

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 9: Malven : Heilkraft in Rosarot ; Zutiefst erschöpft : Burnout

Artikel: Dem Sodbrennen Saures geben!
Autor: Eder, Angelika
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554592>

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: 02.05.2026

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

Dem Sodbrennen Saures geben!

Sodbrennen, Refluxbeschwerden, aber auch Migräne, Muskel- und Gelenksbeschwerden 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 Gelenksbeschwerden 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, ver-

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

sucht 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.

Nicht sauer sein

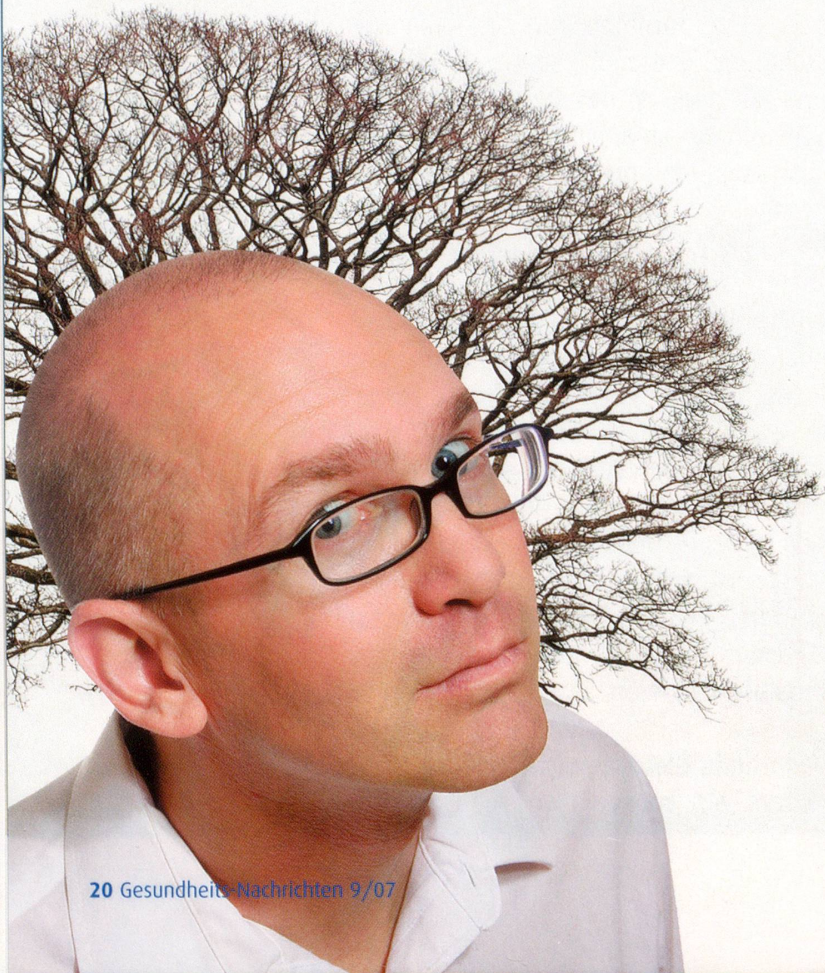
Die entscheidende Rolle spielt bei einer zunehmenden Zahl von Menschen, die in jeder Beziehung Recht haben, wenn sie sagen «Ich bin sauer!», die Ernährung. Denn dauerhaft kann etwa die Einnahme von säurehemmenden oder gar -blockierenden Medikamenten nicht empfehlenswert sein: Schliesslich handelt es 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 Süsstoffe, 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 Joghurt?

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: Weissmehlpro-

dukte, Fett, Fleisch und Eier möglichst ebenso reduzieren wie Süsstigkeiten. 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.