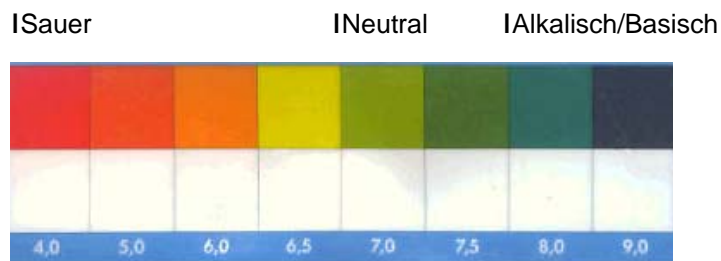


Was uns sauer macht

«Jemand ist sauer», sagen wir, oder: «Jemand ist ausgelaugt.» Jemand hat also zuviel Säure oder zuwenig Lauge. Und damit sind wir beim Thema Säure-Basen-Haushalt.

Das Verhältnis von Säuren zu Basen ist für die Funktion aller Stoffwechselfvorgänge im Organismus von grosser Bedeutung. Er beeinflusst Ausscheidung, Immunsystem, Atmung, Kreislauf, Verdauung, Hormonhaushalt usw. Dem Thema «Säureüberschüssige Ernährung» wird immer mehr Bedeutung beigemessen, vor allem betreffend Osteoporose-Entstehung sowie rheumatischer Erkrankungen, aber auch hinsichtlich Übergewichtigkeit und Diabetes.

Wie sauer ist sauer? Es gibt den Idealzustand, bei dem das Blut im Säure-Basen-Gleichgewicht ist. Dann die unterschwellige Übersäuerung, für die meisten Menschen längst der «Normalzustand» und schliesslich die akute und chronische Übersäuerung mit entsprechendem Krankheitsbild. Mit Lakmuspapier können Sie den Säuregehalt bzw. den pH-Wert im Urin bestimmen.



Die meisten Menschen sind tatsächlich «sauer». Denn unsere Ernährung hat eindeutig eine saure Schlagseite. Säure bildendes Eiweiss, zuviel Fleisch, viele Milch- und Getreideprodukte. Diese Nahrungsmittel allein sind jedoch nicht «schlecht», weil sie im Körper Säuren bilden. Es kommt nämlich auf die Zusammensetzung einer Mahlzeit an.

Die wirkungsvollste Massnahme, um den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen, ist einfach: Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit, die Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Frischkäse oder Käse enthält, mindestens eine Portion Gemüse (roh oder gekocht) oder einen gemischten Salat oder eine Portion Obst (à mindestens 150 g).

Zu dieser Jahreszeit gibt es Früchte und Gemüse in Hülle und Fülle. Was liegt also näher als ein Gang über den Markt? Geniessen Sie jeden Tag knackigen Salat, saftige Früchte und frisches Gemüse und bleiben Sie so ganz einfach in Balance.

Wenn Sie das Thema vertiefen möchten, empfehlen wir folgende Links:

Was ist sauer, was ist basisch? www.saeure-basen-forum.de

Wie funktioniert der Säure-Basen-Haushalt?: www.gesund-durch-essen.ch