Dem Sodbrennen Saures geben!

Autor(en): **Eder, Angelika**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **64 (2007)**

Heft 9: **Malven : Heilkraft in Rosarot ; Zutiefst erschöpft : Burnout**

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-554592

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Dem Sodbrennen Saures geben!

Sodbrennen, Refluxbeschwerden, aber auch Migräne, Muskel- und Gelenkbeschwerden werden oft auf eine Übersäuerung des Körpers zurückgeführt. Die richtige Ernährung hilft – unter anderem die Azukibohne als «Pille».

Azukibohnen im Pillendöschen? Nicht abwegig, sondern gut für den Säure-Basen-Haushalt.

Bohnen ins Pillendöschen? Diese Aufforderung amüsiert die meisten Menschen zunächst einmal köstlich, zumal die Hülsenfrüchte als relativ schwer verdaulich gelten und deshalb oft nur mit dem Spruch «Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen!» in aller Munde sind.

Aus Sicht der Ernährungsberater jedoch zeichnen sie sich als ein überaus gesundes Gemüse aus, und im Fall der Azukibohnen (auch in der Schreibweise Adzukibohnen gebräuchlich, botanisch Phaseolus oder Vigna angularis) handelt es sich überdies um eine Besonderheit, die nicht nur gekocht gesund ist, sondern deren Samen uns sogar im rohen Zustand beste Dienste leistet: Vier der roten Winzlinge pro Tag, unzerkaut mit etwas Flüssigkeit eingenommen, saugen überschüssige Magensäure auf und verhindern damit beispielsweise das ebenso lästige wie dauerhaft schädliche Sodbrennen. Azukibohnen bekommt man z.B. in Bioläden.

Saure Beschwerden

Refluxbeschwerden, also das vom Oberbauchbereich hinter dem Brustbein aufsteigende Brennen, saure Aufstossen und Rückfliessen des Magenbreis in die Speiseröhre, sind nicht weiter bedenklich, wenn man nur hin und wieder nach besonders schweren Mahlzeiten darunter leidet. Bei häufigerem Auftreten aber sollten sie behandelt werden, um eine entzündliche Speiseröhren-Erkrankung infolge der ätzenden Magensäure zu verhindern. Die Ursachen dieser Probleme, in der Schulmedizin oft auf eine Beeinträchtigung der Speiseröhren-Peristaltik oder eine Dysfunktion des Schliessmuskels zwischen dem 25 Zentimeter langen Muskelschlauch und dem Magen zurückgeführt, werden in der alternativen Medizin mit einer Übersäuerung des Organismus erklärt.

Das fragile Gleichgewicht

Anders als konservative Ärzte führen

Naturheilkundler auch Verspannungen, Migräne, Hautprobleme, Pilzerkrankungen, Verstopfung, Muskel- und Gelenkbeschwerden sowie Rheuma darauf zurück, dass unser Körper das ständige Ungleichgewicht zwischen Säuren und Basen auf Dauer nicht ausgleichen kann. Wie soll er das auch leisten angesichts unseres Lebensstils: Physischer und psychischer Stress erzeugen gleichermassen Säure. Gleichzeitig fehlt es an angemessener Bewegung; könnte sie doch zur Säurereduzierung beitragen, denn verstärktes Atmen lässt mehr Kohlendioxid ausstossen und auch Schweiss transportiert Säuren ab.

Unser Blut ist mit einem pH-Wert von 7,3 bis 7,45 leicht basisch. Dafür, dass das so bleibt, sorgen im Körper unter anderem Nieren, Lymphe, Haut und Schweissdrüsen. Eine wichtige Rolle spielt überdies das Bindegewebe, das bei einer Überproduktion von Säuren immer mehr speichern muss. Ist es überlastet, versucht der Körper die Säuren zu neutralisieren, indem er basenbildende Mineralstoffe und Spurenelemente verwertet. Fehlen diese wiederum aufgrund unangemessener Ernährung im Stoffwechsel oder aufgrund einer mangelhaften Darmtätigkeit, so plündert der Körper die eigenen Mineralstoffdepots.

Nach Ansicht der Naturheilkundler greift dieser Prozess übrigens bei Männern zuerst den Haarboden an, so dass saure Vertreter des männlichen Geschlechts ihre Haare verlören, so wie Bäume im sauren Wald ihre Blätter abwürfen.

«Saurer Regen» sorgt für kahle Bäume – «saures Blut» für kahle Männer?

Nicht sauer sein

Die entscheidende Rolle spielt bei einer zunehmenden Zahl von Menschen, die in jeder Beziehung Recht haben, wenn sie sagen «Ich bin sauer!», die Ernährung. Denn dauerhaft kann etwa die Einnahme von säurehemmenden oder gar -blockierenden Medikamenten nicht empfehlenswert sein: Schliesslich handelt es sich bei unserem Magen nicht ohne Grund um das sauerste Organ im ganzen Körper: Die Säure ist unabdingbar für die Verdauung der Nahrung und tötet ausserdem krankmachende Keime ab.

Test möglich

Wer Schwarz auf Weiss bzw. Grün auf Gelb sehen will, wie sauer er ist, greift zu einem Urin-Teststreifen, der den pH-Wert anzeigt. Ideal ist ein Wert um 7,5. Die Anzeige des Streifens ist allerdings nur eine relativ grobe Momentaufnahme, insbesondere in Bezug auf so genanntes Reaktionsgut, sprich: Speichel, Urin u.a., während die Säure-Basen-Titration, wie sie auch Naturheilkundler durchführen (oder vom Labor durchführen lassen), exakte Auskünfte gibt.

Was uns besonders sauer aufstösst

Zu den am häufigsten konsumierten

Säurebildnern zählen Fett als Bestandteil des Fleisches, viele Südfrüchte und insbesondere raffinierter Zucker und Süssstoffe, die selbst dort versteckt sind, wo man sie überhaupt nicht vermutet. Folglich werden sie oft sogar von jenen verzehrt, die sich bewusst ernähren wollen, aber aus Unkenntnis zum Falschen greifen: Wer weiss beispielsweise schon, dass Zucker in einem Glas saure Gurken ebenso versteckt ist wie in Senf, Ketchup, Vollkorntoast oder kalorienreduziertem Jogurt?

Von Azuki bis Schwarzer Rettich

Worauf also ist zu achten, wenn man den Organismus in der Praxis zu einer vermehrten Produktion von Basen anregen will, die Säuren neutralisieren können? Bei entsprechenden Überlegungen lassen sich viele fälschlicherweise vom Geschmack leiten: Was sauer schmeckt, muss jedoch keineswegs sauer machen, wie etwa die heilsame Wirkung von rohem Sauerkraut oder einem Glas Wasser mit Molkosan bei Sodbrennen zeigt; es kommt vielmehr darauf an, wie der Organismus es verwertet.

Liegt Übersäuerung vor, sollte Folgendes berücksichtigt werden: Weissmehlprodukte, Fett, Fleisch und Eier möglichst ebenso reduzieren wie Süssigkeiten. Auf Limonaden und Cola am besten ganz verzichten und Mineralwasser ohne Kohlensäure trinken.

Dafür den Konsum von Vollkornbrot und -reis, Nudeln und ausgewählten Gemüsesorten drastisch steigern: Karotten, Weisser und Schwarzer Rettich, Löwenzahn, Sellerie, Kohlrabi und frische grüne Bohnen liegen in der Säuren-Basen-Nahrungsmittelliste ganz oben. Die Azukibohnen-Samen, die übrigens 65 Prozent Kohlenhydrate, 22 Prozent Eiweiss und nur 0,3 Prozent Fett enthalten, sollten, wie erwähnt, bei Bedarf oder auch zur Vorbeugung eingenommen werden.

Bei Menschen, die nicht unter Sodbrennen leiden, zeigen sie übrigens ganz andere erfreuliche Effekte: Die infolge von Übersäuerung gereizten Schleimhäute reagieren teils über Nacht. Knallrote und geschwollene Nasenlöcher, jahrelang mit den unterschiedlichsten Salben und Lösungen ohne anhaltenden Erfolg behandelt, beruhigen sich im Handumdrehen. Und das ohne jede Nebenwirkung und für den Bruchteil eines Rappens oder Cents. Die Natur ist eben unschlagbar!

• Angelika Eder

Sellerie, frische grüne Bohnen, Kohlrabi, Randen (Rote Bete) und Karotten sind basenbildende Gemüse.