

# EAT WELL, FEEL BETTER!

CAROLIN KOTKE

Die neue  
Säure-Basen-  
Formel



**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.


Projektleitung: Nadine Widl

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: Marta Olesniewicz/Stephanie Reindl, ki 36, München

eBook-Herstellung: Viktoriia Kaznovetska

 ISBN 978-3-8338-8435-1

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Georg Verhasselt

Rezeptfotos: Katrin Winner

Illustrationen: Susan Hassmann/Kombinatrotweiss

Fotos: Adobe Stock; Getty Images; Dorothee Griesbeck; GU-Archiv/Pia Bublies; iStockphoto; Carolin Kotke;

seasons.agency/Barbara Bonisolli; seasons.agency/Maria Brinkop; seasons.agency/Julia Hoersch;

seasons.agency/Coco Lang; seasons.agency/Nicolas Leser;

seasons.agency/Nicky Walsh; Shutterstock; Georg

Verhasselt; Vije Vijendranath/Unsplash

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-8435 06\_2022\_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)



[www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

## **KONTAKT ZUM LESERSERVICE**

**GRÄFE UND UNZER VERLAG**

Grillparzerstraße 12

81675 München

## Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.





# »JEMAND MUSS AUFSTEHEN UND SAGEN, DASS DIE LÖSUNG KEINE WEITERE PILLE IST. DIE LÖSUNG IST BROKKOLI.«

Carolin Kotke

## EINLEITUNG

—

Ich freue mich, dass du dieses Buch in den Händen hältst und damit offen dafür bist, etwas für dich und deinen Körper zu tun. Bei diesem Buch handelt es sich um meine persönliche Ernährungsbibel, eine Gebrauchsanweisung, für die ich all das Wissen, das ich in den letzten Jahren gesammelt habe, und all die Erfahrungen, die ich machen durfte, zusammengetragen und niedergeschrieben habe. Das Buch begleitet dich auf deinem Weg zu mehr Wohlbefinden und einem ganz neuen Bewusstsein für deinen Körper. Eigentlich ist es sogar viel mehr als nur ein Ernährungsratgeber. Es ist ein Guide, der dir hilft, dich in deinem Körper wieder wohlfühlen, und der gleichzeitig deine Gesundheit langfristig stärkt.

Mit sich und seinem Körper im Einklang zu sein, seinen Körper zu verstehen, ihn zu unterstützen und auf ihn zu hören – dies ermöglicht ein Leben voller Gesundheit und Wohlbefinden. Daher enthält dieses Buch nicht nur Ernährungstipps, sondern ich erläutere auch, welche weiteren Elemente für mich wichtig sind. Ich erkläre, wie unser Körper funktioniert, wie wir ihn mit der richtigen Auswahl der Lebensmittel und mit verschiedenen

Verhaltensweisen unterstützen und mit ihm zusammenarbeiten können.

Wie ich zu all diesen Erkenntnissen gekommen bin? Auslöser war meine Brustkrebsdiagnose im Jahr 2017. An diesem Tag stellte ich fest, dass ich die Kontrolle über meinen Körper scheinbar verloren hatte. Und auch das komplette Vertrauen in ihn. Mein Körper hatte mich all die Jahre hervorragend unterstützt, war eigentlich super in Form und hatte mich durch einige turbulente Zeiten gebracht. Ich war damals seit zehn Jahren erfolgreich in meinem Beruf, liebte Überstunden, absolvierte neben meinem Vollzeitjob in der Werbung ein Abendstudium, war sehr zielstrebig und ehrgeizig und nutzte die wenige Freizeit, die ich hatte, unter anderem für Sport, um den Kopf freizubekommen. Alles kein Problem! Mein Körper machte immer gut mit. Bis zu diesem Tag, an dem man mir erklärte, dass ein bösartiger Tumor in meiner Brust wächst. Ein Tumor, der mich umbringen könnte, der dringend rausoperiert werden musste und zudem eine sechsmonatige Chemotherapie erforderlich machte.

Ich fragte mich, wieso mir mein Körper so etwas antut und warum der Tumor ausgerechnet jetzt auftauchen musste, wo ich doch gerade auf Erfolgskurs war. Mein Leben fiel wie ein Kartenhaus in sich zusammen. Die Therapie brachte mich seelisch und körperlich komplett an meine Grenzen. Bereits nach den ersten Chemotherapiesitzungen hatte ich akute Magen-Darm-Probleme, verlor an Gewicht und fühlte mich immer schwächer und antriebslos. Mir war klar, dass ich etwas unternehmen musste. Ich wollte nicht mehr nur blind den Ärzten vertrauen. Ich wollte selbst aktiv werden. Also las ich ein Ernährungsbuch nach dem nächsten, stolperte über diverse Ernährungsformen, erhielt von unterschiedlichen Seiten die verschiedensten Ratschläge und probierte alles Mögliche aus. Schließlich kam ich zu

einer ganz klaren Erkenntnis: Es ist nicht wichtig, welche Ernährungsform man wählt, sondern welche Lebensmittel!

## **MIT DER ERNÄHRUNG DEN KÖRPER UNTERSTÜTZEN**

Vor meiner Diagnose war ich davon überzeugt, dass ich mich bereits sehr gesund ernährte. Doch am Ende variiert die Definition einer gesunden Ernährung von Person zu Person, es herrscht viel Halbwissen und so musste auch ich mir eingestehen, dass ich viele »klassische« Ernährungsfehler machte. Umso mehr freue ich mich, meine Erkenntnisse und Erfahrungen in diesem Buch mit dir teilen zu können.

Uns allen ist bewusst, dass wir Nahrung zum Leben brauchen und Ernährung für uns unverzichtbar ist. Doch der eigentliche Sinn unserer Ernährung ist immer mehr aus dem Fokus geraten. Wir essen, was uns schmeckt, wir essen, um satt zu werden, und wir essen, um uns mit Energie zu versorgen. Aber wer achtet bewusst darauf, seinen Nährstoffbedarf zu decken? Die wenigsten! Dabei ist es doch der eigentliche Sinn unserer Nahrung, uns mit Nährstoffen zu versorgen und unsere Organe und die komplexen Zellvorgänge, die ununterbrochen in unseren Körper stattfinden, so gut es geht, zu unterstützen. Genau dies wird immer schwieriger. Denn die Ernährung von heute ist leider schon lange nicht mehr so nährstoffreich wie früher, und auch unser Lebensstil bringt uns und unseren Körper völlig aus der Balance. Die Folge sind die verschiedensten Beschwerden, Krankheiten, Unverträglichkeiten und Übergewicht.

Immer häufiger fühlen wir uns schlapp, haben ein geschwächtes Immunsystem, wir werden anfälliger für Krankheiten. Chronische Müdigkeit, Schlafprobleme, Sodbrennen, unreine Haut oder Kopfschmerzen – häufig

nehmen wir all diese Symptome gar nicht mehr richtig wahr und tun sie als völlig normal ab. Wir haben uns an sie gewöhnt. Wenn sie uns stören, versuchen wir sie mit Medikamenten zu unterdrücken, doch kaum setzen wir die Medikamente ab, sind sie wieder da. Doch diese Symptome sind alles andere als normal. Sie sind ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Um sie loszuwerden, müssen wir nach ihrem Ursprung suchen. Und dieser ist oftmals in einer falschen oder unbewussten Ernährung zu finden.

## **UNSERE ERNÄHRUNG BEWIRKT ETWAS**

Nach meiner Krebsdiagnose habe ich mich intensiv mit meiner Ernährung auseinandergesetzt und mir angeschaut, wie ich mit der Auswahl meiner Lebensmittel mir und meinem Körper in dieser schwierigen Zeit etwas Gutes tun kann. Es ist lebensnotwendig, dass wir essen und trinken, in akuten Krankheitssituationen mehr denn je. Dabei ist es weniger wichtig, wie viele Kalorien wir zu uns nehmen - entscheidend sind die Nährstoffe, die unser Körper dazu braucht, um die Funktion unserer Zellen und unseres Gewebes aufrechtzuerhalten. Die Nährstoffe, die unserem Körper langfristige Energie und Leistungsfähigkeit schenken. Unser Körper benötigt Lebensmittel und Nährstoffe, die ihn unterstützen, damit er funktioniert, und wir müssen mit ihm zusammenarbeiten.

Also stellte ich meine Ernährung um. Ich richtete den Fokus auf die Nährstoffoptimierung und einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und durfte dadurch ein ganz neues Körpergefühl erleben, was ich nicht für möglich gehalten hatte. Nach meiner Chemotherapie wurde ich relativ schnell wieder fit, die Wundheilung nach meinen Operationen verlief gut und Probleme wie meine Gräserallergie, Lebensmittelunverträglichkeiten und Neurodermitis waren auf einmal Vergangenheit. Ein Jahr nach Beendigung der

Therapie war ich das erste Mal in meinem Leben frei von Allergien und Hautproblemen. Meine Haut ist heute klarer und meine Haare sind kräftiger als vor der Krebstherapie. Weitere Probleme wie beispielsweise das Fatigue-Syndrom sowie Wechseljahresbeschwerden und Probleme mit den Knochen und den Gelenken, die durch eine Antihormontherapie begünstigt werden können, halten sich in Grenzen beziehungsweise die Beschwerden haben sich mit der Zeit deutlich verringert. Natürlich darf man hier keine Wunder erwarten. Doch ich merkte, wie es meinem Körper nach und nach immer besser ging. Darum bin ich davon überzeugt: Unsere Ernährung bewirkt etwas. Wir sollten sie daher bewusst einsetzen.

## **DIE RICHTIGE BALANCE FINDEN**

Mit diesem Buch möchte ich für ein Umdenken sorgen, Aha-Effekte auslösen und dir einen neuen Blickwinkel auf die Ernährung eröffnen. Ich möchte dir nahebringen, dass unsere Ernährung einer der wichtigsten Bausteine für generelles Wohlbefinden und eine langfristige Gesundheit ist. So werde ich dir zeigen, wie du nach dem Motto »Eat well – feel better« die richtige Balance und den perfekten Nährstoffmix für dich persönlich finden kannst. Das mag kompliziert klingen, ist aber ganz einfach. Du musst nur wissen, worauf zu achten ist, und dies erfährst du in diesem Buch. Gesunde Ernährung hat weniger mit Verzicht zu tun, sondern bedeutet vielmehr ein Finden gesünderer Alternativen.

**»UNSER ESSEN IST DAS, WAS UNS  
ANTREIBT. ES SOLLTE UNSEREN KOPF  
KLAR MACHEN, UNSER WOHLBEFINDEN  
STEIGERN UND UNS VON AUSSEN  
ERSTRAHLEN LASSEN. TUT ES DIES  
NICHT, IST ES EINDEUTIG ZEIT FÜR EINE  
VERÄNDERUNG.«**

Carolin Kotke



# ERNÄHRUNG AUF DEM PRÜFSTAND

Die Auswahl und Vielfalt an Lebensmitteln ist größer denn je. Trotzdem ernähren wir uns einseitig, unausgewogen und einfach ungesund. Woran liegt das? In diesem Kapitel gehe ich auf die Entwicklung unserer Ernährung ein und beschreibe, worauf wir wieder mehr unseren Fokus legen sollten.



# WAS ERNÄHRUNG BEDEUTET

—

Menschen brauchen Nahrung, um zu leben. wichtig ist nicht nur, dass wir etwas essen, sondern vielmehr, was wir zu uns nehmen. Denn unsere Ernährung sollte uns vor allem mit guten Nährstoffen versorgen. Nicht viele wählen jedoch ihre Lebensmittel nach Nährstoffen aus. Meist muss es schnell gehen, gut schmecken und satt machen.

## **Falsche Ernährung macht krank**

Wenn wir keine Zeit dafür haben, auf unsere Ernährung zu achten, essen wir überwiegend Dinge, die uns nicht guttun. Die Folgen sind Antriebslosigkeit, Gereiztheit, Konzentrationsschwierigkeiten, Übergewicht sowie diverse Krankheiten. So sind laut einer Analyse von 2019 weltweit 11 Millionen Todesfälle pro Jahr auf eine ungesunde Ernährung zurückzuführen. Das sollte uns doch zu denken geben, oder? Entscheidende Faktoren sind hier ganz eindeutig, dass wir von gesunden Nährstoffen zu wenig und von ungesunden Nährstoffen zu viel zu uns nehmen: Unsere Ernährung enthält zu wenig Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Nüsse und Samen und ist stattdessen sehr natriumreich, besteht also aus vielen stark salzhaltigen und verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurstwaren, Käse und Fertigprodukten (siehe Grafik >).

# »WIR SOLLTEN ANFANGEN, UNSERE ERNÄHRUNG ALS NÄHRSTOFFZUFUHR UND NICHT NUR ALS NAHRUNGZUFUHR ZU SEHEN.«

Carolin Kotke

## **Ernährung früher und heute**

Eines der größten Probleme unserer heutigen typisch westlichen Ernährung besteht darin, dass über 50 Prozent unserer Kalorien aus Lebensmitteln stammen, die es früher noch gar nicht gab oder die mittlerweile so stark verarbeitet sind, dass sie mit dem ursprünglichen Produkt nicht mehr viel zu tun haben. Unsere Lebensmittel werden häufig hoch erhitzt, raffiniert, frittiert, präpariert, mit Konservierungsstoffen länger haltbar gemacht und durch chemische Stoffe ergänzt. Klassische Beispiele hierfür sind Zucker, Weißmehlprodukte und Dauerbackwaren, gehärtete pflanzliche Fette wie Margarine, außerdem Fast Food und diverse Konserven. Dadurch sind die heutigen Lebensmittel zwar sättigend und haben eine hohe Energiedichte, doch leider sind sie arm an Nährstoffen. Sie enthalten oft kaum hochwertige Proteine, Ballaststoffe, Omega-3-Fettsäuren, Vitamine oder Mineralstoffe, die unser Körper dringend benötigt.

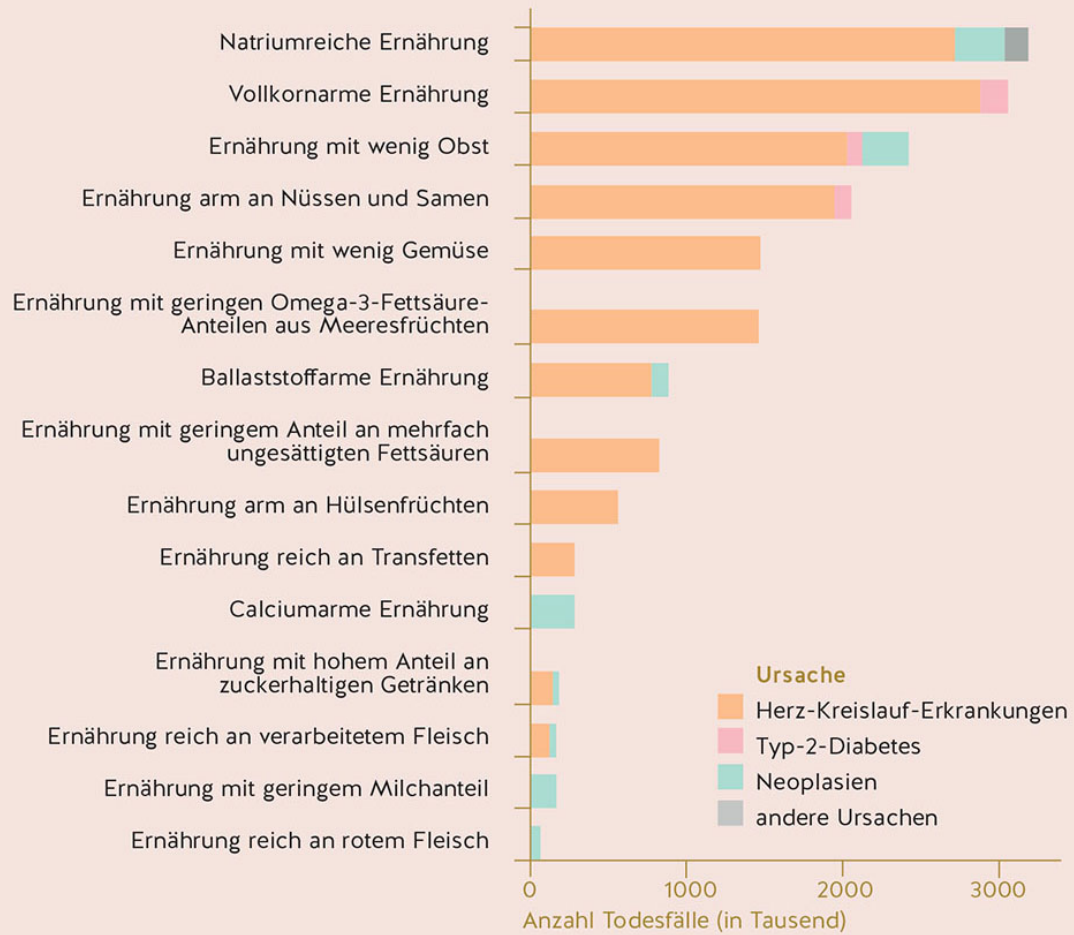
Doch nicht nur die Entwicklungen in der Lebensmittelindustrie haben unser Essverhalten verändert, sondern auch die Marketingkampagnen, die unseren Appetit auf Dinge lenken, die alles andere als gesund sind. Es wird wesentlich mehr Werbung für ungesunde Lebensmittel wie Süßwaren, Softdrinks und Snacks geschaltet als für eher gesunde Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse und Nüsse. Immer wieder gibt es Debatten darüber, ob Werbung für Kinderlebensmittel verboten werden sollte, ob eine

Zuckersteuer sinnvoll wäre, ob die Alkoholsteuer erhöht werden sollte etc. So macht zum Beispiel Zucker ebenso süchtig wie Drogen oder Zigaretten – diese Erkenntnis ist nichts Neues. Doch wirklich gehandelt wurde hier bisher noch nicht. Ganz im Gegenteil. Gerade in Kindergärten, Schulen und selbst in Krankenhäusern, wo die Menschen eigentlich gesund werden sollen, finden wir alles andere als gesunde und nährstoffreiche Lebensmittel. Man sollte denken, dass sich die Lebensmittelindustrie in all den Jahren weiterentwickelt hat, doch es ist leider eher das Gegenteil der Fall.

Dazu kommen giftige Substanzen in unseren Lebensmitteln wie Schwermetalle, Acrylamid, Pestizide und andere Schadstoffe. Das Thema würde ein eigenes Buch füllen, ich gehe hier nur am Rande darauf ein.

Fakt ist, dass unser Körper mit all den äußeren Einflüssen einfach überfordert ist und es für ihn immer schwieriger wird, all diese Dinge zu kompensieren. Das bedeutet für uns: Wir müssen mit unserem Körper zusammenarbeiten, statt ihm noch mehr schädigende Stoffe zuzumuten!

## ANZAHL GLOBALER TODESFÄLLE, DIE AUF ERNÄHRUNGSFAKTOREN ZURÜCKZUFÜHREN SIND



Quelle: GBD 2017 Diet Collaborators. Lancet 2019; DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8), MT-Grafik

FRÜHER	HEUTE
»echte« Lebensmittel natürlichen Ursprungs: unverändert, frisch, vitalstoffreich und gesundheitsfördernd	Erzeugnisse einer kreativen Nahrungsmittelindustrie: sättigend, arm an natürlichen Mikronährstoffen, häufig ergänzt um chemische Stoffe und gesundheitsschädigend
reichlich unverändertes und frisches Obst und Gemüse (als Hauptmahlzeit)	erhitzte, frittierte, konservierte und präparierte Lebensmittel wie Fast Food, Backwaren und Konserven
viel Getreide und Hülsenfrüchte	Weißmehl (Brot, Nudeln, weißer Reis)
gelegentlich Fisch und Fleisch (als Beilage)	hochgezüchtetes und verarbeitetes Fleisch in großen Mengen
Nüsse, Samen	gehärtete Pflanzenfette wie Margarine, Brat- und Backfett
Honig, Obst	Süßigkeiten, raffinierter Zucker, Sirup
Quellwasser, Milch	H-Milch, Limonade und Getränke mit sonstigen Aromastoffen
Kräuter, Gewürze, Sprossen	Aromastoffe, Geschmacksverstärker, Extrakte, angereicherte Gewürze und Kräuter

### Ein besseres Bewusstsein für die Ernährung entwickeln

Sei ehrlich: Als wie gesund und ausgewogen würdest du deine Ernährung auf einer Skala von 1 bis 10 einordnen? Die meisten Menschen überschätzen sich hier komplett. Wie oft isst du beispielsweise bewusst Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen? Und wie viele Portionen Obst und Gemüse nimmst du tatsächlich jeden Tag zu dir? Obst und Gemüse sollten den größten Teil unserer Ernährung ausmachen und nicht nur eine Beilage sein. Denn sie versorgen uns mit zahlreichen Nährstoffen, die unser Körper für seine Gesundheit braucht. Wir wissen das. Wenn wir genügend Obst und Gemüse essen, können wir damit unseren Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen decken.

Doch häufig werfen wir lieber eine Pille ein, weil es bequemer ist.

Vitamine und Mineralstoffe – die sogenannten Mikronährstoffe – sind gesund, das ist klar. Bei Fetten, Kohlenhydraten und Eiweiß – den sogenannten Makronährstoffen – ist es etwas komplizierter. Je nach Ernährungsform sind sie negativ behaftet und sollen am besten sogar gänzlich gemieden werden. Dabei sind auch sie wichtig für unseren Körper und für unsere Gesundheit.

### **TIPP**

Bei der Wahl unserer Lebensmittel sollten wir genau hinschauen, insbesondere bei Produkten, die in irgendeiner Form verarbeitet sind. Neben Zucker werden den Lebensmitteln zahlreiche Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker hinzugefügt, die absolut nicht notwendig sind. Wirf bei deinem nächsten Einkauf also einen prüfenden Blick auf die Liste der Inhaltsstoffe, bevor du ein Lebensmittel in deinen Einkaufskorb legst.

**»DER WEG ZUR GESUNDHEIT FÜHRT  
DURCH DIE KÜCHE, NICHT DURCH DIE  
APOTHEKE.«**

Hippokrates

### **UNSERE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN**

Schauen wir uns einmal näher an, was ein großer Teil der deutschen Bevölkerung tagsüber auf dem Teller hat. Wenn nicht gerade Müsli zum Frühstück gegessen wird, ist es mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Brötchen oder Toast mit Butter oder Margarine, Marmelade oder Schokocreme und dazu gibt es Kaffee mit Zucker und Milch. Am Wochenende

vielleicht auch einmal ein Croissant oder ein anderes Gebäck. Fühlst du dich angesprochen? Ich will dir jetzt kein schlechtes Gewissen machen, es geht mir lediglich darum, für mehr Bewusstsein zu sorgen. Klar kannst du all dies gern einmal essen. Warum ich aber langfristig kein großer Fan von einem solchen Frühstück bin, wirst du im Laufe des Buches erkennen. Hier schon mal ein Hinweis: Ein solches Frühstück enthält viel Zucker und ungesunde Transfette, aber kaum gesunde Nährstoffe.

Auch der Zeitfaktor spielt eine große Rolle. Wenn es schnell gehen soll – und das ist nicht selten der Fall –, fahren wir zum nächsten Fast-Food-Restaurant oder bestellen online Pizza. Schnelligkeit und Bequemlichkeit geht hier vor Qualität. Kaffee, Kuchen und Kekse sind selbstverständlich und werden oft nebenher konsumiert. Und abends verzichten wir dann lieber ganz auf unsere Mahlzeit, weil wir mittags ja schon Fast Food gegessen haben und nachmittags das Stück Kuchen. Nicht, dass wir am Ende noch zunehmen. Dabei ist Ernährung so viel mehr als eine Gewichtsregulierung. Auf Essen zu verzichten ist das Schlimmste, was wir machen können. Von gesunden, nährstoffreichen Lebensmitteln kann man nämlich gar nicht genug essen. Die Dinge, die am Körper tatsächlich ansetzen, sind die, die unser Körper nicht verwerten kann. Für die er einfach nicht gemacht ist. Daher lautet meine Empfehlung: Konzentriere dich nicht darauf, wie viel du isst, sondern darauf, was du isst.

## **WIR SIND DAS, WAS WIR ESSEN**

Betrachtet man den Körper und all seine Regulationsprozesse genauer, kann man nur staunen. Es ist ein absolutes Wunder, was er alles leistet. Wenn man es genau nimmt, sehen wir abends in unserem Spiegel all das, was wir im Laufe des Tages über die Nahrung aufnehmen. Denn sämtliche Zellen des Körpers, unsere Knochen und

Muskeln, unsere Haut und unsere Haare sind aus dem gemacht, was wir tagtäglich essen und trinken. Deshalb frage dich bei jeder Mahlzeit, die du zu dir nimmst: Tue ich meinem Körper damit etwas Gutes? Sind das die Dinge, aus denen ich gemacht sein will? Mach dir bewusst, wenn du Lebensmittel einkaufst, deine Mahlzeiten zubereitest, am Tisch sitzt und dein Essen genießt: Mit dem, was wir zu uns nehmen, füttern wir unseren Körper, aber wir nähren unsere Organe und jede einzelne Zelle unseres Körpers.



*Gemüse, Obst und Früchte bieten einen abwechslungsreichen Nährstoffmix.*

## **Der Säure-Basen-Haushalt: mein Weg zur basischen Ernährung**

Unsere Gesundheit und unsere Ernährung sind unmittelbar miteinander verknüpft. Doch was genau ist unter



Gesundheit zu verstehen? Die WHO definiert Gesundheit wie folgt: »Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.«

Doch Gesundheit ist viel mehr als das. Betrachten wir unsere Gesundheit aus dem Blickwinkel des Säure-Basen-Haushalts, dann ist Gesundheit der Zustand des Körpers, in dem alle Mineralstoffdepots aufgefüllt sind, der Körper voll leistungsfähig ist und frei von beschädigten und nicht funktionierenden Zellen, Organen und Geweben. Sind wir krank, dann ist das auf ein Ungleichgewicht unseres Säure-Basen-Haushalts zurückzuführen. Unsere Mineralstoffdepots sind nicht mehr ausreichend gefüllt und in unserem Körper herrscht eine Dysbalance. Diese Dysbalance kann sich auf vielerlei Arten bemerkbar machen: durch Kopfschmerzen, unreine Haut, Verdauungsprobleme oder chronische Müdigkeit. Beschwerden, die wir oft nicht ernst nehmen und als normal abhaken, die aber wichtige Warnzeichen unseres Körpers sind.

Viel zu oft ignorieren wir diese Hinweise, was nicht selten in ernst zu nehmenden Krankheiten endet, wie Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes bis hin zu Krebserkrankungen.

Ich weiß, wovon ich rede. Nachdem auch ich die Warnsignale meines Körpers erfolgreich ignoriert hatte, erhielt ich 2017 die Diagnose Krebs. Diese Diagnose brachte mich dazu, mich näher mit dem Thema Säure-Basen-Haushalt auseinanderzusetzen. Zwar ist der Zusammenhang zwischen einer Übersäuerung des Körpers und einer Krebserkrankung noch nicht klar erforscht, doch bereits 1932 fand der Nobelpreisträger Dr. Otto Warburg, der sich intensiv mit der Atmung unserer Zellen beschäftigte, heraus, dass Krebszellen nur in einem sauren Milieu wachsen können. Seine Erkenntnis formulierte er so: »Keine Krankheit kann in einem basischen Milieu existieren – nicht einmal Krebs.« Die Warburg-Hypothese ist noch

heute der Ausgangspunkt für viele alternative Behandlungsmethoden.

**»VIELLEICHT SOLLTEN WIR EINFACH  
AUFHÖREN ZU HINTERFRAGEN, WIESO  
NATÜRLICHE LEBENSMITTEL SO TEUER  
SIND, UND UNS STATTDESSEN FRAGEN,  
WIESO VERARBEITETE LEBENSMITTEL  
SO GÜNSTIG SIND.«**

Verfasser unbekannt

# DER SÄURE-BASEN-HAUSHALT

---

Damit unser Körper einwandfrei funktionieren kann, müssen Säuren und Basen im richtigen Verhältnis vorhanden sein. Ist dieses Verhältnis ausgeglichen, sprechen wir von Säure-Basen-Balance und unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden steht nichts im Weg.

## **Wie funktioniert unser Körper?**

Der menschliche Körper besteht aus einer Vielzahl von Untersystemen. Die kleinste Funktionseinheit sind Zellen, die wiederum Gewebe, Knochen, Organe und Organsysteme bilden. Ununterbrochen ablaufende chemische Vorgänge - die ständigen Auf- und Abbauvorgänge in allen Zellen - regulieren unseren Stoffwechsel, unser Immunsystem, den Hormonhaushalt, die Verdauung und grundlegende Funktionen wie Atmung und Kreislauf.

Damit all diese Systeme reibungslos funktionieren, muss in den Körperflüssigkeiten und in den Körperzellen ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Säuren (positiv geladenen sauren Wasserstoffatomen) und Basen (negativ geladenen Wasserstoff- und Sauerstoffionen) bestehen. Ein gesundes Verhältnis, in dem alle Regulationsprozesse des Körpers (siehe >) einwandfrei arbeiten können, liegt bei 8 Basen zu 2 Säuren (die 80:20-Regel). Sind Basen und Säuren in diesem Verhältnis vorhanden, kann der Körper die andauernden Schwankungen aufgrund äußerer Umweltfaktoren, falscher Ernährung und körpereigener Prozesse ausgleichen und kompensieren. Gerät dieses

Verhältnis zwischen Säuren und Basen allerdings aus dem Gleichgewicht, wird das komplette Zusammenspiel all unserer Untersysteme durcheinandergebracht. Man kann sich das Ganze vorstellen wie ein Zahnrad-System: Die Säuren und Basen in unserem Körper sind direkt mit all unseren Zellen, Geweben und Organen verbunden und sorgen dafür, dass alles läuft. Ohne sie können wir nicht leben.

## **DIE BALANCE IST ENTSCHEIDEND**

Darüber, ob unsere Säuren und Basen im Gleichgewicht sind, kann der pH-Wert Aufschluss geben. Der pH-Wert des menschlichen Bluts sollte bei 7,4 liegen und erlaubt nur minimale Abweichungen. Je höher dieser Wert, desto basischer (alkalischer) der Körper, je niedriger der Wert, desto saurer der Körper. Doch keines dieser beiden Extreme ist erstrebenswert!

Entscheidend ist die richtige Balance und Verteilung von Säuren und Basen im gesamten Körper. So braucht beispielsweise unser Blut einen konstanten leicht alkalischen pH-Wert von ungefähr 7,4, denn bei diesem Wert funktioniert der Transport von Sauerstoff am besten. Der Magen hingegen hat einen pH-Wert zwischen 1,2 und 2,0 – diese Säure ist notwendig, um den Mageninhalt aufzuspalten und zu verdauen. Ansonsten sind die meisten Flüssigkeiten im Körper, beispielsweise Gallenflüssigkeit, Bauchspeichel und Bindegewebsflüssigkeit, leicht basisch. Eine Übersicht über die Verteilung von Säuren und Basen im Körper findest du in der Grafik.

Um langfristig gesund zu bleiben und all den Belastungen, denen wir heute ausgesetzt sind, standzuhalten, sollten sich die Säuren und Basen in unserem Körper immer im Gleichgewicht befinden. Wir sprechen hierbei von der Säure-Basen-Balance. Ist die Säure-Basen-Balance beeinträchtigt, sind auch die Funktionen unserer Organe und Zellen gestört

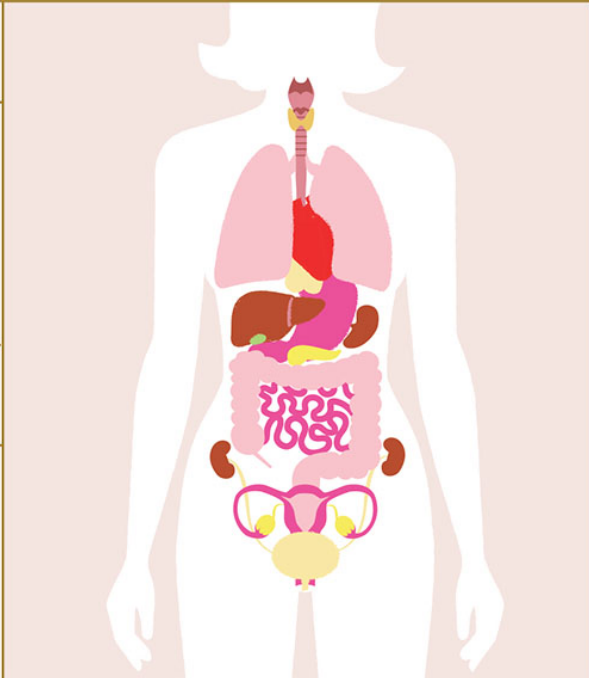
und können langfristig gesehen nicht richtig arbeiten. Wir werden krank. Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Wir können das verhindern! Denn unser Körper ist so aufgebaut, dass er ein Ungleichgewicht von Säuren und Basen kompensieren kann. Es gibt ausgeklügelte Puffersysteme, die dem Körper dabei helfen, die jeweiligen Werte konstant zu halten.

## **WIE EIN UNGLEICHGEWICHT ENTSTEHT**

Insbesondere die moderne Lebensweise, unsere heutige Art der Ernährung sowie die aktuellen Umweltbedingungen sorgen dafür, dass das Säure-Basen-Gleichgewicht gestört wird. Wir nehmen immer mehr Säuren und Schadstoffe über die Ernährung zu uns, unser Obst und Gemüse versorgt uns schon lange nicht mehr mit so vielen Nährstoffen wie früher und ist stattdessen zum Beispiel mit Pestiziden belastet. Wir schlucken Pillen, rauchen, trinken Alkohol, bewegen uns kaum noch, trinken zu wenig Wasser, sind Strahlenbelastung ausgesetzt, atmen täglich Autoabgase ein, sind gestresst und tragen viel zu viel emotionalen Ballast mit uns herum. Unser Körper ist schlichtweg überfordert mit all den äußeren Einflüssen.

Es liegt daher an uns, ihn, so gut es geht, zu unterstützen. Wir müssen dafür sorgen, dass unser Körper sich immer in einem leicht alkalischen Bereich befindet, dass der gesamte Organismus in Balance ist und die Puffersysteme nicht überlastet sind. Nur wenn der Säure-Basen-Haushalt des Körpers ausgeglichen ist, kann er einwandfrei für uns arbeiten.

SAUER	
Magensaft	1,2-2,0
Schweiß	4,0-6,8
Hautflora	4,5-5,9
Zellsaft des Muskelgewebes	6,1-6,9
Speichel	6,2-6,8
Darm	6,6-6,9
BASISCH	
Blut	7,35-7,45
Bindegewebsflüssigkeit	7,35-7,45
Gelenkflüssigkeit	7,4-7,8
Bauchspeichel	7,5-8,0
Flüssigkeit im Dickdarm	7,5-8,0
Gallenflüssigkeit	7,5-8,8
Fruchtwasser	8,0-8,5



*Das Säure-Basen-Gleichgewicht unserer Organe*

## Übersäuerung

Sind in unserem Körper mehr Säuren als Basen vorhanden, spricht man von einer Übersäuerung. Überwiegen die Basen, spricht man von einer Alkalose. Diese ist eher selten, sie kann zum Beispiel bei einer Hyperventilation, bei dauerhaftem Erbrechen, bei einer Überdosierung von Natriumbikarbonat sowie einer Überdosierung von Basenpräparaten vorkommen. Ein zu hoher pH-Wert im Blut ist ebenso wenig erstrebenswert wie eine Übersäuerung, also ein zu niedriger pH-Wert. Ziel ist das Gleichgewicht von Säuren und Basen.

## ERNÄHRUNGSBEDINGTE URSACHEN EINER ÜBERSÄUERUNG

Hauptverursacher einer Übersäuerung unseres Körpers ist die Ernährung. Hierbei spielen verschiedene Aspekte eine Rolle:

- vermehrte Aufnahme säurebildender Lebensmittel wie zum Beispiel Fleisch, Wurst, Käse, Milch, Eier,