



Thomas Frankenbach

Natürlich entsäuern

Die Säure-Basen-Balance
wiederherstellen und gesund werden



riva

Thomas Frankenbach

Natürlich entsäuern

Thomas Frankenbach

Natürlich entsäuern

Die Säure-Basen-Balance
wiederherstellen und gesund werden

riva

Inhalt

Wie fühlen Sie sich eigentlich?	7
Grundwissen in fünfzehn Minuten: Was sind Säuren? Was sind Basen? Und weshalb sind sie so bedeutend für uns?	10
Was den Körper sauer macht.....	16
Die Sprache des Körpers verstehen lernen – wie Sie die Signale einer Übersäuerung erkennen können: Symptome, Probleme und Folgen.....	30
Wie der Körper sich vor zu viel Säure schützt.....	48
Wie Sie messen können, ob Sie in Balance sind.....	53
Wege in die Balance: wie Sie Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht wieder herstellen und erhalten können.....	64
Erstverschlimmerung als Heilreaktion: weshalb Verbesserung manchmal auf Umwegen kommt	182
Basische Rezepte.....	185
Wichtige Mineralstoffe: Funktionen, Vorkommen, Versorgung	203
Weitere Informationen	218
Zum Autor	220

Wenn Sie sich einen schnellen Überblick verschaffen wollen, lesen Sie diese Seiten

Basisch trinken	66
Basisch essen	88
Somatische Intelligenz: Signale des Körpers zeigen uns, ob unser Essen zu uns passt.	108
Vorsicht Purine: weshalb bestimmte Säurebildner besonders problematisch sein können	118
Gärung von Nahrung vermeiden	120
Die innere Haltung beim Essen: Nicht nur was, auch wie wir essen, entscheidet über den Säure-Basen-Haushalt	122
Weshalb gute Vorsätze beim Essen nicht genügen und einfaches Nachspüren die bessere Lösung ist	126
Basisch essen und trinken auch unterwegs	131
Entsäuerung intensiv: Detox-, Entgiftungs- und Entschlackungskuren.	133
Wie können Sie in die natürliche Entsäuerung einsteigen?	136
Milchsaure Produkte: ein Schlüssel zur Entsäuerung	142
Basenpräparate zum Einnehmen	145
Äußerliche Anwendungen: entsäuern über die Haut	151
Atmung und Säure-Basen-Balance	158
Wie Bewegung beim Entsäuern hilft	161
Darmspülungen: Mittel zur Darmentlastung und -sanierung	167
Anregungen für den Umgang mit sich selbst: wie die innere Haltung Stressreaktionen und den Säure-Basen-Haushalt beeinflusst	172
Schlaf und Erholung	180
Erstverschlimmerung als Heilreaktion: weshalb Verbesserung manchmal auf Umwegen kommt	182
Basische Rezepte	185
Wichtige Mineralstoffe: Funktionen, Vorkommen, Versorgung	203
Weitere Informationen	218
Zum Autor	220

*»Meine Aufgabe sehe ich darin, den Menschen zu helfen, sich selbst zu helfen.
Das Ziel ist, dass alle Menschen ein beschwerdefreies, gesundes Leben
bis ins höchste Alter führen können.«*

Thomas Frankenbach

Wie fühlen Sie sich eigentlich?

Wie fühlen Sie sich eigentlich? Körperlich und psychisch? Fühlen Sie sich rundum fit in Ihrem Leben? Oder sind Sie schnell erschöpft, haben öfter Kopfschmerzen oder Schlafstörungen?

Fühlen Sie sich des Öfteren ausgelaugt? Oder fällt es Ihnen manchmal schwer, sich zu konzentrieren? Sorgen Sie sich, weil Ihr Antrieb und Ihr Leistungsvermögen nachgelassen haben?

Machen Ihnen Schmerzen oder Stress zu schaffen?

Belastet Sie manchmal das Gefühl, dass Ihnen die Belastungen über den Kopf wachsen?

Vielleicht haben Sie auch Allergien, sind öfter erkältet oder haben andere, vielleicht sogar chronische Entzündungen?

Sind Sie mit Ihrem Hautbild zufrieden? Oder machen Ihnen Hautprobleme oder Haarverlust zu schaffen?

Sind bei Ihnen sogenannte ›Altersboten‹ wie Bluthochdruck, Arthrose, Rheuma oder ähnliches eingetreten? Haben Sie Probleme mit der Verdauung, sogenannten Altersdiabetes oder andere Stoffwechselstörungen?

Falls Sie auch nur eine dieser Fragen mit einem Ja beantworten können, dann sollten Sie weiterlesen. Denn jedes der gerade genannten Probleme (und viele weitere mehr) kann mit einem gestörten Säure-Basen-Haushalt zu tun haben. Viele der betroffenen Menschen sind übersäuert.

Unzählige Male durfte ich erleben, wie Menschen binnen kurzer Zeit Linderung und manchmal sogar Heilung von gesundheitlichen Problemen erfahren konnten, die ihnen zum Teil über Jahre schwer zu schaffen machten. Und oft genügen schon kleinste Veränderungen in unserem Alltag, um vollkommen natürlich zu entsäuern.

In diesem Buch erfahren Sie, wie Säure-Basen-Probleme sich zeigen, wie sie entstehen und wie Sie sie lösen können.

Oft sind es Nuancen, die Berge versetzen

Liebe Leserin, lieber Leser,

Oft sind es Nuancen, die darüber entscheiden, wie wir uns entwickeln. Die wirklich wichtigen, entscheidenden Dinge nehmen oft im ganz Kleinen geradezu unscheinbar ihren Anfang.

Vielleicht leben Sie in einer Partnerschaft. Vielleicht verbindet Sie auch eine enge Freundschaft mit einem anderen Menschen. Können Sie sich noch daran erinnern, wie es zu dieser Beziehung mit diesem Menschen gekommen ist?

Oft liegt ein solch entscheidender Moment in den winzigsten Bruchteilen eines Augenblicks. Lediglich eine kleine, doch alles entscheidende Nuance, die dann dazu geführt hat, dass unser Leben mit einem Mal eine völlig andere, manchmal wundervolle Entwicklung nimmt.

Auch in Gesundheitsfragen nehmen diese einfachen und oftmals unscheinbaren Dinge großen Einfluss auf die Entwicklungen in unserem Leben. Eine solche Nuance ist in meinen Augen der Säure-Basen-Haushalt und die Art und Weise, wie er unser Leben beeinflusst. Oft unbeachtet. Und doch so entscheidend. Um natürlich zu entsäuern, bedarf es nur einfachster, kleinster Impulse. Nicht das Verändern unserer gesamten Lebenswelt.

Und so lade ich Sie nun von Herzen ein zu diesem Buch. Einem Buch, wie ich es mir für meine Patienten, für alle Interessierten und für mich selbst immer gewünscht habe, aber über all die Jahre nicht gefunden habe. Ein Buch, in dem es neben dem Essen und Trinken auch um weitere wichtige Faktoren geht, die mit darüber entscheiden, ob wir übersäuern oder in Balance kommen: die innere Haltung uns selbst und der Welt gegenüber, die Art und Weise, wie wir mit den Herausforderungen, die uns im Leben begegnen, umgehen, die Frage nach unserer körperlichen Fitness und nicht zuletzt die Nutzung unserer somatischen Intelligenz – der faszinierenden Fähigkeit unseres Nervensystems, uns anhand von ganz speziellen Signalen anzuzeigen, welche Nahrung individuell zu uns passt und welche nicht.

Mittlerweile sind seit meinen ersten therapeutischen Erfahrungen mit der natürlichen Entsäuerung mehr als 15 Jahre vergangen. Alle Methoden und Möglichkeiten, alles Wissen und jede in diesem Buch besprochene Substanz habe ich in nunmehr über 15 Jahren Klinik, Forschung und in ständiger Zusammenarbeit mit meinen Klienten und Patienten selbst erprobt.

Ich habe dieses Buch so niedergeschrieben, dass Sie gleichermaßen davon profitieren können, wenn Sie sich schon ein wenig mit dem Thema auskennen und wenn Sie völlige Neueinsteigerin oder völliger Neueinsteiger sind. Wir beginnen anschaulich mit den Grundlagen und kommen dann zu konkreten praktischen Empfehlungen, die sich leicht in Ihren Alltag integrieren lassen.

Herzlichst

Ihr Thomas Frankenbach

Grundwissen in fünfzehn Minuten: Was sind Säuren? Was sind Basen? Und weshalb sind sie so bedeutend für uns?

Säuren und Basen sind Begriffe für bestimmte chemische Eigenschaften von Stoffen. Ein Stoff kann sauer reagieren oder basisch. Wenn Sie zum Beispiel den Saft einer Limette in Milch träufeln, können Sie sehen, dass sich Flocken bilden – weil das Milchprotein dadurch gerinnt. Ganz ähnlich funktioniert auch die Salzsäure des Magens: Sie bereitet die Proteine aus Lebensmitteln für die Verdauung vor. Außerdem schützt uns der Magensaft durch seine saure Wirkung vor schädlichen Keimen im Essen. Diese Eigenschaft ist auch aus dem täglichen Leben bekannt: Wenn man die Obstschale oder den Brotkasten mit Essigwasser ausputzt, werden sie vor Keimen und Schimmel geschützt. Seife hingegen ist basisch. Das erleichtert beim Spülen das Lösen und Abwaschen von Fett und Schmutz. Auf ganz ähnliche Weise trägt im Körper die basische Gallenflüssigkeit zur Verdauung von Fetten bei.

Säuren und Basen braucht jeder Mensch für einen geregelten Ablauf der Stoffwechselvorgänge. Je nach Organ und dessen Aufgabe werden entweder mehr Säuren oder mehr Basen benötigt. Im Körper entstehen Säuren und Basen andauernd durch Auf-, Ab- und Umbauprozesse.

Chemisch gesehen ist eine Säure ein Stoff, der ein Wasserstoff-Teilchen (H^+), auch Proton genannt, abgeben kann. Eine Substanz hingegen, die ein Wasserstoff-Teilchen abgegeben hat und ohne dieses zurückbleibt, wird zu einer Base. Grundsätzlich ist eine Base so aufgebaut, dass sie solche Wasserstoffteilchen aufnehmen kann. Bezogen auf Ernährung sind die allermeisten Mineralstoffe, die in unserem Essen und Trinken vorkommen, basisch.

Wann spricht man von einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt?

Sind im Körper so viele Basen vorhanden, wie er zur Neutralisierung angefallener Säuren braucht, spricht man von einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt oder einer Säure-Basen-Balance.

Wenn dem Körper zu wenig Basen vorliegen, um die vorhandenen Säuren auszugleichen, haben wir es mit einer Übersäuerung zu tun.

Säure und Basen: die Balance, die über alles entscheidet

Alle Flüssigkeiten in unserem Körper enthalten Säuren und Basen. Und grundsätzlich brauchen wir sie auch beide, denn nur, wenn beide vorhanden sind, sind wir lebensfähig. Um nun allerdings die bestmögliche Fitness – mental wie körperlich – zu erreichen und zu sichern, müssen Säure und Basen im Organismus in einem passenden Verhältnis zueinanderstehen.

Damit wir diese Balance erreichen und halten können, sind unsere Ausleitungsorgane, nämlich Nieren, Leber, Lunge und Haut, rund um die Uhr damit beschäftigt, das empfindliche Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen aufrechtzuerhalten.

Wie kann man messen, wie sauer oder basisch ein Stoff ist?

Die weltweit gängige Messgröße für die Stärke von Säuren und Basen ist der pH-Wert. Er zeigt an, wie hoch die Konzentration von Wasserstoff-Teilchen in einer Lösung ist. Die Spanne an möglichen pH-Werten reicht von pH 1 (Höchste Säurekonzentration) bis pH 14 (höchste Basenkonzentration). Beträgt der pH-Wert genau 7, ist eine Lösung pH-neutral. Liegt der Wert unter 7, handelt es sich um eine saure Lösung, liegt er darüber, sprechen wir vom basischen Bereich. Mithilfe von pH-Wert-Messpapier, technischen Geräten und Blutuntersuchungen kann der pH-Wert eines Stoffs gemessen werden.

Das Milieu des Lebens: leicht basisch

Tatsache ist, dass der menschliche Körper dann am vitalsten und gesündesten ist, wenn er sich im neutralen oder schwach basischen Bereich befindet.

Während in unseren Zellen und im dazwischenliegenden Zwischenzellbereich der pH-Wert je nach Körperregion im schwach basischen Bereich (7,0 bis 7,4) liegt, gilt im Blut, das als eine Art Mittler praktisch mit fast allen Zellen in Verbindung steht, ein pH-Wert, der nur kleinste Abweichungen akzeptiert: **Das Blut ist mit einem pH-Wert zwischen 7,35 und 7,45 basisch.** Notwendige Ausnahmen beim pH-Wert bilden zum Beispiel die Haut mit ihrem Säureschutz-Mantel (pH um 5,5), die Vagina (pH zwischen 3,8 und 4,4) und der Magen (pH zwischen 1,5 und 3), die einfach extrem sauer sein müssen, um ihre Aufgaben beim Schutz vor Keimen und, im Falle des Magens, bei der Verdauung zu erfüllen.

Der Blut-pH-Wert: so wichtig und doch oft unbeachtet

Liegt unser Blut-pH bei 7,4, ist das eine wichtige Voraussetzung, dass wir voll in unserer Kraft leben – geistig, körperlich und emotional – egal wie alt, welche Kultur oder welche Hautfarbe, egal ob Frau oder Mann.

Solange ein Mensch lebt, schwankt sein Blut-pH-Wert nur in einer äußerst engen Bandbreite. Befinden wir uns im Optimum von pH 7,4, so können schon kleinste Veränderungen des pH-Wertes nach oben wie auch nach unten zu schwerwiegenden Veränderungen führen. Bereits Werte bis zu 7,35 im sauren und bis zu 7,45 im basischen Bereich schränken das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit beträchtlich ein und bringen so die Gesundheit ins Wanken. Entfernen sich die Werte noch weiter von der 7,4, nämlich auf unter 7,35 (Übersäuerung, auch Azidose genannt) oder auf über 7,4 (Überalkalisierung, auch Alkalose genannt), treten schwerwiegende Veränderungen auf. Werte unter pH 7,2 oder über 7,8 sind schließlich nicht mehr mit dem Leben vereinbar, und der betroffene Mensch wird ohne umgehende Behandlung nur noch wenige Stunden zu leben haben.

Ein schmaler Grat also, den der Organismus aufgrund seiner Körperintelligenz mit einer beeindruckenden Präzision zu regeln versteht. Ganz besonders beeindruckend zeigt sich das in dem Sachverhalt, wie viel der Körper daran setzt, den Idealwert von 7,4 so gut wie möglich zu erreichen und zu bewahren. Durch einen Lebenswandel, der sich in unserer Ernährung, unserer Fitness und nicht zuletzt in unserem Umgang mit Stress zeigt, können wir das lebenswichtige Bestreben des Körpers, in Säure-Basen-Balance zu bleiben, maßgeblich unterstützen. Unterlassen wir es, dann kann das, wie wir bereits im vorherigen Kapitel gesehen haben, bereits mittelfristig erhebliche Schwächungen und zum Teil sogar schwerwiegende Schädigungen von Organen und Geweben nach sich ziehen.



Ausnahmeorgan Magen: weshalb Sodbrennen nicht immer von einer Übersäuerung kommen muss

Obwohl der Magen viel Säure herstellt, muss das die Gesamt-Säure-Basen-Situation des Körpers nicht unbedingt belasten. Der pH-Wert im Magen kann regelmäßig bis auf sehr saure 1,5 sinken, ohne dass das einem gesunden Magen schaden würde. Vielmehr ist diese extreme Säure hier sogar wichtig, damit die im Magen eingeleitete Verdauung von proteinreichem Essen gut und verträglich abläuft. Denn erst durch die Magensäure können Proteine aus der Nahrung richtig aufgeschlossen, Spurenelemente und Vitamine optimal aufgenommen und schädliche Keime abgetötet werden, bevor sie über den Darm ins Blut gelangen und

dort Schaden anrichten. Ist der Magen also gesund, wird er von dem sauren Milieu keinen Schaden davontragen.

Auch Sodbrennen, also das Vordringen von Magensäure in die Speiseröhre, hat nicht immer mit einem Zuviel an Magensäure zu tun. Es kann auch sein, dass die Schließmuskeln des Magens nicht richtig arbeiten und deshalb Magensäure in die Speiseröhre fließt, wo sie nicht hingehört.

Nichtsdestoweniger durfte ich in mittlerweile über 15 Jahren klinischer Arbeit immer wieder Menschen erleben, die, nachdem sie entsäuert hatten, auch ihre Magenprobleme ganz wie von selbst loswurden.

Oft lösen sich Probleme mit dem Magen ganz natürlich, wenn der Betroffene Mensch gelernt hat, besser auf seine Körperintelligenz zu achten und zu hastiges, unverträgliches Essen und Trinken oder auch Genussmittel wie Alkohol, Softdrinks und Nikotin meidet. Mehr über das Thema Körpersignale als Schlüssel für gesundes Ernährungsverhalten erfahren Sie in meinem Buch *Somatische Intelligenz*.

Wir werden leichter sauer als basisch

Solange wir leben, ist jede der rund 70 Billionen Zellen, aus denen wir bestehen, unabhängig am Funktionieren. Dabei nimmt jede Zelle Nährstoffe auf und gibt Abbauprodukte und Zellmüll ab. So entsteht bei vielen Menschen, gerade auch unter der in den Industrieländern üblichen säureüberschüssigen Lebensweise, mit den Jahren eine schleichende Überlastung mit Säure, ohne dass die Betroffenen es wahrnehmen.

pH-Werte im menschlichen Körper

1	sauer	Magensäure	1,2–2
2			
3		Vagina	3,8–4,4
4		Schweiß	4–6,8
5		Urin	4,8–8,0
		Oberer Dünndarm (Zwölffingerdarm)	4,8–8,2
		Haut	5,5
6		Unterer Dünndarm (Jejunum)	6,3–8,0
7		Enddarm	7–7,5
		Bindegewebe	7,1–7,3
		Hirnwasser	7,3–7,4
		Blut	7,35–7,45
		Bindegewebsflüssigkeit	7,35–7,45
8		Augen- und Bindehaut-Flüssigkeit	7,3–8,0
		Gelenkflüssigkeit	7,4–7,8
		Pankreassaft	7,5–8
9		Dickdarm	7,5–8,5
		Fruchtwasser	7,5–8,5
		Galle	7,5–8,8
10	basisch		

Jedes Organ, jeder Teilbereich des Körpers hat sein eigenes pH-Milieu. Durch zuviel Säure im Körper kann jeder Bereich in seiner Funktion und Stabilität beeinträchtigt werden.

Säure-Ausscheidung im Alter: weshalb das Entsäuern mit jedem Lebensjahr wichtiger wird

In der Jugend verzeiht uns der Körper viele Fehlritte, die uns, wenn wir sie dreißig Jahre später begehen würden, schwerwiegende Probleme machen würden. Denn während bei den meisten von uns in jungen Jahren in aller Regel die Systeme des Körper zum Ausgleich (Pufferung) von Säure noch sehr gut funktionieren, ändert sich das bei den meisten Menschen in etwa ab dem 30. Lebensjahr – nicht abrupt, sondern in den allermeisten Fällen langsam und stetig. Jahr um Jahr nimmt dann die Fähigkeit der Nieren, Säure auszuscheiden, stetig ab. Erst einmal im Erwachsenenalter angekommen, nimmt die *Glomeruläre Filtrationsrate*, so die Fachbezeichnung für die Fähigkeit der Niere zu entgiften, mit jedem Jahr um 0,7 bis 1 Prozent ab. Und so ist es keine Seltenheit, dass die Fähigkeit der Nieren zur Entgiftung zwischen dem 30. und dem 70. Lebensjahr um gut ein Drittel weniger wird.

Die Folge ist, dass so bei gleichbleibender Lebensweise die Belastung mit Säure im Organismus immer stärker zunimmt. Die Nieren wirken nun immer weniger am Prozess der Entsäuerung mit. Das führt zu einer zunehmenden Säure-Ausscheidung über die Haut, was sich nach Ansicht einiger Forscher in einer vermehrten Bildung von Altersflecken und in einer zunehmenden Schwächung des Hautbindegewebes zeigt.

Gleichzeitig kommt es zur Abnahme der natürlichen Säure-Ausgleichssysteme (Puffersysteme) im Blut (siehe Kapitel: Wie der Körper sich vor zu viel Säure schützt), und auch die Fähigkeit des Bindegewebes, Säuren aufzunehmen und auf diesem Wege den Organismus zuerst einmal zu entlasten, nimmt ab.

Eine bei vielen Menschen mit den Jahren zu beobachtende Verschlechterung des Lebensstils erhöht die Belastung mit Säure noch weiter.

Natürlich lohnt es sich, so früh wie möglich und am besten schon im Jugendalter die Gesetze der Säure-Basen-Balance für sich zu erschließen und ins Leben zu integrieren. Spätestens in der Lebensmitte wird es zu einem essentiellen Thema für die Grundsicherung des Organismus.

Was den Körper sauer macht

Wenn die Säure-Basen-Balance gestört ist, kann das an einer Reihe von Gründen liegen. In erster Linie denken die meisten Menschen dabei nicht zu Unrecht an die Ernährungsweise, die, wenn sie zu viele Säurebildner enthält, den Säure-Basen-Haushalt belastet. Besonders Fleisch, Fisch, Wurst, Käse und Getreideprodukte lassen im Körper Säure entstehen. Doch nicht nur die Frage nach dem *Was*, sondern auch die Art, *wie* wir essen, spielt dabei eine Rolle: ob wir mit allen Sinnen dabei sind, besinnungslos schlingen oder uns genügend Zeit lassen. Und ganz besonders auch die Frage, ob wir beim Essen auf unsere somatische Intelligenz, die Weisheit unseres Körpers, achten, spielt eine wichtige Rolle.

Mir sind immer wieder Menschen begegnet, die sich zwar basisch ernährten, die aber dennoch chronisch übersäuert waren. Es gibt also nachweislich noch weitere Faktoren, die die Balance von Säure und Basen im Körper schwer durcheinanderbringen können: nämlich zu viel Stress, Krankheit, Medikamente und auch ein Zuwenig oder die falsche Art von Bewegung. Und oft sind gerade diese Gründe deshalb so verhängnisvoll, weil sie vielen betroffenen Menschen gar nicht bekannt sind. Auch hier gilt: Die Gefahr können wir erst dann gezielt bannen, wenn wir sie zuvor auch erkannt und verstanden haben.



Was eine Übersäuerung fördert:

Neben einer Ernährung mit zu vielen säurebildenden Anteilen gibt es noch weitere Gründe, die die Säure-Basen-Balance stören können. Oft sind diese Gründe gerade deshalb so verhängnisvoll, weil sie vielen betroffenen Menschen gar nicht bekannt sind.

- ▶ Gründe für zu viel Säure im Körper:
- ▶ Zu viele Säurebildner, zu wenig Basenbildner in der Ernährung,
- ▶ Unwissen über die Zusammenhänge von Säure-Basen-Balance, Gesundheit und Leistungsvermögen,
- ▶ individuell schlecht bekömmliche Nahrungsmittel,
- ▶ mangelnde Beachtung der Körperintelligenz,
- ▶ genetische Konstitution,
- ▶ zu geringe Trinkmenge,
- ▶ zu schnelles Essen und ungenügendes Kauen,
- ▶ unpassende Nahrungskombinationen,
- ▶ hungern, Diäten und fasten,
- ▶ gestörter Darm,
- ▶ Alkohol,
- ▶ altersbedingte Abnahme der Fähigkeit zur Entsäuerung,

- ▶ Bewegungsmangel und Mangel an Fitness,
 - ▶ sehr intensives Körpertraining,
 - ▶ zu hohe Stressbelastung,
 - ▶ Entzündungen,
 - ▶ chronische Erkrankungen,
 - ▶ Medikamente,
 - ▶ allergische Reaktionen,
 - ▶ rauchen.
-

Wie entsteht Säure im Körper?

Im Durchschnitt nimmt ein Mensch in einem heutigen Industrieland mit der Nahrung täglich einen Säure-Überschuss zwischen 50 und 100 mÄq zu sich. Das heißt, er nimmt mehr Säurebildner auf als basisch wirkende Nahrung. Wenn dies häufiger passiert, kann dieser Mensch, je nachdem, wie anfällig er von seiner Konstitution her auf eine zu hohe Säurelast reagiert, die Säure-Basen-Balance verlieren.

Aus dem ständigen Austausch mit Patienten weiß ich, dass die allermeisten Menschen hauptsächlich deshalb ins Ungleichgewicht abrutschen, weil sie schlichtweg den bestehenden Missstand nicht wahrnehmen – sowohl weil sie die Symptome, mit denen der Körper auf seine Notlage hinweist, nicht verstehen, als auch weil sie noch nicht genug über den Zusammenhang zwischen Gesundheit und der Säure-Basen-Balance erfahren haben.

Zu viele Säurebildner, zu wenig Basen

Anders als früher ist Fleisch heute für viele Menschen zu einem Hauptnahrungsmittel geworden. Durch die ständige Verfügbarkeit und den oft niedrigen Preis ist es so für viele Menschen zur Gewohnheit geworden, mehr Fleisch zu essen, als gut für sie wäre. Sie haben es oftmals einfach verlernt, zu spüren, ob ihnen die großen Mengen an Fleisch überhaupt guttun. Immer wieder berichten mir Patienten davon, wie viel besser es ihnen geht, seit sie wieder gelernt haben, auf Ihre somatische Intelligenz, die Weisheit des Körpers, zu hören, und dadurch die Bedürfnisse ihres Körpers besser wahrzunehmen und, den geschärften Sinnen folgend, ihren Fleischkonsum wieder auf ein für sie individuell stimmiges Maß zu reduzieren.

Zugleich berichten mir immer wieder Patienten, die mit mir an ihrer Körperwahrnehmung gearbeitet haben, davon, wie sie mit einem Mehr an Frischkost und pflanzlicher Nahrung, die ihnen individuell gut bekommt, weit besser durchs Leben kommen.

Manche Menschen übersäuern leichter als andere

Es gibt Menschen, die genetisch bedingt derart hohe Pufferkapazitäten gegenüber Säure haben, dass sie ein Leben lang Säurebildner en masse essen können, ohne dadurch jemals ein Säure-Problem zu bekommen oder krank zu werden. Allerdings gilt das wie gesagt nicht für alle Menschen. Es gibt nämlich auch solche, die von Natur aus nur über sehr geringe Pufferkapazitäten verfügen – bei ihnen können sich bereits relativ kleine Mengen an starken Säurebildnern deutlich nachteilig auswirken.

Die individuelle Genetik spielt eine wichtige Rolle

Aufgrund von immer genauerer Forschung sind wir im Zeitalter der sogenannten individualisierten Ernährungsmedizin angekommen. Dadurch wissen wir mittlerweile einiges über den Zusammenhang von Genom und den individuellen Ernährungsbedürfnissen von Menschen: Es gibt Nahrungsmittel, die zwar allgemein als gesundheitsfördernd und basenbildend bezeichnet werden, die aber dennoch bestimmten Menschen erhebliche Unverträglichkeiten bereiten können.

So wird es auch erklärbar, dass es Menschen gibt, die vegetarisch leben und die davon berichten, dass sich ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden drastisch verschlechtern, wenn sie Fleisch, Getreide oder andere starke Säurebildner zu sich nehmen, während andere Menschen aufgrund ihrer immensen Pufferkapazitäten ein Leben lang große Mengen Fleisch, Fisch und andere Säurebildner konsumiert haben und damit kerngesund und steinalt geworden sind.

Gesunde Ernährung findet eben erst dann statt, wenn die Nahrung zur individuellen genetischen Ausstattung eines Menschen passt.

Den eigenen, passenden Ernährungsweg finden

Ich habe das Glück, nun schon mehr als 20 Jahre im ständigem Austausch mit meinen Patienten in Klinik und Forschung stehen zu dürfen. Dabei habe ich so viele berührende Glücksmomente erleben dürfen, in denen Menschen ihr klares, natürliches Gespür dafür entdecken konnten, welches Essen für sie individuell passend ist und welches nicht. Ich nenne dieses Gespür die *somatische Intelligenz*, die Weisheit unseres Körpers.

Diese Körperintelligenz, das zeigt uns die moderne Forschung, ist das Resultat von hochpräzisen Rezeptoren in unserem Nervensystem, die nicht nur im Verdauungstrakt, sondern letztlich in allen Teilen des Organismus ständig auswerten, welche Nahrung im Körper gut verarbeitet werden kann und welche ganz individuell störend, einschränkend oder sogar schädigend wirkt.

Wenn Menschen dieses Gespür erst einmal für sich erschlossen haben, dann tritt häufig ganz von selbst Veränderung und Verbesserung ein. Und zwar schlichtweg deshalb, weil sie mit zunehmender Selbstwahrnehmung anfangen, bestimmte für sie unverträgliche Nahrungsmittel tatsächlich auch als unangenehm zu empfinden.

Um anfangs erst einmal ein Gefühl dafür zu bekommen, wie Ihr Körper ganz individuell auf säure- und basenbildende Nahrung reagiert, können Sie für sich selbst mit einem einfachen Selbsttest herausfinden, den ich für Sie im Kapitel *Wie Sie messen können, ob Sie in Balance sind* (Seite 53) beschrieben habe.

Säurebildende Nahrung belastet den Säure-Basen-Haushalt

Wie wir essen, beeinflusst den Säure-Basen-Haushalt. Welches Nahrungsmittel wieviel Säure bildet, und welche Nahrungsmittel Basenbildner sind, können Sie in der entsprechenden Lebensmittel-Tabelle im Kapitel *Basisch essen* auf Seite 88) erfahren.

Eine besonders hohe Belastung mit Säure geht von den nachfolgend beschriebenen Nahrungsmittelgruppen aus:

- ▶ **Stark proteinhaltige Nahrung** wie alle Fleisch-, Fisch- und Geflügelsorten, Käse, Wurst und Eier sowie alle Getreide, zahlreiche Hülsenfrüchte und Nussarten. Beim Abbau von Nahrung mit einem hohem Anteil an Protein, vor allem, wenn sie reich an den schwefelhaltigen Aminosäuren Methionin und Cystein ist, entsteht viel Säure.
Besonders **Cola-Getränke** können sich aufgrund der darin enthaltenen Phosphorsäure als Mineralienräuber auswirken. Denn einerseits behindern Phosphorsäure und Phosphate die Calciumaufnahme vom Darm ins Blut. Aber mehr noch: Im Überschuss aufgenommen, können sie dazu führen, dass Calcium aus den Knochen abgebaut wird. Forscher stellten in einer Studie fest, dass bei manchen Menschen dauerhafter Cola-Konsum mit einer verminderten Knochendichte in der Hüfte einhergeht.
- ▶ **Zuckerhaltige Nahrungsmittel** wie Süßwaren, Kuchen und Limonaden mit hohem Zuckergehalt: Zucker in kleinen Mengen selbst ist dabei nicht säurebildend – wenn jedoch der Körper durch eine zu hohe Menge Zucker überfordert ist, kommt es zu Gärungsreaktionen und ungünstigen Veränderungen in Darm, Blut und Hormonsystem, bei denen große Mengen Säure entstehen können.
- ▶ Auch **alkoholische Produkte** bilden Säuren, obgleich sie in kleinen Mengen durchaus basisch wirken können (zum Beispiel in Form von Rotwein, der ja aus Obst gewonnen wird), wenn in zu großen Mengen konsumiert

wird und den Körper so überfordern. Je höher die zugeführte Menge, desto schlechter kommt der Körper damit klar.

- ▶ Auf **koffeinhaltige Getränke** wie Kaffee, Schwarz- oder Grüntee können Menschen sehr unterschiedlich reagieren. Kaffee an sich hat einen hohen Gehalt an Kalium und ist deshalb eigentlich ein Basenspender. Wird er jedoch überdosiert, kann er sich dennoch säuernd auswirken. Es wird vermutet, dass dies auf eine Stressreaktion des Körpers zurückzuführen ist. Denn wenn die Dosis so hoch ist, dass Sie anfangen, sich unwohl zu fühlen, können Sie davon ausgehen, dass durch die Überstimulierung auch eine säurebildende Wirkung eingetreten ist. Diese Stressreaktionen sind nicht zuletzt abhängig vom Gewöhnungsgrad des jeweiligen Menschen an den Kaffee. Aber noch aus einer Reihe weiterer Gründe ist Kaffee eine Besonderheit: Denn da seine Röststoffe Säurelieferanten sind, ist sein Effekt auf den Säure-Basen-Haushalt besonders auch von der Art der jeweiligen Röstung abhängig. Und da das enthaltende Koffein je nach Mensch und Gewöhnungsgrad auch harntreibend wirken kann, ist es möglich, dass bei hohen Dosen über die vermehrte Urinproduktion auch wertvolle, basenbildende Mineralien vermehrt den Körper verlassen. Nicht zuletzt beeinflusst auch die Art der Bohne und der Frischegrad des Kaffees seine Wirkeigenschaften. Nutzen Sie deshalb auch Ihr Körpergefühl, um individuell für sich herauszufinden, in welchem Maß koffeinhaltige Getränke Ihnen wirklich guttun, und ab welcher Menge sie eher belasten.

- ▶ **Nahrungszusätze aus dem Food-Design** wie Phosphate, Emulgatoren, Stabilisatoren, Konservierungsmittel und Gerinnungshemmer können einen Säure-Überschuss verursachen, weil bei ihrem direkten Abbau Säure entsteht oder weil sie zu Unverträglichkeiten und Fehlfunktionen führen, die Stress verursachen. Und auch Aromastoffe und Geschmacksverstärker können zu einer Übersäuerung führen. Sie bewirken, dass wir mehr von einer Nahrung zu uns nehmen, als gut für uns wäre, sodass wir uns mit einem Zuviel an Nahrung überfordern. Haben wir uns auf diese Weise mit einem Säurebildner übergeben, kann daraus eine Übersäuerung entstehen.

Je besser ein Mensch allerdings gelernt hat, auf die Signale seines Körpers zu achten, desto weniger Probleme wird er auch mit Zusatzstoffen haben. Denn je besser ein Mensch seine somatische Intelligenz einzusetzen weiß, desto weniger wird er auf gefälschte Geschmacks- und Geruchsinformationen durch das Food-Design hereinfließen.

Zu wenig Wasser fördert Übersäuerung

Damit die Nieren Säuren über den Urin ausscheiden können, ist es wichtig, dass dem Organismus dabei genug Wasser zur Verfügung steht. Besonders günstig sind hierzu Mineralwässer sowie frisches und gegartes Obst und Gemüse mit einem hohen Wasseranteil. Allerdings gibt es viele Menschen, die regelmäßig nicht genug trinken und so den Verbleib von Säure im Körper fördern. Eine gute Orientierung dafür, ob die Trinkmenge individuell stimmt, ist bei Menschen mit intakten Nieren die Farbe des Urins. Nimmt er eine eher trübe bis apfelsaftartige Färbung an, ist das oft ein Zeichen dafür, dass man mehr trinken muss. Je heller bis hin zum Glasklaren der Urin aussieht, desto besser ist dabei in der Regel die Wasserversorgung.

Über ihren Gehalt an Mineralien hinaus gehören Mineralwässer aufgrund ihres zum Teil hohen Anteils an säurepufferndem Hydrogencarbonat-Ion (Im weiteren Verlauf des Buches kurz Bicarbonat genannt) zu den am stärksten entsäuernd wirkenden Lebensmitteln überhaupt (ausführliche Informationen zu Mineralwasser finden Sie im Kapitel *Wege in die Balance: Wie Sie Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht wieder herstellen und erhalten können*, Seite 64). Bei manchen Menschen stehen jedoch anstatt Mineralwasser Limonadengetränke hoch im Kurs. Wegen ihres hohen Zuckeranteils und ihrer gleichzeitigen Mineralien-Armut können sie allerdings eine zusätzliche Säurebelastung darstellen.

Oft wird die Körperintelligenz überhört

In mittlerweile fast 20 Jahren als Körpertherapeut und Ernährungsberater war ich immer wieder tief berührt über den engen Zusammenhang zwischen einer gestörten Säure-Basen-Balance und der verminderten Fähigkeit von Menschen, die Signale des Körpers rund ums Essen wahrzunehmen.

Je besser wir hingegen die Fähigkeit ausgebildet haben, diese feinen Impulse beim Essen zu spüren, desto seltener treten Ernährungsprobleme auf.

Viele von uns haben jedoch diese Fähigkeit zum Spüren wieder verlernt: durch Erziehung, Dogmen zu angeblich gesunder Ernährung, durch Reiztechnologie und eine oft überhastete Lebensweise.

Die gute Nachricht ist jedoch: Wir können diese Fähigkeit zur somatischen Intelligenz wieder zurückgewinnen. Für viele Menschen, Patienten mit Ernährungserkrankungen, aber auch für alle, die sich mehr Wohlbefinden und Leistungsvermögen wünschen, kann dies eine große Chance sein.

Menschen, die die Wahrnehmung für ihre Körpersignale durch ein entsprechendes Training verbessert haben, spüren, ob sie übersäuert sind oder in Balance. Dazu genügen oft schon kleine, einfache Übungen. Sie können dann spüren, wann sie genug von einem Nahrungsmittel haben und ob es ihnen hilft, wieder in Balance zu kommen oder

ob es sie belastet. Alleiniges Wissen über Ernährung und den Säure-Basen-Haushalt wird erwiesenermaßen in den meisten Fällen nicht zu einer dauerhaften Verbesserung führen. Erst, wenn wir auch das Spüren kultivieren und achtsam in die Selbsterfahrung kommen, wird Veränderung ganz von selbst geschehen.

Mehr über das Thema Körperintelligenz und seine grundlegende Rolle für ein gesundes Ernährungsverhalten erfahren Sie im Kapitel *Somatische Intelligenz: Signale des Körpers zeigen uns, ob unser Essen zu uns passt* (Seite 108).

Zu hastiges Essen und ungenügendes Kauen als Säurefaktor

Hastiges Essen, ungenügendes Kauen und regelrechtes Verschlingen von Essen führt zu einer mangelhaften Verdauung. Wenn die natürliche und notwendige gründliche Einspeichelung im Mund nicht ausreichend stattfindet, fehlt einer der wichtigsten Verdauungsschritte. Erschwerend kommt hinzu, dass die Magen- und Verdauungssäfte nicht genügend wirken können, wenn das Essen nicht ausreichend zerkleinert in den Magen gelangt. Die Verdauung kostet dann viel Kraft und es kommt leicht zu Niedergeschlagenheit nach dem Essen. Oft kommt es auch zu Sodbrennen und Übersäuerung im Magen sowie zu Gärungsreaktionen, wodurch sich Säure bildet. Auch sehr kalte oder heiße Speisen, schwer verdauliche Speisen sowie das Essen am späten Abend können zu Verdauungsproblemen führen.

Entscheidend ist beim Essen also nicht nur das Was, sondern auch das Wie: Neben der bewussten Auswahl der Lebensmittel wirkt sich auch der bewusste Essvorgang mit Muße, ausreichendem Kauen und genug Zeit zum Einspeicheln günstig auf den Säure-Basen-Haushalt aus.

Falsche Nahrungskombination macht sauer

Oft entstehen ernst zu nehmende Probleme durch Nahrungsmittel, die wir einzeln ausgesprochen gut vertragen. In Kombination miteinander können die gleichen Nahrungsmittel jedoch schwerwiegende Probleme verursachen und den Säure-Basen-Haushalt massiv stören.

Am problematischsten ist hierbei die Kombination von frischem, rohen Obst und gegarten Mahlzeiten: Vielen Menschen bekommt reifes, frisches Obst, etwa Äpfel, Birnen oder Orangen, ohne andere Nahrungskomponenten und auf leeren Magen gegessen, sehr gut. Wird das gleiche Obst hingegen als Dessert genommen, etwa im Anschluss an Reis mit Hühnchencurry, kommt es bei vielen Menschen zu Problemen.

Die Erklärung: Aufgrund seines hohen Wasser- und niedrigen Fett- und Proteingehalts passiert frisches Obst einen leeren Magen (zum Beispiel beim Frühstück) leicht