgewicht. Schon ein leichtes Absinken des pH-Werts in den sauren Bereich hat auf Dauer negative Folgen. Und je nachdem, wie wir leben, ist so eine schleichende Übersäuerung gar nicht unwahrscheinlich.

Diese Frage hört man nicht gerne. Schon gar nicht, wenn man tatsächlich schlecht gelaunt ist. Dabei hat die Redewendung einen tieferen Sinn: „Sauer“ wird man nämlich nicht nur, weil einen etwas ärgert, sondern auch wenn man über längere Zeit überwiegend Säure bildende Nahrung zu sich nimmt. Also: Lieber gar nicht erst sauer werden!

Von Diana Jost, Fotos: Harold Pereira

Heilpraktiker und naturkundlich orientierte Ärzte schlagen schon seit Jahren Alarm. Sie halten die Mehrzahl der Menschen in westlichen Ländern für übersäuert. Die Liste der Symptome, die sie mit einem zu niedrigen pH-Wert im Körper in Verbindung bringen, beinhaltet unter anderem Energiemangel, Konzentrationsschwäche, Stimmungsschwankungen, Gelenkschmerzen, Schmerzüberempfindlichkeit, trockene Haut und Schleimhäute, vorzeitige Hautalterung, starke Ausdünstung und Cellulite. Auch zahlreiche Erkrankungen werden mit

einem zu sauren Milieu in Verbindung gebracht, Migräne zum Beispiel oder die stark um sich greifenden Verdauungskrankheiten in Form von Candida (Hefepilzen) und anderen ungebeten Gästen im Darm.

Auch wenn viele Schulmediziner das Phänomen Übersäuerung für Humbug halten: Jeder, der sich schon einmal eine Weile überwiegend basisch ernährt hat, weiß, wie viel besser man sich schon nach kürzester Zeit fühlt: wacher, kraftvoller, leichter. Trotzdem dürfen und müssen wir natürlich auch Säure bildende

RUCOLA-SALAT MIT ZIEGENKÄSE

für 2 Personen

ZUTATEN:

- 1 Bund Rucola (Rauke)
- ¼ Bund Petersilie, fein gehackt
- 1 Karotte, in Stücke geschnitten
- 5 Cherry-Tomaten, halbiert
- ½ Handvoll gemischte Sprossen (am besten selbst gezogen)
- 1 kleiner, weicher Ziegenfrischkäse
- ½ Handvoll Walnusskerne, mit etwas Olivenöl im Ofen geröstet
- ½ Handvoll Sonnenblumenkerne, trocken in der Pfanne geröstet
- kalt gepresstes Olivenöl, Zitronensaft, Himalaja-Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Den Rucola waschen und trocken schleudern, mit Karotte, Tomaten und Sprossen vermengen.
2. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren, abschmecken und unter den Salat mischen.
3. Den Käse zerbröseln und auf dem Salat anrichten, mit Nüssen und Sonnenblumenkernen bestreuen.

WARMER
QUINOA-
BREI

für 2 Personen

ZUTATEN:

- 1 Tasse Getreide
(¾ Quinoa, ⅙ Buchweizen, ⅙ Hirse)
- 2 Tassen Wasser
- evtl. 1 Stück Ingwer, 1 Zimtstange und oder andere wärmende Gewürze
- 1 kleine, reife Banane, in Scheibchen geschnitten
- evtl. 1 EL Butter
- 3 EL Bio-Naturjoghurt oder Saft von ½ Zitrone
- 1 EL Kokosflocken
- 1 EL Basenkerne-Mix (siehe Rezeptkasten)
- etwas Honig, Reissirup oder Stevia zum gesunden Süßen

ZUBEREITUNG:

1. Getreide, Wasser und nach Geschmack Gewürze kurz aufkochen, dann bei geringer Temperatur ca. 15 Min. schwach köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.
2. Den Topf vom Herd ziehen, Bananen und evtl. Butter untermengen, einen Deckel auflegen und den Brei noch einige Minuten im eigenen Dampf ziehen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
3. Den Brei warm servieren. Nach Geschmack mit Basenkerne-Mix, Kokosflocken, entweder Joghurt oder Zitronensaft aufpeppen und bei Bedarf (leicht!) süßen.

Tipp: Noch etwas besser verdaulich wird der Brei, wenn man das Getreide über Nacht in der Flüssigkeit einweicht oder vor dem Kochen trocken in der Pfanne röstet.



Nahrungsmittel zu uns nehmen, denn nur so kann der Eiweiß- und Kohlehydratbedarf gedeckt werden. Für einen gesunden Menschen wäre eine Ernährung mit 60 Prozent basenreicher und 40 Prozent säuernder Kost ideal. Bei einer Basen-Kur verschiebt sich das Verhältnis auf 80 zu 20.

Sie meinen, mit Vollkornbrot und Kräutertee seien Sie beim Frühstück schon auf der sicheren Seite? Stimmt leider nicht ganz. Vollkornprodukte (vor allem Dinkel) bilden zwar deutlich weniger Säure als etwa helle Weizenbrötchen, dennoch gilt: Fast alle Getreidesorten stehen auf

der „sauren Liste“, die einzigen Ausnahmen sind Quinoa, Buchweizen und Hirse. Überhaupt zählt sehr vieles von dem, womit wir uns hauptsächlich ernähren, zu den Säurebildnern (siehe Kasten rechts). Das gilt vor allem dann, wenn man nicht vegan oder vegetarisch lebt, wenn man bei Süßem schwach wird oder sich in der Mittagspause schnell mal einen Döner oder ein Tiefkühlgericht reinzieht.

Aber was passiert eigentlich, wenn dieses Basen-Säure-Verhältnis von 60 zu 40 nicht eingehalten wird? Vereinfacht ausgedrückt: Der Körper versucht, vor allem über Lungen und Nieren, den Überschuss

an Säure zu neutralisieren und das Blut konstant im pH-Bereich zwischen 7,35 und 7,45 zu halten. Basische Lebensmittel helfen ihm dabei. Wenn man sich aber längere Zeit vorwiegend „sauer“ ernährt, dann braucht der Körper Mineralien, mit denen er die Säure neutralisieren kann. Sind die nicht ausreichend in der Nahrung enthalten, dann werden sie dem Körper entzogen. Die Knochen müssen Calcium abtreten (was zu Arthrose und Osteoporose führen kann) und die Muskeln Magnesium (was uns müde und schwer macht). Der Körper verzeiht viel, aber irgendwann sind seine Reserven ausgeschöpft.

Aber kein Grund zur Panik: Es gibt eine Menge, was man gegen Übersäuerung tun kann und das Meiste ist ganz simpel. Die größte Rolle spielt natürlich die Ernährung. Basenreiches Essen besteht vor allem aus möglichst frischer, naturbelassener Pflanzenkost. Ein basenbetonter Tag könnte zum Beispiel so aussehen: Morgens statt Kaffee als erstes ein Glas warmes Wasser mit einem Spritzer frisch gepresstem Zitronensaft (schmeckt sauer, wirkt im Körper aber Basen bildend), danach Quinoa-Brei, Obst und grüner Tee. Mittags isst man einen knackigen Salat, am Abend (am besten vor 18 Uhr)

eine leckere Gemüsesuppe und danach folgt eine lange, erholsame Pause für das Verdauungssystem. Ganz wichtig: Langsam und mit Genuss essen, gründlich kauen und genug trinken. Trinkwasser sollte genau wie das Blut neutral oder leicht basisch sein. Falls der (auf den meisten Flaschen angegebene bzw. beim Wasserwerk erfragbare) pH-Wert im sauren Bereich, also unter 7, liegt, kann man das Wasser mit einer Prise Natron basisch puffern.

Neben der Ernährung trägt aber auch unser Lebensstil viel zum Säure-Basen-Gleichgewicht bei: Wo alles schnell gehen muss, wo Stress in der Luft liegt und wenig Raum für Entspannung bleibt, wo man viel im Kopf hat und wenig Bewegung bekommt (oder statt dessen allzu exzessiven Sport treibt), wo einem buchstäblich die Zeit zum Atmen fehlt, da haben es Körper und Seele schwer. Stresshormone wie Adrenalin bereiten uns auf „Flucht oder Angriff“ vor. Um sich leistungsbereit zu machen, schreit der Organismus nach schnell verfügbarer Energie in Form von Zucker. Zugleich wird im „Angriffsmodus“ die Verdauungstätigkeit heruntergefahren und alles Unverdaute setzt Säure frei. Leider lässt sich „moderner“ Stress aber im Gegensatz zum Stress unserer Vorfahren fast nie mit körperlicher Anstrengung bewältigen, denn er findet vor allem im Kopf

statt. So wird der schnell eingeschobene Zucker erst Recht zur Last.

Um Säure abzubauen, sind ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Bewegung und Atmung besonders wichtig. Yoga ist da genau das Richtige: Es hilft bei der Stressbewältigung, man lernt, wieder tief und bewusst zu atmen (vor allem auszuatmen), und der Körper wird sanft in Bewegung gebracht. Besonders empfehlenswert sind Asanas, die die Organe in der Körpermitte mit jeder Ein- und Ausatmung aktivieren, massieren und durchbluten, dazu gehören vor allem Drehhaltungen, Vor- und Rückbeugen. Auch ein Vollbad mit einer halben Tasse Magnesiumsulfat (Epsomsalz) zieht Säure aus dem Körper. Den gleichen Effekt hat Meerwasser – nicht umsonst ist die ungeliebte Orangenhaut nach einem Badeurlaub häufig viel glatter. Massagen entspannen nicht nur, sie regen auch die Blutzirkulation und damit den Säureabbau an. Sogar eine kleine Do-it-yourself-Bürstenmassage nach dem Bad erfüllt diesen Zweck. Kurzum: Gönnen Sie sich ab und zu ein bisschen Verwöhnprogramm. Das ist umso wichtiger, wenn Sie Ihre Lebensweise (noch) nicht so ganz umstellen können. Aber vor allem: Nehmen Sie das Leben von der entspannten Seite. Natürlich könnten Sie sich darüber ärgern, dass Sie mal wieder schwach geworden sind und sich eine Latte Macchiato mit Schoko-

BASENKERNE-MIX

Ein leckerer Mineralien-Cocktail und somit ein perfekter Basenpuffer, mit dem man jede Mahlzeit aufwertet. Einfach bei Tisch über das Essen streuen.

ZUTATEN:

- ½ Tasse Kürbiskerne
- ½ Tasse Sonnenblumenkerne
- ¼ Tasse Leinsamen
- ¼ Tasse Sesamsamen

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten entweder fein hacken oder in einer Mandelmühle zerkleinern.
2. In ein sauberes Schraubglas füllen, so ist der Mix ca. 2 Wochen haltbar.

SÄURE-BASEN-REGELN

Es gibt jede Menge Tabellen, die auflisten, wie Säure bzw. Basen bildend bestimmte Nahrungsmittel sind. Das klingt hilfreich, sagt aber wenig darüber aus, wie ein Produkt auf einen bestimmten Menschen wirkt. Viel hängt davon ab, wie gut oder schlecht der Einzelne welche Nahrung verdaut, denn was vom Körper schlecht verdaut werden kann, bildet Säure.

Neben einer guten Selbstbeobachtung geben ein paar Faustregeln hier Orientierung:

- ❖ Je süßer, desto säuernder
- ❖ Je stärker verarbeitet, desto säuernder
- ❖ Je weißer (Zucker und Mehl), desto säuernder
- ❖ Je roter (Fleisch), desto säuernder
- ❖ Je härter (Käse), desto säuernder
- ❖ Je frischer, desto basenreicher (Aber: kein unreifes Obst und Gemüse)
- ❖ Je roher, desto basenreicher (Aber: nur wenn Rohkost gut verdaut werden kann)

DIE WICHTIGSTEN SÄUREBILDNER

Zucker, Mehl (vor allem Weizen), Back- und Teigwaren (vor allem Hefeteige), Fleisch, Fisch, Kaffee, Alkohol, Konserven, Fertignahrung, Fast Food

DIE WICHTIGSTEN BASENBILDNER

Gemüse (vor allem grünes Gemüse wie Brokkoli, Spinat und Lauch), Blattsalate, Kräuter, Sprossen, Wurzelgemüse wie Kartoffeln (aber nicht in Form von Pommes), Obst

Brownie gegönnt haben, anstatt zur Salatbox zu greifen – aber wer wird denn gleich sauer werden? Nach einem Basen-Tag mit unseren leckeren Rezepten, einer extra Yogastunde, einem spannenden Bad und vielleicht sogar einer Massage werden Sie auf jeden Fall antworten: „Sauer? Ich doch nicht!“



Diana Jost ist diplomierte Ernährungsberaterin, Yogalehrerin, Ayurveda-Practitioner und Masseurin. In einer der schönsten Regionen Europas, an der portugiesischen Algarve, bietet sie Yoga-Detox-Retreats an. Mit Blick auf den Atlantik verwöhnen Diana und ihr Team die Gäste mit basischer Kost, Yoga, Meditationen,

Massagen und „Meer“. Alle hier beschriebenen Rezepte stammen aus der Retreat-Küche von Algarve Yoga. Termine und weitere Infos unter: www.algarveyoga.com

TIPP

Überprüfen kann man den pH-Wert mit einer Blutprobe im Labor oder aber mit Teststreifen aus der Apotheke. Letztere untersuchen den Urin oder Speichel und unterliegen stärkeren natürlichen Schwankungen als die Blutuntersuchung. Daher sollte man sich zwei Wochen lang täglich testen und einen Durchschnittswert ermitteln. Morgens nach dem Aufstehen ist der pH-Wert im Urin von Natur aus ziemlich niedrig, da der Körper über die Nieren versucht, während der Nacht Säure abzubauen. Ansonsten ist ein Wert zwischen 7,35 und 7,45 optimal.

SPINAT- SUPPE MIT INGWER UND LAUCH

für 2 Personen

ZUTATEN:

- ½ l Gemüsebrühe (möglichst selbst gemacht)
- 500 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 2 kleine Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Stück Ingwer, fein gehackt
- 1 EL Paprikapulver

Saft von 1 Orange

250 g frischer Blattspinat, geputzt

½ Lauchstange, nochmals längs halbiert und in sehr feine Streifen geschnitten

frische Korianderblätter

ZUBEREITUNG:

1. Die Gemüsebrühe erhitzen, die Kartoffeln darin bei geringer Temperatur gar kochen, danach abgießen, die Brühe aber auffangen.
2. Etwas Sonnenblumenöl in einem Wok erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldbraun braten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und unter ständigem Rühren ca. 2 Minuten weiterbraten, mit Paprika würzen und nochmals 1 Minute braten. Mit Orangensaft ablöschen, den Spinat dazugeben, einen Deckel auflegen und den Herd abstellen. Vom Herd nehmen, sobald der Spinat zusammengefallen ist.
3. Die Lauchstreifen in einer kleinen Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten und zur Seite stellen.
4. Die Kartoffeln gemeinsam mit dem Inhalt des Woks und knapp der Hälfte der Brühe fein pürieren. Die Suppe sollte nicht zu flüssig sein, daher die restliche Brühe erst nach und nach unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und mit Korianderblättern und Lauchstreifen garniert servieren.



