

WORK



by [healthful eating](#)

BOOK

Säure Basen Haushalt

Definition

Der Säure-Basen-Haushalt beschreibt alle Mechanismen, die das Verhältnis zwischen Säuren und Basen im menschlichen Organismus regulieren. Das gesunde Säure-Basen-Verhältnis beträgt 2:8. Das bedeutet, für zwei Säuren werden stets 8 Basen benötigt. Genau wie die richtige Körpertemperatur oder auch eine ausreichende Wasserversorgung ist auch eine optimale Säure-Basen-Verteilung eine wichtige Voraussetzung für gesunde Zell- und Organfunktionen und damit für unsere Gesundheit.

Gerät das Säure-Basen-Verhältnis im menschlichen Körper auseinander, also – verlagert sich das Säure-Basen-Verhältnis in die saure Richtung – spricht man von einer Übersäuerung. Je länger diese Übersäuerung bestehen bleibt, so kranker wird ein Mensch. Es kann zu leichten gesundheitlichen Störungen, aber auch Dauer auch zu chronischen Erkrankungen kommen. Auch eine ungleiche Verschiebung in die basische Richtung wäre ein gesundheitlicher Nachteil, dies kommt in der heutigen Ernährung allerdings mehr als Selten vor.

Leider führt gerade die moderne Ernährungs- und Lebensweise automatisch zu einer Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichtes in die saure Richtung. Es treffen tägliche mehr Säuren im Körper ein, als wieder ausgeschieden werden können. Diese Säure-Flut überfordert die Regelmechanismen des Säure-Basen-Haushaltes. Es kommt zu einer Übersäuerung – ausgelöst durch eine säureüberschüssige Ernährungs- und Lebensweise.

Die moderne Ernährungs- und Lebensweise besteht aus vitalstoffarmen und stark verarbeiteten Lebensmitteln / zu Backwaren hergestellten Getreideprodukten / vielen verarbeiteten Fetten & Ölen / Zucker oder gesüßten Lebensmitteln / verarbeiteten tierischen Produkten / Fertiggerichten mit Geschmacksverstärken & Konservierungsstoffen / Genussgiften wie Alkohol, Koffein und Kochsalz.

Faktoren

die Säurebildung im Körper begünstigen

- Bewegungsmangel
- Lichtmangel
- Schlafmangel
- Mangel an Entspannung
- Mangel an zwischenmenschlicher Harmonie
- Falsche Atmung
- Umweltgifte (Haushaltsreiniger / Baumaterial usw.)
- Chemikalienbelastung (Kosmetika / Körperpflegeprodukte)
- Medikamente
- Stress

A nzeichen

einer Übersäuerung

langfristige / chronische Übersäuerung

- Abgespanntheit
- Allergien
- Bindegewebsschwäche
- Bluthochdruck
- Cellulite / Besenreiser
- Depressionen
- Durchblutungsstörungen
- Entzündungen
- Erschöpfung
- Gicht
- Haarausfall
- Hautprobleme
- Herz-Kreislauf-
Erkrankungen
- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen
- Osteoporose
- Rheumatische
Erkrankungen
- Unerklärliches Schwitzen
- Unerklärliche Nervosität
- Übergewicht
- Verdauungsstörungen

kurzfristige Übersäuerung

- Probleme mit dem
Blutzuckerspiegel
- Erhöhter Blutdruck
- Anfälligkeit für
Entzündungen
- Anfälligkeit für Allergien
- Schlafstörungen
- Rasche Ermüdung
- Stimmungsschwankungen

V

erarbeitung

von eintreffenden Säuren

Um die eintreffenden Säuren zu neutralisieren, benötigt der Körper Basen. Basenbildende Mineralstoffe sind z. B. Calcium, Magnesium, Natrium, Kalium und Eisen. Umso mehr Säuren eintreffen, umso mehr Basen werden benötigt. Der Körper ist in der Lage einen Teil seiner benötigten Basen selbst herzustellen – allerdings wäre diese Menge nur bei einer basenüberschüssigen Ernährungsweise ausreichen und nicht bei einer modernen säureüberschüssigen Ernährungsweise. Die Zellen der Magenschleimhaut bilden nicht nur die Magensäure (Salzsäure), sondern außerdem eine starke Base, das Natriumhydrogencarbonat. Beide Substanzen werden immer gleichzeitig gebildet. Das bedeutet, das Natriumhydrogencarbonat wird bei jeder Magensäure-Produktion ebenfalls freigesetzt. Natriumhydrogencarbonat schützt die Magenschleimhaut einerseits vor Verätzungen durch die starke Magensäure. Andererseits gelangt es aber auch in die Blutbahn und zu allen Organen, die gerade einen Bedarf an neutralisierenden Basen melden.

Wenn der Körper nun aufgrund seiner Übersäuerung einen besonders hohen Bedarf an basischen Verbindungen hat, kann er von seiner Möglichkeit weiteres Natriumhydrogencarbonat zu bilden, Gebrauch machen. Allerdings hat dies unangenehme Folgen für die Magenschleimhaut, da in diesem Fall zwangsläufig Salzsäure gebildet wird. Das Ergebnis ist eine Übersäuerung des Magens, die sich zunächst in Sodbrennen bemerkbar macht. Im weiteren Verlauf kann sich die Magenschleimhaut entzünden. Im Extremfall kann es zu chronischen Magenschleimhautentzündungen und sogar Magengeschwüren kommen.

Wenn dem Körper weiterhin genügend Basen fehlen und diese nicht über die Nahrung ergänzt werden, holt sich der Körper diese Basen aus den körpereigenen Mineralstoffdepots. Diese Basendepots befinden sich vor allem im Blut und dessen Gefäßen, im Bindegewebe, in den Knochen, in den Zähnen, in dem Haarboden, in den Sehnen und Bändern. Sollten diese Depots nach kurzer Zeit mit basischen Lebensmitteln wieder aufgefüllt werden – ist diese kurzfristige Leihgabe kein Problem. Werden diese allerdings wegen einer anhaltenden säureüberschüssigen Ernährung nicht wieder aufgefüllt, kommt es zu folgenden langfristigen Folgen:

Fehlende Mineralstoffe im Haarboden -> Haarausfall

Fehlende Mineralstoffe in den Knochen -> Osteoporose

Fehlende Mineralstoffe in den Zähnen -> Karies

Fehlende Mineralstoffe im Bindegewebe -> Cellulite

Fehlende Mineralstoffe in den Blutgefäßwänden -> Arteriosklerotische Ablagerungen -> Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Zusätzlich kann ein dauerhafter Mangel an basischen Mineralstoffen die Nervenfunktion in Mitleidenschaft ziehen. Eine gesunde Nervenfunktion ist auf einen ausgeglichenen Elektrolytgehalt des Extrazellularraumes (der mit Flüssigkeit gefüllte Raum außerhalb bzw. zwischen den Zellen) angewiesen. Nur bei optimaler Calciumkonzentration im Extrazellularraum kann eine störungsfreie Reizweiterleitung zwischen den Nervenzellen stattfinden und der Mensch sich an einer ausgeglichenen Stimmungslage erfreuen. Ansonsten könnten Stimmungsschwankungen, Hyperaktivität, Aggressivität, Schlaf- und Konzentrationsstörungen eine zusätzliche Folge sein.

S

tark säurebildende

Lebensmittel

Getreideprodukte aus Weißmehl (Backwaren, helle Nudeln, Cerealien)

Fleisch- und Wurstwaren

Milch- und Milchprodukte

Fertigprodukte / fertige Saucen

Zucker oder industriell gesüßte Lebensmittel

Alkohol, Softdrinks, Kaffee, schwarzer Tee

Gehärtete Fette (Margarine, Streichfette)

In einer Basen-Kur werden diese Lebensmittel
nicht verzehrt

Schwach säurebildende

Lebensmittel

Getreide (Roggen, Dinkel, Gerste, Mais)

Getreideprodukte (Bulgur, Couscous, Haferflocken)

Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Erbsen, Sojabohnen)

Tofu und fermentierte Sojaprodukte

In einer Basen-Kur machen diese Lebensmittel einen Anteil von 20 % des täglichen Speiseplans aus

Basische

Lebensmittel

Paprika
Pastinaken
Pilze
Radieschen
Rosenkohl
Rüben
Rotkohl
Sellerie
Spargel
Spinat
Süßkartoffeln
Tomaten
Weiße Bohnen
Wirsing

Auberginen
Blattsalate
Blumenkohl
Brechbohnen
Brokkoli
Erbsen
Gurken
Grünkohl
Karotten
Kartoffeln
Kohlrabi
Kürbis
Mangold

Äpfel
Ananas
Aprikosen
Bananen
Birnen
Clementinen
Heidelbeeren
Himbeeren
Kirschen
Kiwi
Limetten
Mandarinen
Mangos
Melonen

Mirabellen
Orangen
Pampelmusen
Papayas
Pfirsich
Pflaumen
Quitten
Stachelbeeren
Sternfrüchte
Trockenfrüchte
Weintrauben
Zitronen
Zwetschgen

Nüsse
Gekeimte Hülsenfrüchte (Linsen, Mungbohnen)
Meeresgemüse (Algen und Nori Blätter)
Quinoa, Amaranth
Kokosöl

Ablauf

einer Basenkur

Eine Basenkur sollte mindestens eine Woche durchgeführt werden – eine längere Zeit ist ebenfalls problemlos möglich. An den ersten 1 bis 3 Tagen kann es – vor allem aufgrund des Koffein- und Zuckerentzuges – zu Entgiftungserscheinungen kommen. Diese Entzugserscheinungen sind in den Meisten Fällen Kopfweg oder eine Veränderung des Stuhlgangs und bessert sich nach 3 Tagen von alleine. Des Weiteren versucht nach der Körper nach einigen Tagen alle überschüssigen Säuren im Körper loszuwerden und diese auszuscheiden. Dafür nutzt er meist alle Entgiftungsorgane (Nieren, Haut, Atem) – so dass es zu Hauptproblemen, vermehrtem Wasserlassen oder einen anders riechenden Atem kommen kann. Dies ist ein Zeichen, dass der Körper an seiner Entgiftung arbeitet.

In der Basenkur werden nicht die Anzahl oder die Größe der Mahlzeiten geändert – sondern nur die Art der Lebensmittel die verzehrt werden. Isst eine Person am liebsten abends warm, kann sie das weiterhin machen. Mist lassen sich sogar die Lieblingsgerichte in ein ähnliches und basisches Gericht abwandeln. Zusätzlich können selbstgemachte Smoothies eingesetzt werden - sehr viele Basen gleichzeitig enthalten – und als gesunder Snickersatz dienen können.

Nach der Basenkur sollten die ersten Mahlzeiten nicht unbedingt ein fettiges Fertiggericht oder Fast Food sein – sondern der Körper langsam wieder an die ausgeschlossenen Lebensmittel herangeführt werden. Bei Bedarf kann die Basenkur verlängert werden oder auch alle paar Wochen angewendet werden. In einer Schwangerschaft kann ebenfalls eine Art Basenkur gemacht werden – dabei sollte allerdings darauf geachtet werden dass sie Entgiftung nicht zu stark und zu drastisch ist und kann bei Bedarf mit dem Therapeuten genau an die übliche Ernährungsweise angepasst werden.

R e z e p t i d e e n

- vegetarisches Sushi
- gebackene Süßkartoffeln mit Linsenbolognese
- Quinoa Salat
- Italienische Gemüsepfanne
- Brokkoli Kartoffel Karotten Auflauf
- Tomatensuppe
- Erbsen Kartoffel Eintopf
- Kartoffelsuppe
- Ofengemüse
- Linsenpasta Arrabiata
- Kohlrabipommes
- Bunter Salat
- Gemischte Brotbox für Unterwegs (Rohkost, Obst, Vollkornknäckebrötchen-Sticks, Hummus)
- Karotten-Kartoffel-Püree mit Spinat
- Vegetarisches Chili mit Naturreis
- Ofenkartoffeln (Kartoffeln, geschmolzenes Kokosöl, Pommes Gewürz)
- Im Ofen gebackener Blumenkohl
- Vollkornpasta mit Pilzsauce aus Hafer Cuisine
- Karotten Ingwer Suppe
- Erdbeer Rucola Salat mit Melone
- Zucchini Lasagne
- Gefüllte Paprika mit Quinoa
- Pellkartoffeln mit Avocado-creme
- Möhrensalat mit Apfel und Ingwer
- Tofu Rührei
- Smoothie Bowl (Zubereitung wie der rote Smoothie – mit Nüssen/Haferflocken garnieren)
- Basisches Müsli
- Grüner Power Smoothie (Spinat, Grünkohl oder Salat, Banane, Nüsse, Hafermilch)
- Roter Beeren Smoothie (rote TK Beeren, Banane, Hafermilch, Leinsamen)
- Goldene Milch (Hafermilch, Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Honig)
- Obstsalat mit Nüssen
- Bananen Mandel Shake
- Hirse Porridge

R e z e p t e

vegetarisches Sushi

Klebereis

Reisessig

Nori Blätter

Gurke, Avocado und Paprika

Reis in Reisessig kochen & Sushi mit Gemüsefüllung formen.

Gebackene Süßkartoffeln mit Linsenbolognese

Süßkartoffeln

Rote Linsen

Passierte Tomaten

Zwiebel

Möhre

Gewürze

Süßkartoffeln halbieren und ca. 30 min im Ofen garen. Zwiebel anbraten, Linsen in doppelter Menge Gemüsebrühe kochen, geraspelte Möhre & passierte Tomaten hinzufügen – einige Minuten köcheln lassen & würzen

R e z e p t i d e e n

Italienische Gemüsepfanne

Reis

Paprika

Zucchini

Tomaten

Passierte Tomaten

Reis kochen, geschnittenes Gemüse anbraten, passierte Tomaten hinzugeben & scharf würzen.

Zucchini Lasagne

Zucchini

Soja Hack

Zwiebel

Knoblauch

Passierte Tomaten

Möhre

Hafermilch

Dinkel- oder Vollkornmehl

Zucchini in dünne Streifen schneiden, Soja Hack in heißen Wasser & 1 TL Gemüsebrühe 10 min quellen lassen, Zwiebel & Knoblauch anbraten, Soja Hack, passierte Tomaten und geraspelte Möhre hinzugeben, würzen und köcheln lassen. Bechamelsauce aus Hafermilch und Dinkel- oder Vollkornmehl zubereiten. Wie eine normale Lasagne stapeln und für einige Minuten in den Ofen schieben.

V

erbesserungen

durch eine basische Ernährung

Mikronährstoffdepots werden wieder aufgefüllt

Entzündungen reduzieren sich

Magenschleimhaut regeneriert sich und die Magensäureproduktion geht zurück

Blutzuckerspiegel regeneriert sich

Stoffwechsel spielt sich besser ein

Verdauung funktioniert besser

Zellen können sich regenerieren

Es stehen genug Antioxidantien zur Abwehr von freien Radikalen

A lternativen

für einzelne Lebensmittel

Milch	Hafer- oder Mandelmilch
Sahne zum Kochen	Hafersahne
Joghurt	Kokos, - oder Sojajoghurt
Öl zum Anbraten	Kokosöl
Weizenbrot	reines Vollkornbrot
Weizenpasta	Vollkorn, - Dinkel, - oder Linsenpasta
Süßer Snack	Frucht Smoothie oder Obst mit Mandelmus
Fettiger Aufstrich	Hummus in versch. Geschmacksrichtungen
Kaffee	Ingwertee / ja, nichts ersetzt Kaffee richtig ☺☺
Lasagneplatten	Zucchini Streifen
Fertige Tomatensauce	Passierte Tomaten und versch. Gewürze
