



Der Ratgeber  
wird vom  
Zentralverband  
der Ärzte für  
Naturheilverfahren  
und Regulations-  
medizin e. V.  
empfohlen

Reformhaus

Ratgeber



Natürlich



gesund



leben.

# Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht



# Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht

*Das Thema ist nicht neu, schon vor mehr als 500 Jahren beschäftigte es Ärzte und alternative Heiler. Es drängt sich aber heute zunehmend in den Vordergrund, weil wir von vielen Erkrankungen geplagt werden, auf die die moderne Medizin nicht immer eine Antwort hat. Es ist dieses oft so unkonkrete Unwohlsein, dieses Gefühl von „nicht ganz auf der Höhe sein“, was einen schlapp und abgeschlagen macht, was an uns zehrt. Hier lohnt es sich, einmal zu überprüfen, ob der Säure-Basen-Haushalt im Lot ist.*

*Alle Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Gewähr kann jedoch nicht übernommen werden. Dieser Ratgeber ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt.*

## Impressum

Text: Jakoba Blechschmied. Rezepte: Reformhaus-Kochstudio. Redaktion: Andrea Giese-Seip, Doris Eschenauer. Grafik: Agentur Zeitpunkt, Klagenfurt.  
©ReformhausMarketing GmbH, Ernst-Litfaß-Str. 16, 19246 Zarrentin  
1. Auflage 2009

## Inhalt

<b>Wissenswertes</b>	4
Probleme durch Säuren	6
Ursachen für ein Ungleichgewicht	8
<b>Test: Bin ich sauer?</b>	10
<b>Essen und Trinken</b>	12
<b>Tipps für die Praxis</b>	16
Schneller Ausgleich	18
<b>Geeignete Nahrungsergänzung und Naturheilverfahren</b>	20
Optimale Unterstützung der Organe	21
Entspannunginseln und Bewegung	26
<b>Schritt für Schritt zur Balance</b>	28
<b>Weitere Informationen</b>	30



**Mix**

Produktgruppe aus vorbildlich bewirtschafteten  
Wäldern und anderen kontrollierten Herkünften  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org) Zert.-Nr. IMO-COC-026041  
© 1996 Forest Stewardship Council

## Wissenswertes

Die Begriffe Säuren und Basen sind Bezeichnungen für bestimmte chemische Eigenschaften von verschiedenen Stoffen. Eine Verbindung kann sauer reagieren oder basisch. Wer zum Beispiel Zitronensaft in Milch einträufelt, stellt fest, dass sich Flocken bilden - das Eiweiß gerinnt. Ähnliches bewirkt die Salzsäure des Magens: Sie bereitet das Eiweiß aus Lebensmitteln für die Verdauung vor. Außerdem ist sie durch ihre saure Wirkung in der Lage, vor schädlichen Bakterien in der Nahrung zu schützen. Eine Eigenschaft, die auch aus dem täglichen Leben bekannt ist: Wischt man den Brotkasten mit Essigwasser aus, wird er vor Schimmel geschützt. Seife dagegen ist basisch. Das erleichtert das Abwaschen von Fett und Schmutz. Im Körper ist es die Gallenflüssigkeit, die zur Verdauungsleistung beiträgt.

*Wohl die älteste bekannte Säure ist Essig (lat: acidum)*



Säuren und Basen sind notwendig für einen geregelten Ablauf der Stoffwechselfvorgänge im Körper. Je nach Aufgaben werden entweder mehr Säuren oder mehr Basen benötigt. Sie entstehen natürlicherweise durch Auf-, Ab- und Umbauprozesse.

Chemiker benutzen zur Messung und Beurteilung von Säuren und Basen den so genannten pH-Wert. 0 steht für ganz sauer, 14 für extrem basisch, 7 ist neutral. Demnach werden Säuren zwischen 0 und 7 eingeordnet und Basen zwischen 7 und 14.

0	7	14
sauer	neutral	basisch

Der Körper ist bestrebt, alles zu tun, um in der Balance zu bleiben. Befindet sich im Körper ein Zuviel an Säuren oder Basen, so müssen sie entfernt werden. Dies läuft normalerweise automatisch ab, wir merken nichts davon. Erst wenn der Körper durch seine Regelmechanismen nicht mehr gegensteuern kann, kommt es im Extremfall zur Entgleisung des Stoffwechsels. Diese Zustände heißen dann Azidose bzw. Alkalose und gehören in die Hand des Arztes bzw. ins Krankenhaus.

## PROBLEME DURCH SÄUREN

Mit den Basen hat er in der Regel wenig Mühe. Es sind vor allem die Säuren, die Probleme bereiten können. Sie müssen neutralisiert und fachgerecht entsorgt werden. Für die Entsorgung nutzt der Körper verschiedene Wege:

1. über die Nieren: Sie haben enorme Kapazitäten, überflüssige Stoffe auszuscheiden, z. B. Harnsäure, die insbesondere dann anfällt, wenn viel Fleisch gegessen wird.
2. über die Lunge: Sie befreit den Körper bei jedem Ausatmen von Kohlendioxid, die als Stoffwechselprodukt täglich in großen Mengen anfällt.
3. über die Haut: Sie hilft über den Schweiß bei der Entsorgung mit.
4. über den Darm: Auch er trägt zur Reinigung von Säuren bei.

Als Zwischenlager für Säuren und Basen fungieren Bindegewebe, Gelenke und sogar das Skelett. Und nicht zu vergessen: Ein besonders wichtiges Organ im Umgang mit Säuren ist die Leber. Ohne ihre vorbereitende Arbeit zur Ausscheidung wäre ein Gleichgewicht undenkbar.

*„Der Körper neutralisiert die Säurelast unter anderem durch Freisetzung von Mineralien aus dem Knochen. Wird dieser Mineralienverlust nicht ausreichend wieder aufgefüllt, nimmt die Knochenfestigkeit ab und das Risiko für Osteoporose steigt erheblich.“*

*Prof. Dr. rer. nat. Jürgen Vormann, Institut für Prävention und Ernährung*

Auch wenn die Schulmedizin das Thema Säure-Basen-Haushalt noch eher zurückhaltend betrachtet, zeigen Erfahrungsberichte, dass sich verschiedenste Erkrankungen durch eine Herstellung des Gleichgewichtes von Säuren und Basen positiv beeinflussen lassen.

So konnten Wirkungen in folgenden Bereichen erzielt werden:

- Allergien, Neurodermitis
- Osteoporose
- Rheuma, Arthritis
- Kopfschmerzen, Migräne
- vegetative Erschöpfung
- Depressionen, Schlafstörungen
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Erkältungen
- Venenleiden
- Karies
- Akne
- Hauterkrankungen
- Mykosen

Diese Erkrankungen breiten sich in unserer Gesellschaft zunehmend aus und zeigen sich oft erstaunlich behandlungsresistent.

Der Grund liegt nach Ansicht der alternativen Medizin darin, dass die Betroffenen sich insgesamt in einem inneren körperlichen Ungleichgewicht befinden und daher die Behandlung einzelner Symptome nicht wirklich zur Heilung führt.

Die Erforschung des Säure-Basen-Haushaltes steckt trotzdem noch in den Kinderschuhen, da der Ort des eigentlichen Geschehens, das Binde- bzw. Grundgewebe, für die Wissenschaft lange Zeit uninteressant erschien.

## URSACHEN FÜR EIN UNGLEICHGEWICHT

Die Wurzel liegt in unserer modernen Lebensführung. Für die latente, d. h. unterschwellige, Übersäuerung sind gleich mehrere Bereiche verantwortlich:

### Bewegungsarmut

Durch zu geringe körperliche Beanspruchung wird die Kapazität der Lunge zur Entgiftung der Säuren nicht vollständig genutzt. Zusätzlich behindern vorwiegend sitzende Tätigkeiten eine optimale Atmung. Und da es bei der Arbeit in der Regel wenig schweißtreibend hergeht, hat auch die Haut kaum eine Chance, Überflüssiges auszuscheiden.

### Einseitige Ernährung

Der üppige Verzehr von Fleisch, Fisch, Käse, Eiern und Weißmehl führt zu einer vermehrten Säureproduktion im Körper. Erschwerend kommt hinzu, dass wir vergleichsweise geringe Mengen an basenbildendem, unverarbeitetem Obst und Gemüse essen.



### Trinkverhalten

Der Körper braucht zur Gesunderhaltung pro Tag ca. drei Liter Wasser. In der Nahrung sind in der Regel ein bis eineinhalb Liter enthalten, auf das Trinken entfällt noch etwa die gleiche Menge. Doch oft trinken wir viel zu wenig oder schlichtweg das Falsche.

### Stress

Die täglichen Anforderungen an jeden Einzelnen sind in den letzten Jahren stark gestiegen: Lärm, Hektik, Umweltverschmutzung, belastetes Betriebsklima, Doppel- oder gar Dreifachbelastungen. Dies geht auch am Stoffwechsel nicht spurlos vorbei. Durch Stress steigt die Säurebelastung des Körpers enorm an und so werden wir im wahrsten Sinne des Wortes sauer. Dafür sind ganz unterschiedliche Mechanismen verantwortlich, z. B. eine flache, gepresste Atmung, die die Entsorgung der Kohlendioxid über die Lunge behindert, oder eine verspannte Muskulatur überall im Körper, die zu einer Milchsäurebelastung führt.

# BASIS BALANCE®

Bei ernährungsbedingter Übersäuerung

**BASIS BALANCE® beugt einer Übersäuerung des Körpers vor.** Das Nahrungsergänzungsmittel wurde von Ernährungsspezialisten entwickelt, um den Organismus ausreichend mit essenziellen basischen Vitalstoffen zu versorgen und auf diese Weise ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis zu fördern. Ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis ist eine gute Grundlage für einen funktionierenden Stoffwechsel.



**BASIS BALANCE®** kurbelt die Ausscheidung der neutralisierten Säuren an und schenkt dem Organismus – befreit von schädlichem Säureballast – mehr Vitalität und Wohlbefinden.

Alle **BASIS BALANCE®** Produkte bieten **100% Säureausgleich je Tagesportion\*** und sind ideal bei:

- einseitiger Ernährung
- Bewegungsmangel
- Diäten und Fastenkuren
- sportlicher Aktivität und Stress

Weitere Informationen unter [www.basis-balance.de](http://www.basis-balance.de)

\* Berechnungsbasis: Bei der heute üblichen Ernährung entsteht nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen ein Säureüberschuss von 50 bis 80 mEq pro Tag; dies sind durchschnittlich 65 mEq. Eine empfohlene Tagesportion „BASIS BALANCE“ enthält 65 mEq zum durchschnittlichen Ausgleich dieses Säureüberschusses. Die Milliäquivalent-Angabe (mEq) beschreibt die Höhe des Säure- bzw. Basenüberschusses, der im Stoffwechsel des menschlichen Organismus entsteht. BASIS BALANCE wurde nach diesen Angaben entwickelt, um die nahrungsbedingte Säurebelastung zu reduzieren und damit zu helfen, das Säure-Basen-Gleichgewicht zu erhalten.

## Test: Bin ich sauer?

Zur Überprüfung des Zustandes des Säure-Basen-Haushaltes gibt es verschiedene Labormethoden, die mit Blut, Speichel oder Urin arbeiten. Sie sind allerdings kostspielig und noch immer wissenschaftlich nicht ganz anerkannt. Der gebräuchlichste Test ist der Säure-Basen-Urintest nach Sander, der anzeigt, wie hoch die Basenreserven des Körpers sind.

Für den „Hausgebrauch“ gibt es zwei einfache, preiswerte und durchaus aussagekräftige Möglichkeiten: Zum einen bietet sich die Messung des pH-Wertes im Urin an. Dies sollte über einen ganzen Tag bzw. über mehrere Tage hinweg mit Hilfe von einfachen Teststreifen, die in jeder Apotheke zu bekommen sind, geschehen. Zum anderen findet sich auf Seite 11 ein kurzer Fragebogen, dessen Auswertung erste Hinweise gibt. Günstig ist es, beide Methoden zu kombinieren.

### So geht es praktisch:

#### Urin-Messmethode

Ein Teststäbchen wird beim Gang auf die Toilette einfach in den so genannten Mittelstrahl des Urins gehalten. Kurz einwirken lassen und dann mit einer Farbskala vergleichen, die den pH-Wert angibt. Die erste Messung erfolgt gleich nach dem Aufstehen morgens. Der pH-Wert des Morgenurins liegt meistens im sauren Bereich! Der Körper hat die ganze Nacht fleißig gearbeitet und entsorgt nun die angefallenen Säuren. Über den Tag verteilt sollten noch vier bis fünf weitere Messungen vorgenommen werden. Dabei sind schwankende pH-Werte festzustellen. Zwischen ca. 5,0 und 8,0 ist alles möglich. Die letzte Messung am späteren Abend wird eher wieder im sauren Bereich liegen. Das Entscheidende an dieser Methode sind nicht die exakten Werte, sondern die Bandbreite, in der sich die Ergebnisse bewegen.

Ein ausgewogenes Säure-Basen-Gleichgewicht ist daran zu erkennen, dass im Laufe des Tages Werte sowohl im sauren als auch im basischen Bereich zu finden sind.

Wenn Sie feststellen, dass die Werte über den ganzen Tag hinweg im sauren Bereich bleiben, sollten Sie für Ausgleich sorgen (Möglichkeiten siehe Seite 18).

Es kann mehrere Tage dauern, bis Sie einen Umschlag des Urins ins Basische feststellen.

#### Fragebogen

- Neigen Sie zu Knochenbrüchen? Haben Sie Osteoporose?
- Haben Sie Rheuma, Gicht oder andere Gelenkbeschwerden?
- Haben Sie Probleme mit den Fingernägeln? Brechen sie häufig ab oder reißen ein?
- Fühlen Sie sich oft am Ende Ihrer Kräfte?
- Haben Sie häufig mit Verdauungsproblemen zu kämpfen?
- Sind Sie oft „grundlos“ traurig?
- Leiden Sie unter Migräne oder häufigen Kopfschmerzen?
- Sind Ihre Haare stumpf und fallen immer wieder stark aus?
- Fühlen Sie sich manchmal wie Ihre eigene Großmutter?

#### Auswertung:

Wie viele Fragen haben Sie mit Ja beantwortet?

- 0: Keine Anzeichen von Übersäuerung.
- 1 - 2: Die Möglichkeit einer Übersäuerung besteht. Klären Sie die Ursachen ab.
- ab 3: Die Anzeichen für eine Übersäuerung sind deutlich! Werden Sie aktiv.

## Essen und Trinken

Es kommt entscheidend auf die vermehrte Zufuhr von Lebensmitteln an, die im Körper basisch wirken. Folgende Faustregeln gelten für die Beurteilung der Lebensmittel:

- Je mehr Eiweiß ein Lebensmittel enthält, desto saurer wirkt es. Dies hängt damit zusammen, dass beim Abbau von Eiweißen Sulfate und Phosphate entstehen, Salze der Schwefel- bzw. der Phosphorsäure.
- Je mehr Mineralstoffe enthalten sind, desto basischer ist die Wirkung.
- Wichtig ist der Reifezustand von Früchten und Gemüse. Günstig sind ausgereifte Sorten, die aus der Region stammen, denn diese werden geerntet, wenn ein Nährstoffoptimum erreicht ist und erleiden auf dem Weg zum Verbraucher weniger Nährstoffverluste.

Die nebenstehende Tabelle gibt einen Überblick. Achtung: Ob Lebensmittel sauer wirken, ist nicht daran festzustellen, wie sie schmecken, sondern wie sie im Körper verarbeitet und abgebaut werden. Ein Beispiel: Zitrone, eine auf der Zunge ziemlich sauer schmeckende Frucht, wirkt „unterm Strich“, d. h. nach der Verstoffwechslung im Körper, stark basisch.

### Zucker

*Entgegen früherer Ansichten weiß man heute, dass Zucker im Stoffwechsel „neutral“ verstoffwechselt wird. Dennoch gilt ein hoher Zuckerverzehr als negativ für den Säure-Basen-Haushalt. Denn zuckerhaltige Lebensmittel sind meist stark verarbeitete Produkte mit vielen Kalorien, die dann nicht mehr in Form von basisch wirkenden Gemüse bzw. Obst gegessen werden.*

### Eigenschaften von Lebensmitteln im Körper

<b>Stark säurebildend</b>	<b>Schwach säurebildend</b>	<b>Schwach basenbildend</b>	<b>Stark basenbildend</b>
Fleisch	Quark	Milch, Joghurt	Blattsalate
Wurst	Sahne	Trockenobst	Gemüse
Fisch	Vollkorn	Pilze	Obst
Eier	Nüsse	Hülsenfrüchte	Kartoffeln
Käse	Soja	Tofu	Molke
Weißmehl			Obstessig
Alkohol			Kräutertee
Kaffee			Mineralwasser ohne Kohlensäure

Quelle: Reformhaus-Fachlexikon

Oftmals begegnen einem Tabellenwerke mit ganz exakten Angaben zu verschiedenen Lebensmitteln. Doch diese Tabellen vermitteln eine Genauigkeit, die es gar nicht gibt. Sie machen Angst vor Fehlern und verwirren, da jedes Werk aufgrund unterschiedlicher Analysemethoden andere Zahlen anbietet. Und sie lenken von den eigentlichen Grundsätzen gesunden Essens ab:

- qualitativ hochwertige Lebensmittel
- geeignete Zubereitung
- bedarfsgerechte Menge
- genussvoller Verzehr

Bei einem Blick auf die abgebildete Tabelle ist festzustellen, dass alle Produkte in der Spalte ganz links zu den so genannten konzentrierten Lebensmitteln zählen. Das heißt, sie enthalten auf 100 Gramm bezogen einen sehr hohen Gehalt an konzentrierten Inhaltsstoffen wie Eiweiß oder Kohlenhydrate. Solche „Powerstoffe“



*Machen Sie einmal die Probe aufs Exempel und lassen Sie einen ganz gewöhnlichen Tag Revue passieren:*

*Was genau kam auf den Tisch?*

*In welche Spalte gehören die verzehrten Lebensmittel und Getränke?*

dienen in der Ernährung des Menschen eher als Ergänzung zu den sehr wasserhaltigen, „leichten“ pflanzlichen Lebensmitteln, wie Obst und Gemüse. Empfehlung: 80 Prozent der Nahrung sollte sich aus den drei rechten Spalten zusammensetzen, 20 Prozent können aus der linken Spalte stammen.

Für eine gute Balance im Säure-Basen-Haushalt liegt die Betonung in der täglichen Ernährung auf Obst, Gemüse, Vollkornbrot und -teigwaren, Pflanzenölen, Nüssen und Samen, Molke, Milch und Quark. Dagegen dienen Fleisch, Fisch, Eier und Käse als kleine Beilage. Mit der Auswahl an Getränken ist es möglich, die Balance noch zu stabilisieren: Geeignet sind zum Beispiel Mineralwasser ohne Kohlensäure, Früchte- und Kräutertee, ein Gläschen Obst- und / oder Gemüsesaft.

### **Empfehlenswerte Lebensmittel**

- viel frisches Obst, Fruchtsäfte, ungeschwefelte Trockenfrüchte
- Samen und Nüsse sowie Nussmuse
- Kartoffeln und viel frisches Gemüse, Frischkost-Sauerkraut, milchsauer eingelegte Gemüse, Gemüsesäfte und -moste
- Hülsenfrüchte
- Vollkornbrote, Knäckebrote, Vollkorngetreide wie Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Hirse, Naturreis etc., Vollkornmehl und -schrote (falls Sie keine Getreidemühle haben), Vollkornteigwaren, Vollkornflocken, ungezuckertes Fertigmüsli, Backwaren aus Vollkorn
- Tofu, Soja-Drink, Soja-Desserts
- frische Milch, Sauermilchprodukte, Buttermilch, Molke, Quark, Käse
- kaltgepresste, nicht raffinierte Pflanzenöle (vor allem Raps-, Oliven-, Lein- und Walnussöl) sowie ungehärtete Reformhausmargarine

- vegetabile Pasteten, Tofu-Aufstrich etc.
- Honig, Vollzucker o. ä. in kleinen Mengen
- Konfitüren mit hohem Fruchtanteil, Pflaumen- und Hagebuttenmus
- frische Kräuter und Gewürze, Obstessig, Hefeextrakt, Hefeflocken, Meersalz (ggf. jodiertes Salz), Extrakt für Gemüsebrühe, Senf, Meerrettich
- Kräuter- und Früchtetees, Mineralwasser, Trinkmolke, Diät-Kurmolke, Molke-Kwass

**Fragen Sie nach diesen Produkten in Ihrem Reformhaus®!**

Kommen zu dieser vernünftigen Auswahl an Lebensmitteln noch der Qualitätsaspekt, Abwechslung auf dem Teller, regionale und saisonale Punkte sowie eine wertschonende Zubereitung, wird der Speiseplan im Hinblick auf ein ausgewogenes Gleichgewicht noch optimiert.

### **Qualitätsaspekt**

Zu einer gesunden Ernährungsweise gehört es auch, Wert auf gute Qualität bei der Lebensmittelauswahl zu legen. Frische Lebensmittel bzw. eine schonende und möglichst werterhaltende Verarbeitung liefern ein Optimum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen. Produkte mit Lebensmittelzusatzstoffen wie zum Beispiel künstliche Farbstoffe, chemisch-synthetische Konservierungsmittel oder Nitritpökelsalz sind überflüssig und nicht empfehlenswert. Wichtig ist es, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, etwa bei Pflanzenölen auf kaltgepresste und nicht raffinierte Qualität und bei Honig auf Kaltschleuderung. Soweit verfügbar, sollten pflanzliche Lebensmittel aus ökologischem Anbau und Milchprodukte aus artgerechter Tierhaltung ausgewählt werden. Für sämtliche Reformhaus-Produkte mit dem neuform-Zeichen sind weder gentechnisch veränderte Rohstoffe noch eine radioaktive Bestrahlung zugelassen.



Zwei Grundregeln helfen dabei, den täglichen Obst- und Gemüseverzehr im Blick zu behalten: Das **Ampelprinzip** hebt auf die Farben von Obst und Gemüse ab. Um Abwechslung und damit eine gute Versorgung mit allen wichtigen Nahrungsstoffen zu erreichen, sollte täglich etwas Rotes, etwas Gelbes/Oranges und etwas Grünes verzehrt werden. Bei der **Fünf-am-Tag-Regel** geht es darum, täglich fünf Portionen Obst bzw. Gemüse in den Speiseplan einzubauen. Eine Portion entspricht in etwa einer „Hand voll“. Das bedeutet umgerechnet für einen Erwachsenen ca. 600-750 Gramm am Tag. Die Produkte sollten sowohl roh als auch gegart genossen und zwei der fünf Portionen können auch als Saft getrunken werden. Produkten aus ökologischem Anbau und aus regionalem und saisonalem Angebot ist der Vorzug zu geben.

Schmackhafte vegetarische Rezepte finden Sie beispielsweise jeden Monat im ReformhausKurier sowie im Internet unter [www.reformhauskurier.de](http://www.reformhauskurier.de). Natürlich können sich in Maßen auch Fleisch, Fisch, Eier und Käse zur pflanzlichen Kost hinzugesellen. Es geht nicht um strikten Verzicht, sondern um ein gesundes Verhältnis auf dem Teller.

Neben der Auswahl der Lebensmittel ist es wichtig, der Frage nachzugehen: Wie esse ich? Damit Essen nicht immer mehr zur Nebensache wird, sollten folgende Tipps beherzigt werden.

- Gönnen Sie sich genügend Zeit zum Essen. Das fördert das tägliche Wohlbefinden!
- Genießen Sie das, was Sie essen, und prüfen Sie, ob es Ihnen auch wirklich schmeckt! Was durch die „Gaumenzensur“ fällt, ist es nicht wert, geschluckt zu werden!
- „Tue, was Du tust“ (Buddha) - Konzentrieren Sie sich ganz auf die Mahlzeit, lassen Sie sich nicht ablenken von Radio, Fernsehen, Besprechungen und Co.

*Einen ganz besonderen Ehrenplatz unter den Gartenfrüchten nimmt - basisch gesehen - die **Kartoffel** ein. Mit entsprechenden Lebensmitteln kombiniert, zählt sie nach wie vor zu dem Köstlichsten und Vielfältigsten, was die basische Küche zu bieten hat.*



## SCHNELLER AUSGLEICH

Im Alltag kann es manchmal ganz schön schwer sein, diesen Empfehlungen konsequent zu folgen. Dann stehen allerdings gleich **drei verschiedene Möglichkeiten** zur Verfügung, die schnell wieder für Wohlbefinden sorgen, wenn Sie einmal aus dem Takt gekommen sind.

### 1. Tagesplan für einen basenreichen Tag

#### Zum Tagesbeginn

1 großes Glas lauwarmes Wasser mit 1 EL Apfelessig trinken, evtl. mit einem TL Honig oder Apfeldicksaft abgeschmeckt

#### Frühstück

Müsli aus 2 EL Hafer- oder Hirseflocken, 4 EL Naturjoghurt, ca. 300 g geriebenem oder klein geschnittenem frischem Obst.

Zum Süßen eignen sich eingeweichtes Trockenobst, wie Rosinen, Aprikosen oder Feigen. Wird das Obst am Vorabend mit ein wenig Wasser übergossen, abgedeckt und im Kühlschrank aufbewahrt, entfaltet sich die natürliche Süße noch mehr.

Das i-Tüpfelchen sind die Gewürze. Im Sommer empfiehlt sich ein Spritzer Zitronensaft und ein Hauch Vanille - im Winter eine Prise Zimt und Kardamom.

Dazu gibt es eine große Tasse Kräuter- oder Früchtetee.

#### Zwischenmahlzeit

Molke-Drink: Molke und Karottensaft oder -most werden 1:1 gemischt und mit etwas Zitronensaft abgeschmeckt. Wer's pikant mag, kann die Mischung zum Beispiel mit Estragon würzen.

#### Mittagessen

Vorweg ein wenig klein geschnittenes Gemüse, wie Karotten, Paprika, Kohlrabi etc., einfach so, ohne große Verfeinerung. Danach gibt es Ofen- oder Pellkartoffeln, mit frischen Kräutern

bestreut und einem würzigen Kräuterquark (fertig oder selbst zubereitet aus je 100 g Magerquark und Naturjoghurt, 1/2 grob geraspelten Salatgurke, 1/2 EL Leinöl, einem Schuss Apfelessig, etwas Salz, Pfeffer, Knoblauch und einer Prise Zucker oder einem TL Honig)

#### Zwischenmahlzeit

Ein großes Glas verdünnter Fruchtsaft oder Gemüsesaft, dazu ein paar herzhaftes Vollkorndinkelkracker oder ein Knäckebrötchen mit vegetarischem Aufstrich.

#### Abendessen

Warm: Spaghetti mit einer Tomatensauce, die mit Hilfe von fertig passierten Tomaten, in Olivenöl angedünsteten Zwiebeln, etwas Gemüsebrühe und reichlich Oregano, etwas frisch gemahlenem Pfeffer und einer Prise Salz und Zucker schnell zubereitet ist.  
Kalt: Eine große Scheibe feines Vollkornbrot leicht tosten, etwas buttern und verschwenderisch mit frischen reifen Tomaten belegen. Dazu vielleicht etwas Zwiebel oder frische Basilikumblättchen.

### 2. Entschlackungstag

An diesem Tag essen Sie so viel Obst und/oder Gemüse à la nature, wie Sie möchten, trinken ca. 2 l Kräutertee und werden sich so richtig satt und erleichtert fühlen. Wichtige Regel: kein Salz!

### 3. Fastentag

Genießen Sie das Gefühl der Unabhängigkeit! Heute trinken Sie nur! Über den Tag verteilt immer mal wieder schluckweise ein Glas Molke oder einen mit Wasser verdünnten reinen Gemüse- oder Obstsaft. Zwischendurch gibt es Kräutertee.

Wer länger als ein oder zwei Tage fasten möchte, sollte dies gründlich vorbereiten. Unterstützung bieten erfahrene Fastenbegleiter.

Der Wunsch nach einer guten, schmackhaften und ausgewogenen Ernährung ist im Alltag nicht immer leicht zu erfüllen. Eine einfache und praktische Unterstützung bieten Nahrungsergänzungsmittel mit Mineralstoffen sowie lebensnotwendigen Spurenelementen, die sich ohne großen Aufwand in den täglichen Speiseplan einfügen lassen. Im Reformhaus® gibt es spezielle Basenmischungen zur günstigen Beeinflussung des Säure-Basen-Haushaltes, deren Säurepuffer in einer ähnlichen Größenordnung liegt wie die täglich anfallende durchschnittliche Säurebelastung.

Zu den basisch wirkenden Mineralstoffen gehören vor allem Kalium, Magnesium, Natrium, Calcium sowie die Spurenelemente Eisen und Kupfer. Ist das Angebot an diesen Stoffen über die Nahrung zu gering, greift der Körper auf seine Reserven zurück. Im Fall des Calciums ist das z. B. der Knochen! So kann es durch einen Mangel an Basen zu einer Entmineralisierung des Knochens kommen. Auf lange Sicht bedeutet das eine Verschärfung des Problems Osteoporose.

Gerade, wenn schon ein Ungleichgewicht besteht, ist es entscheidend, dem Körper durch die Zufuhr von speziell abgestimmten Mineralien eine „Grundreinigung“ zu ermöglichen. Dann erst kann hochwertige basenreiche Ernährung so richtig erfolgreich wirken.

Damit die Säureflut des Alltags gut bewältigt werden kann, stützt sich der Körper auf verschiedene Organe, um die Kapazität der Entsorgung zu erhöhen und besondere Belastungen abfangen zu können. Lunge, Niere, Haut und Darm sind an dem Konzept beteiligt. Die Leber ist dem Ganzen vorgeschaltet, um alles richtig zu „verpacken“. Das Bindegewebe dient als Zwischenlager. Auf Grundlage dieses Wissens ergeben sich vielfältige Möglichkeiten, den Körper optimal zu unterstützen.

### Leber

Für sie gilt ganz eindeutig der Grundsatz: „Vorbeugen ist besser als heilen!“ Zunächst ist es wichtig, die eigenen Gewohnheiten hinsichtlich der Genussmittel, wie Kaffee, Schwarztee, Alkohol und Nikotin, sowie den Gebrauch an Medikamenten zu überdenken.

Zwei- bis dreimal im Jahr bietet sich zur Entlastung eine Leberkur an: Für einen Zeitraum von drei bis vier Wochen genießen Sie eine halbe Stunde vor jedem Essen eine Tasse Artischockentee oder einen Cocktail aus Artischocken-Frischpflanzensaft gemixt mit einem leckeren Fruchtsaft (ein EL Artischockensaft auf ein Glas Fruchtsaft). Das bringt die Leber in Schwung und erleichtert ihr die Arbeit. Entsprechende Hilfe leisten auch Artischocken-Dragees. Wem der Geschmack der Artischocke zu bitter ist, kann Mariendistel einsetzen. Ihre schützende Kraft wird in Form von Präparaten angeboten, die leicht einzunehmen und dennoch hochwirksam sind. Eine besondere Wohltat an einem freien Tag oder am Wochenende ist der Leberwickel. Hört sich etwas altmodisch an, ist jedoch höchst wirksam und ganz einfach durchführbar: Ein feuchtwarmes Leintuch direkt auf die Hautpartie über der Leber legen (rechter Oberbauch), darauf kommt eine in ein trockenes Tuch gewickelte Wärmflasche (Achtung: Hitze prüfen!). Dann auf der Couch oder im Bett bequem machen. Nach einer halben Stunde den Wickel abnehmen und noch ein weiteres halbes Stündchen ruhen.





### **Bindegewebe**

Einen enorm wichtigen Beitrag zum Erhalt des Säure-Basen-Gleichgewichts leistet das Grundgewebe, in das die Körperzellen eingebettet sind. Es stellt die Verbindung zwischen den Zellen und den Blutgefäßen dar. Die ausreichende Versorgung mit Sauerstoff und Energie sowie die Entsorgung von Abfallstoffen hängt somit ganz entscheidend vom Zustand dieses „Zwischenzellgewebes“ ab. Ist es „aufgeräumt“ und mit allen Vitaminen, Mineral- und Vitalstoffen optimal versorgt, so läuft der Austausch zwischen Zelle und Blutgefäß reibungslos.

Da das Bindegewebe jedoch auch ein bevorzugter Platz ist, um überflüssige Stoffe zu deponieren, werden nicht ausreichend entsorgte Säuren hier ebenfalls zwischengelagert. Die Folge: Es können Blockaden entstehen. Durch die gezielte Gabe von Basensalzen gelingt es, eingelagerte Säuren auszuscheiden. Silicium (z. B. aus Silicea-Balsam) vermag das Gewebe zu stärken. Ergänzend dazu sollte auf eine gute Versorgung mit Vitamin C geachtet werden.

### **Lunge**

Bewegungstraining ist die Grundlage, um die Lunge zu durchlüften. Am besten zwei- bis dreimal in der Woche durch körperliche Anstrengung ins Schwitzen kommen. Suchen Sie sich individuell nach Alter, Kondition und Neigung die passende Sportart aus wie Wandern, Walken, Qi Gong oder auch Schwimmen. Oft reicht aber auch schon ein flotter Spaziergang oder eine halbe Stunde mit dem Rad, um den Kreislauf in Schwung zu bringen.

Worauf man ebenso achten sollte: das Atmen. Zwar geschieht das automatisch, dennoch sollte man sich mehrmals täglich ein oder zwei Minuten für eine kleine Atementspannung Zeit lassen (siehe Seite 24). Dabei ganz bewusst auf den Atem, insbesondere das Ausatmen, konzentrieren. Mit jeder tiefen Ausatmung wird der Körper bei der Entsorgung überschüssiger Säuren unterstützt!



*„Schlacken im wörtlichen Sinne gibt es nicht. Eine Übersäuerung kann sich jedoch so auswirken, dass die Funktion des Bindegewebes beeinträchtigt wird, da durch eine leichte Verschiebung zum Säuren hin die Wasserbindungsfähigkeit wichtiger Strukturen im Bindegewebe abnimmt.“*  
Prof. Jürgen Vormann



### **Atementspannung**

Daumen und Zeigefinger der linken Hand halten ganz sanft die Nase zu, Zeigefinger vom rechten Nasenloch lösen und durch dieses Nasenloch einatmen, Zeigefinger schließen, Daumen vom linken Nasenloch lösen, dort ausatmen. Daumen schließen, Zeigefinger öffnen und wie beschrieben fortfahren. Vorgang drei- bis fünfmal wiederholen. Anschließend mit dem linken Nasenloch beginnen und ebenfalls drei- bis fünfmal auf die Ein- und Ausatmung konzentrieren.

**Tipp:** Vielleicht gönnen Sie sich einmal ein entspannendes Wochenende, um geeignete Qi Gong- oder Atemübungen zu erproben.

### **Nieren**

Das A und O für die Nieren ist Wasser. Eineinhalb bis zwei Liter am Tag sollten es schon sein. Darüber hinaus bietet die Pflanzenwelt einiges, um den Ausscheidungsorganen ihre Arbeit zu erleichtern: Brennnessel-, Löwenzahn- und Goldruten-tee, Indischer Nieren- und grüner Hafertee sind einzeln oder in Mischung empfehlenswert.

**Tipp:** Zwei bis drei Tassen über den Tag verteilt, ein bis zwei Wochen getrunken, sind eine ausgezeichnete Blitzkur.

### **Haut**

Dem zwei Quadratmeter großen Organ kann man mit verschiedenen Kneipp'schen Wasseranwendungen, wie Kniegüssen, Armbad, Wasser- oder Tautreten, etwas Gutes tun. Für die Wärmeliebenden und Wasserscheuen ist eine Bürstenmassage am Morgen ideal. Sie dauert weniger als fünf Minuten, bringt den Kreislauf in Schwung,

die Muskulatur bleibt geschmeidig, die Haut wird gut durchblutet. Ideal ist auch ein Besuch in der Sauna. Bei Venenproblemen ist allerdings eher ein Dampfbad geeignet. Den kühlen Abschluss nie vergessen! Und wer mag, kann abschließend ein verträgliches Hautfunktionsöl in die feuchte Haut einmassieren.

### **Darm**

Er liebt größere Portionen Obst und Gemüse, Vollkorn und milchsaurer Produkte, wie Molke, Naturjoghurt und Karottenmost. Zudem freut er sich ebenso wie die Nieren über eine großzügig bemessene Menge an Wasser. Kommen regelmäßige Bewegung und bewusste Atmung hinzu wird das längste Verdauungsorgan „seinen Dienst“ pünktlich und täglich antreten! Unterstützend gibt es darmpflegende Produkte im Reformhaus, die gezielt bei unbefriedigender Darmfunktion Hilfe bieten.

### **Magen**

Häufig wird von Ratsuchenden im Zusammenhang mit dem Säure-Basen-Haushalt das Problem Sodbrennen angeführt. Dieses Phänomen kann auftauchen, wenn der Körper bei Basenmangel über eine Erhöhung der Säureproduktion im Magen die ausgleichende Bildung von Basen bewirken will. Rein chemisch gesehen eine gute Idee, doch der Überschuss an Magensäure bringt dann Beschwerden. Zwei schnelle, praktische Tipps verschaffen Erleichterung: Eine Reiswafel gut kauen und einspeicheln. Oder 1-2 EL Kartoffelsaft eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten einnehmen. Langfristig ist natürlich eine Ernährungsumstellung notwendig, um das Brennen in Magen und Speiseröhre dauerhaft zu beheben. Halten die Beschwerden länger an, sollte ein Arzt konsultiert werden.

## ENTSPANNUNGSINSELN UND BEWEGUNG

Ungesunder Stress hat viele Quellen, teilweise sind sie bekannt und lassen sich dennoch zeitweise nicht umgehen. Teilweise bemerken wir Stressursachen gar nicht mehr. Lärmbelästigung, verbrauchte Luft in den Räumen, ungünstige Lebens- und Genussmittel, fehlender persönlicher Raum ... Da kommt eins zum anderen und es ist kaum verwunderlich, wenn der Mensch „sauer“ wird. Zum Ausgleich haben sich Entspannungsiseln im Alltag bestens bewährt. Sie können wahlweise eine, fünf, 15 Minuten oder gar eine halbe Stunde dauern - auf keinen Fall sollen sie noch mehr Stress erzeugen!

**Tipp:** Besuchen Sie jeden Tag zwei- oder dreimal diese Inseln. Schon zwei kleine Inselbesuche pro Tag bewirken außerordentlich viel. Wie die Inseln genau aussehen, das sollte jeder selbst entscheiden. Dafür am besten einmal eine halbe Stunde Zeit nehmen und darüber nachdenken. So ist man auf stressige Situationen vorbereitet.

### Eine kleine Auswahl:

- eine Tasse Ginsengtee, Melissentee oder einen anderen Tee nach Wahl
- ein Lieblingslied hören und vielleicht sogar mitsingen
- Foto aus einem schönen Urlaub betrachten
- einen bunten Seidenschal umlegen
- Tanzen zu zarten Melodien, Trommelklängen oder Rockmusik
- Parfum auftragen oder Duftlampe nutzen
- ein Gedicht oder eine Geschichte lesen
- eine gute Tat: eine für jemand anderen und eine für mich
- ein genussvolles Essen
- Entspannungsatmung
- ein kleiner Spaziergang
- eine Mini-Meditation (siehe rechts)
- ein basisches Entschlackungsbad



### Mini-Meditation

Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit, machen Sie es sich auf einem Stuhl bequem. Atmen Sie ein paar Mal aus und ein, schließen Sie langsam die Augen und konzentrieren sich auf ein zweisilbiges Wort, wie Blu-me, Ker-ze, A-tem. Beim Einatmen denken, lesen, sehen, fühlen Sie den ersten Teil des Wortes, beim Ausatmen den zweiten Teil. Durch die Konzentration auf dieses Wort kann die stressige Situation verlassen werden.

### Bewegung

Ganz nach den Grundsätzen „Wer rastet, der rostet“ und „Sich regen bringt Segen“, ist Bewegung die Basis für unsere Gesundheit.

Sie sorgt zum Beispiel für:

- eine tiefe Atmung
- ein kräftiges Herz-Kreislaufsystem
- einen gut funktionierenden Darm
- ein aktives Immunsystem
- eine ausgeglichene Psyche
- eine bewegliche Muskulatur
- ein stabiles Knochengestüt
- geschmeidige Gelenke
- gute Gedächtnisleistung

Vermeiden sollte man allerdings Extremsport oder sportliche Aktionen „von null auf 100“. Der Körper reagiert sehr sauer auf solche übermäßigen Belastungen, nämlich ganz konkret mit der Produktion von Milchsäure.

## Schritt für Schritt zur Balance

Gute Vorsätze sind schnell gefasst und leider noch schneller wieder vergessen. Wie aber lassen sie sich oder zumindest einige davon im Alltag umsetzen, ohne in Hektik zu geraten? Zu einer persönlichen Bestandsaufnahme kann folgender Check up dienen:

1. Bin ich überhaupt sauer?  
     Urin-Messmethode  
     Fragebogen
2. Was mache ich schon für meine Säure-Basen-Balance?
3. Was klappt gut?
4. Was könnte ich zusätzlich für mich ausprobieren?
5. Welche besonderen Bedürfnisse möchte ich berücksichtigen?
6. Wie gehe ich mit kleinen Ausrutschern um?

*Gemäß der Maxime:*

***Tägliche kleine Schritte sind für unsere Gesundheit wertvoller als gelegentliche große Sprünge!***

*Suchen Sie sich jetzt aus, was und wie viel Sie in den Alltag integrieren können.*

### **Ernährung**

- täglich 3-5 Portionen Obst oder Gemüse
- Vollkornbrot, -nudeln etc.
- täglich ein milchsaures Produkt wie Naturjoghurt, Molke, Karottenmost
- täglich 1,5 - 2 l Wasser
- maximal 2-3 Tassen Kaffee / Schwarztee pro Tag
- Zeit zum Essen
- genussvolles, bewusstes Essen
- Entlastungs- oder Fastentage
- Unterstützung durch ein Basenpräparat

### **Bewegung und Wohlbefinden**

- zwei- bis dreimal wöchentlich ins Schwitzen geraten (Walken, Schwimmen...)
- regelmäßig Kneipp'sche Anwendungen
- Bürstenmassage
- Sauna / Dampfbad
- Leberwickel

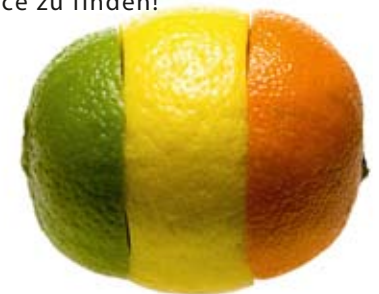
### **Entspannung**

- Zeit nehmen, um ganz persönliche Entspannungseln zu finden
- Atemübung zwei- bis dreimal pro Tag
- Mini-Meditation

### **Unterstützung durch Phytotherapie**

- Artischocke und Mariendistel für die Leber
- Brennnessel, Löwenzahn, Indischer Nierentee, Goldrute und grüner Hafertee für die Nieren
- Ginseng als Stressblocker

Bei der Entscheidung sollten Sie sich von Ihrem Körpergefühl und Ihrer Lebensfreude leiten lassen, denn nur so werden sich die Empfehlungen harmonisch in den Alltag integrieren. Und wenn Sie einmal eine gesundheitliche „Sünde“ begehen, so genießen Sie diese und sorgen für einen angemessenen Ausgleich. Ziel ist es, immer wieder aufs Neue eine ausgewogene Balance zu finden!



## Weitere Informationen

### ZUM WEITERLESEN

#### **300 Fragen zur Säure-Basen-Balance**

S. Wacker, Dr. med. A. Wacker, Gräfe und Unzer

#### **Basisch essen - leicht gemacht**

S. Wacker, Trias

#### **Praxis des Säure-Basen-Haushalts**

Dr. med. M. Worlitschek, Haug Verlag

### ZUM NACHFRAGEN

#### **Akademie Gesundes Leben**

Gotische Straße 15  
61440 Oberursel  
Tel.: 06172/3009-822  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)

#### **Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e. V.**

Am Promenadenplatz 1  
72250 Freudenstadt  
Tel.: 07441/91858-0  
[www.zaen.de](http://www.zaen.de)

# GUTberaten:



**UNS WICHTIG**

## Genau!

Ihre Reformhaus  
FachBerater:  
kompetent  
professionell  
umfassend  
ausgebildet

**neuform**

**Reformhaus**





Im Reformhaus® erhalten Sie außerdem Ratgeber zu ernährungsbedingten Krankheiten und Themen rund um die gesunde Ernährung sowie individuelle Beratung zu Gesundheitsfragen.

***klimaneutral gedruckt***

*www.natureOffice.com /*

