Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 72 (2001)
Heft: 7-8

Rubrik: Bouquet garni : Seite für die Küche

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Stoffwechselkrankheiten als Folgen der Übersäuerung

ZU VIEL SÄURE STRESST UND SCHWÄCHT DIE GESUNDHEIT

Von Simone Gruber

Zahlreiche Stoffwechselkrankheiten lassen sich auf eine Übersäuerung des Körpers zurückführen. Deshalb ist ein Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes unerlässlich. Von morgens bis abends kommt bei normalen Essgewohnheiten so einiges zusammen, was in unserem Körper Säure bildet. Für die meisten Menschen ist es sogar eindeutig zu viel. Um gesund zu bleiben, müssen sich die Körpersäfte in einem Gleichgewicht zwischen sauren und basischen Substanzen befinden.

Eine einseitige und ungesunde Lebensweise führt oft dazu, dass sich Säuren in unserem Körper anreichern. Zuviel Eiweiss und Zucker auf dem Speisezettel, häufige Mangelversorgung an Mineralstoffen und Spurenelementen, Bewegungsmangel, Stress, Alkohol- und Tabakkonsum unter anderem führen zu einer chronischen Übersäuerung. Mögliche Folgen davon sind zum Beispiel Osteoporose, rheumatische Erkrankungen, Magengeschwüre, Allergien, depressive Verstimmung, Herz-Kreislauferkrankungen, Gicht und vieles mehr.

Sauer macht nicht lustig

Ständiger Säure-Überschuss stresst den Organismus. Damit die überschüssigen Säuren nicht schweren Schaden anrichten, muss er sie neutralisieren. Das geht aber nur mit Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium, Natrium, Kalium usw. Weil unsere Normalkost auch davon eher zu wenig enthält, ist der Körper gezwungen, die Mineralstoffe aus den Knochen und anderen Depots abzuziehen, wo sie dann wieder für andere wichtige Aufgaben fehlen. Resultat: eine breite Vielfalt von Beschwerden! Gewichtsprobleme, Verdauungsstörungen, Hautprobleme, chronische Müdigkeit usw. sind Folgen, die weniger auf die Übersäuerung selber zurückzuführen sind als auf den chronischen Mineralstoffmangel.

Wie man gegensteuern kann

Zwei Dinge sind nötig, um diesem abzuhelfen: Weniger säurebildende Nahrungsmittel zu sich nehmen, dafür mehr Früchte und Gemüse wie Kartoffeln, Karotten, Oliven, Sprossen (alle basenbildend). Es ist nie zu spät, seinen Speisezettel anzupassen. Als Grundlage für eine gesunde Ernährung gilt, dass 80% der gegessenen Lebensmittel basisch oder neutral sein sollten. Das bedeutet eine deutliche Verlagerung der Nahrungsmittel auf Gemüse und Früchte.

Orientierende Messungen des pH-Wertes können mit einem pH-Streifen ein- oder mehrmals täglich im Urin oder im Speichel vorgenommen werden. Morgens liegt der optimale Urin-pH bei 6,2 bis 6,5, der optimale Speichel-pH (zwischen den Mahlzeiten gemessen) bei 7,2 bis 7,4.

Zu den *säurebildenden* Lebensmitteln gehören Eiweisse aus Fleisch und Wurstwaren, Eiern, Fisch, Käse, ausserdem Kohlenhydrate wie Honig, Brot, Nudeln und Reis. Ausgesprochene Basenräuber, also Lebensmittel, die bei ihrem Umbau im Körper zusätzliche Basen brauchen, sind raffinierter Zucker, Süsswaren, weisses Mehl, Süssigkeiten, süsse Limonade, Kaffee, Tee, Alkohol.

Basisch wirken Gemüse aller Art, Salate, reifes Obst, frische Kräuter, Pilze, also alle Lebensmittel mit hohem Vitamin- und Mineralstoffgehalt, ebenso wie Buttermilch, Molke und Joghurt. Sie sollten auf dem Speiseplan Vorrang haben. Ausserdem sollte man sich angewöhnen, nie hastig, sondern langsam, genussvoll und nicht zu spät am Abend zu essen. Unzerkleinert heruntergeschluckte und nicht vollständig verdaute Nahrung begünstigt das Entstehen von Gärungssäuren.

Trinken ist Pflicht

Eine der wichtigsten Techniken des Körpers, sich von überschüssigen Säuren zu befreien, ist die Ausscheidung über die Niere. Durch reichliches Trinken (zirka 2,5 Liter pro Tag) kann man diesen Reinigungsprozess unterstützen. Basenreiche – daher empfehlenswerte – Getränke sind kalzium- und magnesiumhaltige Mineralwasser und Kräutertees.

Was ganz schnell sauer macht:

- *Kartoffelchips:* machen nicht nur dick, sondern auch sauer.
- *Cappuccino, Cola, Kaffee und Co.:* möglichst nur einmal pro Tag. Koffein ist ausgesprochen sauer
- *Eier:* sind Eiweisslieferanten und gehören keinesfalls jeden Tag zum Frühstück.
- *Lachs:* ist zwar lecker, aber kein Grundnahrungsmittel. Höchstens zwei Fischmahlzeiten pro Woche.
- *Schokolade:* ist auch dann gut, wenn man nur eine kleine Portion davon isst...

Basenkost, die gut tut:

- *Rohes Gemüse:* optimal für eine gesunde Ernährung, aber nur wenn's ganz frisch ist
- *Obst- und Gemüsesaft:* bügeln so manche Fast-Food-Sünde wieder aus... Enthalten wertvolle Vitalstoffe.
- *Kräuter:* sollten das ganze Jahr auf dem Speiseplan stehen. Geben dem Körper ein Mineralstoff-Plus.
- *Aprikosen:* sind erstklassige Basen-Bildner, wenn sie schön reif sind.
- *Salat:* je bunter desto besser. Am besten mit kaltgepresstem Olivenöl und gutem Essig.

Sind Sie zu sauer?

Folgende Symptome deuten auf ein gestörtes Säure-Basen-Gleichgewicht hin:

- undefinierbares Unwohlsein
- häufige Kopfschmerzen
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Immunschwäche
- Schnelle Erschöpfung
- Antriebslosigkeit
- Depressive Stimmung
- Reizbarkeit
- Durchblutungsstörungen
- Vergesslichkeit
- Sodbrennen, saures Aufstossen
- Darmträgheit, Verstopfung
- Verspannungen
- Blähungen
- Steifheitsgefühl
- Schlaffe, graue, blasse Haut
- Unreine Haut, Pickel, Mitesser
- Cellulite
- Stumpfes, brüchiges Haar
- Brüchige, weiche Nägel
- Belegte Zunge
- Karies

Entspannen und frische Luft

Entscheidend für die Säure-Basen-Harmonie ist auch die Psyche – genauer das vegetative Gleichgewicht. Autogenes Training und Yoga sind ein idealer Ausgleich für Stress. Doch nicht jedem Stress kann man aus dem Wege gehen. Belastungen, die auf einen zukommen, können auch als eine Chance für eine positive Veränderung begriffen werden! Auch über die Lunge werden Schlacken ausgeschieden. Regelmässige Bewegung draussen unterstützen diesen Vorgang. Am besten, wenn man dabei ein bisschen zum Schwitzen kommt. Denn auch die Haut kann den Körper über den Schweiss von seiner Säurelast befreien.

Medikamente einschränken

Jede Art von Medikamenten, insbesondere Schmerzmittel, aber auch die Antibabypille, greifen in den Stoffwechsel und damit in die Säure-Basen-Balance ein. Wer sie nehmen muss, sollte versuchen, den Säurefaktor durch viel Gemüse und Obst auszugleichen. Oft lassen sich Schmerzen auch wirksam mit stark basischer Ernährung lindern.

Für Ausgleich sorgen

Eine «saure Pizza» ist nur halb so schlimm, wenn man dazu ein grosses Glas basischen Tomatensaft trinkt. Ein Stück Kuchen gleicht man wieder mit einer kräftigen Gemüsebrühe oder einem Rohkostteller aus. Natürlich sind diese kleinen Tricks kein Freibrief für eine ungesunde Ernährung, sondern nur für Ausnahmefälle gedacht.

Tipps: Dünsten, Dämpfen und Garen im Ofen gelten als besonders basenfreundliche Zubereitung.

Ergänzend zur optimalen Ernährung sind auch diverse basenbildende Zusatzpräparate in Apotheken erhältlich (Basen-Mineralsalz-Präparat, Mineralstoffpulver gegen Kaffeesäure, usw.). ■

VIELE, VIELE BUNTE CHEMIKALIEN

Schönheit und Attraktivität sind bei Lebensmitteln wichtige Verkaufsargumente. Damit ein Produkt aber wirklich einladend und gut aussieht, hilft man der Natur des öfteren nach. Lebensmittelproduzenten werden zu eigentlichen Chemielaboranten, die den Nahrungsmitteln – neben Farbstoffen – allerlei Seltsames beimischen: Antiklumpmittel, Antioxidanzien, Aromastroffe, Geliermittel, Emulgatoren, Feuchthaltemittel, Konservierungsmittel, Oberflächenbehandlungsmittel, Stabilisatoren...

Zu diesen Lebensmittelzusatzstoffen wird aus technologischen oder geschmacklichen Gründen gegriffen. Welche Substanzen als Zusatzstoffe verwendet werden dürfen, steht in der Zusatzstoffverordnung, einem Teil des Schweizerischen Lebensmittelrechts.

Deklarationspflicht

Die Lebensmittelproduzenten müssen auf der Packung angeben, aus welchen Zutaten und Zusatzstoffen sich ihr Produkt zusammensetzt – in mengenmässig absteigender Form. Wenn auf einer Suppenpackung also steht: «Teigwaren, modifizierte Stärke, Gemüseextrakte, Kochsalz», bedeutet das, dass die Suppe mehr modifizierte Stärke als Gemüseextrakte enthält. Weil es von Zusatzstoffen nur geringe Mengen braucht, sind sie meistens am Schluss deklariert.

Ohne Zusätze undenkbar

Butylhdroxyanisol? Raucharoma? Was hat solches in einer harmlosen Suppe zu suchen? Ganz einfach: Die Zusatzstoffe ermöglichen es der modernen Suppenliebhaberin, dass sie nur noch zehn Minuten – und nicht wie früher zwei Stunden – in der Küche stehen muss.

Viele der heutigen Nahrungsmittel wären ohne Zusatzstoffe nicht denkbar. Wer keine Zeit oder Lust zum Kochen hat, greift zu vorgefertigten Esswaren. Den Preis bezahlt man mit dem «Genuss» von Zusatzstoffen. Durch die Verarbeitung nimmt der Geschmack ab und wird deshalb mit Geschmacksverstärker aufgepeppt. Und durch die lange Lagerung verändert sich die Konsistenz der Nahrungsmittel – deshalb werden Weichmacher, Oberflächenbehandlungsmittel und Emulgatoren eingesetzt.

Viele der Zusatzstoffe sind synthetisch. Dies soll der Gesundheit nicht schaden, wie die Hersteller sagen. Lebensmittelzusätze werden erst zugelassen, wenn der Beweis erbracht ist, dass sie auch in hohen Dosen nicht schaden. So die Theorie. In der Praxis aber sind die Zusatzstoffe nicht ganz so unproblematisch.

Viele Substanzen können Allergien oder Migräneanfälle verursachen.

Natürlich heisst nicht gesund!

Aufgepasst: zwischen Fertig- und Naturprodukten gibt es keine scharfe Grenze. So werden etwa Pommes Chips, Inbegriff eines fetthaltigen und ungesunden Nahrungsmittels, nur aus Kartoffeln, Öl und Salz hergestellt – ein reines Naturprodukt ohne Zusatzstoffe!

Frische Lebensmittel sind zwar gehaltvoller und verfügen über mehr Vitamine als vorfabrizierte Esswaren und schmecken meist auch besser. Allerdings bedeutet *natürlich* und *frisch* nicht immer auch *gesünder!* Schlecht gelagerte, angeschimmelte oder mit Bakterien verseuchte Nahrungsmittel machen krank, und mit Zucker gesüsste Speisen verursachen Karies.

Dank Konservierungsmittel, Süssstoffen und anderen Lebensmittelzusätzen kommen Krankheiten, die durch Esswaren ausgelöst werden, heute deutlich weniger vor als früher! Zusatzstoffe dienen also nicht nur der «Kosmetik» von Lebensmitteln, sondern bieten auch handfeste gesundheitliche Vorteile.

So gilt heute der Vorsatz: so wenig Zusatzstoffe wie möglich, aber so viel wie nötig!