



**FUNFACT.** Bei sauren Früchten wie Zitronen oder Limetten handelt es sich eigentlich um basische Lebensmittel. Heißes Wasser mit ein paar Tropfen Zitronensaft nach dem Aufstehen kurbelt die Verdauung an.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

# BIST DU SAUER?

Alle Jahre wieder fühlen wir uns gerade zu Jahresbeginn ausgelaugt und gestresst. Grund dafür sind nicht die vielen To-dos und Vorsätze fürs neue Jahr, sondern die Völlerei während der Feiertage. Welche Rolle der **SAURE-BASEN-HAUSHALT** dabei spielt und wie du aus dem Tief wieder herauskommst, erfährst du hier.

Nach den Punsch-Abenden und den Weihnachtsfeiern mit Freund:innen und Kolleg:innen ist vor dem großen Kekse-, Gänsebraten- und Raclette-Essen mit der Familie. Dass wir uns in den letzten Wochen wenig bewegt und stattdessen zig Wiederholungen von Weihnachtsfilmen angeschaut haben, macht die Sache nicht besser: Unser Körper ist sauer! Eine Übersäuerung macht sich oft erst schlechend bemerkbar, da unser Organismus lange Zeit dagegen ankämpft, bis die Basenreserven erschöpft sind und die Säure-Basen-Balance verloren geht.

**GUTE WERTE.** Doch was bedeutet der Begriff Säure-Basen-Balance eigentlich? „Es geht dabei um das Verhältnis von Säuren und Basen in unserem Körper. Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, kann entweder säure- oder basenbildend sein. Der pH-Wert macht dieses Verhältnis deutlich und ist überall dort im Körper bedeutend, wo es Flüssigkeiten gibt“, erklärt Dr. Maximilian Schubert, ärztlicher Leiter des *Vivamayr Medical Health Resorts* in Altaussee. Der pH-Wert von gesundem menschlichen Blut bewegt sich zwischen 7,35 und 7,45. Wenn der Wert unterhalb dieses Normbereichs liegt, spricht man von einer Azidose, liegt er darüber, handelt es sich um eine Alkalose. Im Mutterleib wachsen wir neun Monate in basischem Fruchtwasser heran (pH 8 bis 8,5), und im späteren Leben merken wir, dass uns ein „basisch-neutraler Zustand“ guttut. „Der Säure-Basen-Haushalt schafft die Rahmenbedingungen für einen funktionierenden Stoffwechsel. Kommt es zu dauerhaften pH-Wert-Verschiebungen im Organismus, kann das etwa den Hormonhaushalt, die Entgiftung, die Atmung, die Verdauung oder das Immunsystem beeinträchtigen“, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Christine Rötzer. Sie bietet in ihrer Wiener Praxis, aber auch digital per Videokonferenz Ernährungsberatungen an.

## MEHR POWER, STATT SAUER

Das heißt jedoch nicht, dass Säuren per se schlecht sind. „In manchen Bereichen des Körpers brauchen wir ein sehr

saures Milieu, etwa im Magen. Auch im Dickdarm oder der Vagina sollte das Milieu sauer sein. In anderen Bereichen ist ein basischer pH-Wert nötig: im Dünndarm, der Bauchspeicheldrüse oder der Leber. pH-Wert-Verschiebungen in einzelnen Bereichen führen zu Veränderungen in anderen Teilen des Organismus und haben damit Einfluss auf das ganze System“, so Rötzer.

Jeder Bereich des Körpers hat ein optimales Milieu, wobei es überlebenswichtig ist, den Blut-pH-Wert aufrechtzuerhalten. Um dies zu gewährleisten, hat der Körper verschiedene Puffersysteme (Blut, Nieren, Leber, Darm) und Ausscheidungsmöglichkeiten. Diese benötigen wir, um den durch Ernährung, Stress oder Alterung zunehmenden Säuren standzuhalten und den Körper gesund zu erhalten. Säuren werden unter anderem über die Nieren ausgeschieden. Der pH-Wert des Urins verändert sich mehrmals täglich. „Ein Wechsel von sauren zu leicht basischen pH-Werten im Urin zeigt an, dass der Körper noch in der Lage ist, Säuren abzapfen. Bleibt der Wert im Urin konstant sauer, sind die Puffersysteme überlastet, und es kommt zur „Übersäuerung“, erklärt die Expertin. Der pH-Wert lässt sich mittels Indikatorstäbchen (erhältlich in Apotheken oder online) grob auch selbst testen. Die Testung im Urin sollte mehrmals täglich durchgeführt werden, um Veränderungen zu erkennen. Dafür eine kleine Menge Urin in einen Becher geben, den Teststreifen kurz in die Flüssigkeit halten und das Ergebnis mit der beiliegenden pH-Wert-Farbskala vergleichen. Genauere Testungen können im Labor durchgeführt werden.

**AUS DEM GLEICHGEWICHT.** „Stress, Bewegungsmangel, zu langes Sitzen auf Bürostühlen, zu wenig frische Luft, Alkohol und eine ungesunde, säureüberschüssige Ernährung führen schlechend zu einer dauerhaften Übersäuerung des Körpers, die langfristig verschiedene chronische Krankheiten zur Folge hat“, warnt Dr. Schubert. Anzeichen für einen übersäuerten Körper sind etwa Darmträgheit und Völlegefühl, ein geschwächtes Immunsystem, chronische Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, Gelenk- und Muskelschmerzen, Gewichtsprobleme, trockene, fahle Haut oder Zahnfleischerkrankungen, Karies und Mundgeruch. >>

## 7 TIPPS FÜR EINE GUTE SAURE-BASEN-BALANCE

Es gibt viele Möglichkeiten, den Säure-Basen-Haushalt wieder in Balance zu bringen.

**Kauen.** Jeder Bissen sollte 30 bis 50 Mal gekaut werden, um die Nahrung vollständig zu zerkleinern, bevor sie geschluckt wird. Das entlastet den Verdauungsapparat und den Stoffwechsel.

**Zeit.** Essen unter Stress oder Zeitdruck ist kontraproduktiv. Für jede Mahlzeit sollte man sich mindestens 30 Minuten Zeit nehmen.

**Qualität.** Es gibt unzählige Kochbücher, die dabei unterstützen, basischer zu essen. Noch wichtiger ist jedoch die Auswahl der Lebensmittel. Achte darauf, so oft wie möglich frische, saisonale und regionale Produkte zu kaufen.

**Trinken.** Wasser hilft, Giftstoffe auszuspülen und die Nährstoffe im Körper optimal zu verteilen. Du solltest täglich mindestens zwei Liter stilles Wasser oder Kräutertee trinken. Bestenfalls eine halbe Stunde vor bzw. nach den Mahlzeiten.

**Wohnklima.** Unsere Wohnung hat Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. Zimmerpflanzen, gut gelüftete Räume und angenehme Musik schaffen sofort eine Wohlfühlumgebung.

**Warme Wickel.** Der klassische Leberwickel vor dem Schlafengehen kurbelt die Entgiftungsaktivität an. Ein feuchtwarmes Handtuch auswringen, auf den rechten Oberbauch legen, eine heiße Wärmeflasche darüberlegen und den Körper mit einem Badetuch umwickeln. Den Wickel 30 bis 60 Minuten wirken lassen.

**Atmung.** Regelmäßige Atemübungen helfen, das Stressniveau deutlich zu senken. Bewusst tief in den Bauch ein- und langsam wieder ausatmen.

DIE 5 GRÖSSTEN IRRTÜMER ÜBER BASISCHE ERNÄHRUNG

Sich basisch zu ernähren, ist gar nicht so schwierig, wie man anfangs vielleicht denkt. Doch findet man auch hier wie bei jeder Ernährungsform Falschinformationen. Wir klären auf!

GRUNDPFEILER: BASISCHE ERNÄHRUNG

Was aber tun, um den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen? Die wirksamste Strategie ist ein mehrwöchiges Basenfasten, am besten in einer speziellen Einrichtung wie einem auf Basenfasten spezialisierten Hotel oder Medical Center oder in einer Kuranstalt. „Wenn intensives Basenfasten über einige Wochen nicht möglich ist, dann sollte man zumindest auf eine basenbetonte Ernährung achten, das Abendessen weglassen, zwischen den Mahlzeiten viel trinken und moderat täglich ein bisschen Sport treiben“, empfiehlt Dr. Schubert.

Der erste Schritt in die richtige Richtung ist ein ausgeglichener Speiseplan, auf dem zwei Drittel basische und ein Drittel saure Lebensmittel stehen. Wer seine Alkalität steigern möchte, sollte also nicht nur basische Lebensmittel zu sich nehmen, sondern auf ein ausgewogenes 2:1-Verhältnis achten. Um sich in Zukunft bewusster und gesünder zu ernähren, muss man jedoch wissen, welche Nahrungsmittel basisch und welche sauer sind. Ernährungswissenschaftlerin Christine Rötzer: „Zu den basischen Lebensmitteln zählen Gemüse, Kartoffel, reifes Obst, Kräuter, Sprossen, Keimlinge und kalt gepresste Pflanzenöle. Zu den sauren gehören Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Getreidespeisen, Hülsenfrüchte, Zucker, raffinierte Öle und Fette, Industriekost und -getränke. Meiden sollte man außerdem Fertig- und Halbfertigprodukte, Backwaren, raffinierte Fette, Knabberartikel, Zucker und zuckerhaltige Produkte sowie Genussmittel aller Art.“

NATÜRLICH ENTSÄUERN

Erste und wichtigste Maßnahme, um einen gestörten Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen, ist also die richtige Ernährung. Als Hilfestellung für die basische Ernährung im Alltag hat Dr. Schubert folgenden Tipp: „Gemüse sollte mit 70 Prozent immer den meisten Platz auf dem Teller einnehmen und von höchstens 30 Prozent Eiweiß (Säurebildner) und Getreide (Basenräuber) begleitet werden.“



3 PRAKTISCHE BASISCHE HELFER

Die basische Ernährung kann mit Trockenbürstenmassagen, Basenbädern, speziellen Tees und Supplementierung durch Nahrungsergänzungsmittel unterstützt werden.

- 1 **ABTAUCHEN.** Basenbäder bringen den pH-Wert ins Gleichgewicht und pflegen die Haut. „Alkali Salts“ von Susanne Kaufmann um € 15,-, [susannekaufmann.com](http://susannekaufmann.com)
- 2 **SCHLUCK FÜR SCHLUCK.** Brennnessel, Lindenblüte und Löwenzahn sorgen in dieser Teemischung für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. „Tee Bio N°6 Basentee“ von Saint Charles um € 9,80, [saint-charles.eu](http://saint-charles.eu)
- 3 **ZAUBERPULVER.** Für eine gesunde Säure-Basen-Balance kann auch regelmäßig Basenpulver eingenommen werden. „Basogena 5e Basenpulver“ von Biogena um € 40,90, [biogena.com](http://biogena.com)

UNSERE EXPERT:INNEN



**CHRISTINE RÖTZER**  
Die Ernährungsberaterin mit Praxis in Wien hat sich auf Mikronährstoffversorgung und Darmgesundheit spezialisiert. [christine-roetzer.at](http://christine-roetzer.at)



**DR. MAXIMILIAN SCHUBERT**  
Der ärztliche Leiter des Vivamayr Medical Health Resorts in Altaussee setzt in seinen Behandlungen auf Allgemein- und Komplementärmedizin. [vivamayr.com](http://vivamayr.com)

**NUR DIE RUHE.** Neben der Ernährung sollte man auf eine gute Balance zwischen Bewegung und Entspannung achten. Sogar eine gesunde Mahlzeit kann sich aufgrund eines zu hohen Stresspegels in Säure verwandeln. Auch Sport sollte nur moderat und nicht exzessiv ausgeführt werden, da der pH-Wert des Blutes bei starker sportlicher Beanspruchung sinkt und in der Muskulatur zu viel Milchsäure entsteht. Ein weiterer wichtiger Faktor für die natürliche Entsäuerung ist unsere Atmung, betont Rötzer: „Moderate Bewegung wirkt sich generell positiv auf unseren Organismus aus. Hier ist besonders relevant, dass sich durch Bewegung die Atmung vertieft. Kohlendioxid ist eine Säure. Je tiefer die Atmung, desto mehr Kohlendioxid kann abgeatmet werden. Wichtig hierfür ist eine sauerstoffreiche Umgebung, weshalb Bewegung im Freien am effektivsten ist.“

HILFE VON AUSSEN

Wer außer moderater Bewegung, bewusster basischer Ernährung und Entspannungstechniken wie Atemtraining, Meditation oder Yoga noch andere Hilfsmittel ausprobieren möchte, kann unterstützend auf Basenbäder oder Basenpulver zurückgreifen. „Basische Fußbäder öffnen die Poren und helfen dem Körper, Giftstoffe über die Haut auszuleiten. Das Badewasser sollte 37 Grad warm sein und einen pH-Wert von mindestens 8 aufweisen“, sagt Dr. Schubert. Auch regelmäßig durchgeführte basische Vollbäder (mit einem pH-Wert von 8,5) stärken die Abwehrkräfte und entlasten den Körper. Allerdings muss man dafür mindestens 30 bis 60 Minuten im Wasser verbringen, damit die Säuren über die geöffneten Poren ausgeleitet werden können.

Bei der Einnahme von Basenpulver sollte man sich genau an die Einnahmeempfehlung halten und „das Pulver immer nur zwischen den Mahlzeiten einnehmen. Es neutralisiert die Magensäure, wodurch die Verdauungsleistung herabgesetzt wird“, erklärt Rötzer. Ein weiterer Tipp der Expertin: Viel lachen. Dabei werden Stresshormone abgebaut, und es fallen weniger Säuren an.

SYLVIA BUCHACHER ■

FOTOS: VIVAMAYR, BARBARA KLEIN, WERK

**Am besten nur basisch essen.** Das stimmt nicht. Wie bereits erwähnt, sollte man für die optimale Ernährungsweise die 2:1-Regel berücksichtigen. Das bedeutet, bei jeder Nahrungsaufnahme zwei Teile Basen und einen Teil Säure zu sich zu nehmen. Lediglich beim Basenfasten wird ausschließlich basisch gegessen. Allerdings sollte das immer ärztlich begleitet werden. **Sauer macht sauer.** Das ist bestimmt einer der weitverbreitetsten Mythen und Irrglauben, wenn es um das Thema basische Ernährung geht. Viele sauer schmeckende Lebensmittel wie Sauerkraut, Zitronen, Limetten oder Rhabarber sind basisch. Die stärksten Säuren finden sich in industriell verarbeiteten

Lebensmitteln, tierischen Proteinen, Alkohol, Kaffee und Zucker. **Basenkost gilt als Diät.** Die Flut an Kochbüchern, Ratgebern und basischen Fertiggerichten oder auch Rezept-Abos hält diesen Irrglauben konstant aufrecht. Dabei ist basische Ernährung in den vergangenen Jahren lediglich stärker in das mediale Bewusstsein gerückt. Sich basisch zu ernähren, ist keine Modediät, sondern vielmehr eine Ernährungsphilosophie, die auf einen besseren gesundheitlichen Allgemeinzustand abzielt. **Am besten nur Rohkost.** Bei basischer Ernährung handelt es sich um keine Rohkostdiät. Dennoch glauben viele, dass beim Kochen von Gemüse und Obst alle wichtigen Basen und

Vitalstoffe verloren gehen. Fakt ist: Rohes Gemüse (bis auf Karotten) enthält in der Tat die meisten Mineralstoffe und Vitamine. Wer sein Gemüse aber schonend gart oder dünstet, muss sich keine Sorgen machen, und auch das Wasser kann man nach dem Kochen von Gemüse wiederverwerten (etwa für Gemüsesuppen). **Übersäuerung trifft nur Ältere.** Ein weiterer gefährlicher Irrglaube. Es stimmt zwar, dass die Nierenfunktion als zentrales Organ bei der Säure-Basen-Regulation im Alter abnimmt, doch auch jüngere Menschen können übersäuern. Sie ernähren sich aufgrund von Stress und Bewegungsmangel oft viel saurer als ältere Menschen.

Alles Gute für Ihre Gesundheit

Nährstoffe vom Experten - für jeden Bedarf



Vitamin C und Zink unterstützen die normale Funktion des Immunsystems.

\* Top 1 Marke in der Kategorie OTC im LH+DFH (Lebensmitteleinzelhandel und Drogeriefachhandel) im MAT KW 40 2022. Quelle: NielsenIQ Tonics ATSTAEQ-Austria bis einschließlich KW 40 2022

