Alles sauer, *oder was?*

Was haben Säuren mit der Gesundheit zu tun? Eine Ernährungswissenschaftlerin gibt Antworten.

VON SASKIA FECHTE

Monika Brenz-Rickert arbeitet in ihrer Aschaffenburger Praxis als Ernährungstherapeutin und ist Beraterin für das RICHTIG ESSEN® INSTITUT. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Säure-Basen-Haushalt und seinen Auswirkungen auf die Befindlichkeit.

Frau Brenz-Rickert, was bedeutet der Begriff Übersäuerung?

Monika Brenz-Rickert: Für Naturheilkundler gilt ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt des Körpers als Ursache verschiedener Erkrankungen wie Osteoporose, Rheuma oder Gicht. Verantwortlich dafür: eine säureüberschüssige Nahrung. Normalerweise halten Puffersysteme und Organe wie Lunge, Niere und Leber den pH-Wert im Blut immer gleichmäßig in einem gesunden Bereich. Der Organismus baut Säuren zu Wasser und Kohlendioxid ab, Letzteres wird über die Lunge abgeatmet. Nehmen die Säuren überhand, muss der Überschuss vor dem Ausscheiden mit Basen neutralisiert werden, damit keine Zellen geschädigt werden. Viele Schulmediziner vertreten allerdings die Ansicht, dass unser Körper über genügend Puffersysteme verfügt, die einer Übersäuerung entgegenwirken können.

Aus welchen Nahrungsmitteln stammen überzählige Säuren?

Monika Brenz-Rickert: Anders als man denken könnte, entstehen Säuren nicht durch saure Lebensmittel wie Zitronen oder Joghurt. Im Gegenteil: Viele Lebensmittel, die sauer schmecken, wirken im Körper basisch. Beim Abbau von Eiweißverbindungen, die Schwefel- und Phosphorsäuren enthalten, entstehen Säuren. Milchsäuren sind in Lebensmitteln wie Essig und Sauermilchprodukten enthalten oder entstehen als Zwischenprodukte im Stoffwechsel. Zudem fördern viele eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Käse und Fisch die Säurelast, genau wie stark verarbeitete Produkte wie Fast Food, Chips und Süßigkeiten sowie zu viele Teig- und Backwaren.

Was kann eine Übersäuerung begünstigen?

Monika Brenz-Rickert: Sind die Organfunktionen eingeschränkt, kann der Körper die Säuren nicht mehr ausgleichen. Eine wichtige Rolle spielt die Niere: Sie ist verantwortlich für die Ausscheidung der Säuren, die nicht über die Lunge abgeatmet werden können. Weitere negative Faktoren sind Wasserverluste bei Durchfällen, eine sehr schnelle, flache Atmung oder Erkrankungen von Nieren oder Lunge, beispielsweise COVID-19. Auch Alkohol und Nikotin sowie Stress, längeres Fasten und übermäßiges körperliches Training fördern eine Übersäuerung. Dann steigen die Säurenanteile im Blut und die ausgleichenden Basen sinken.

Foto: Ruth Gellert

> „Der Geschmack sagt nichts darüber aus, ob ein Nahrungsmittel säurebildend oder basisch ist.“
>
> *Monika Brenz-Rickert*

Wie sieht eine ausgleichende Ernährung aus?

Monika Brenz-Rickert: Sie besteht aus reichlich pflanzlichen Lebensmitteln. Kartoffeln, Gemüse und Obst enthalten basenbildende Mineralien wie Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. Außerdem sind Gemüse- und Zitronensaft, Essig und Kräuter empfehlenswert. Um saure Lebensmittel auszugleichen, eignen sich täglich zusätzlich 1,5 bis zwei Liter Mineralwasser mit mindestens 600 Milligramm Hydrogencarbonat pro Liter. Kohlensäure hat übrigens keinen direkten Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt. Fette und Öle sowie Honig wirken leicht basisch oder neutral. Trotz allem brauchen wir natürlich Eiweiß in unserer Ernährung, hier kommt es auf die richtige Zusammenstellung an. Hafer, Hülsenfrüchte und Nüsse sind als Proteinquelle perfekt geeignet.

Wie lassen sich unterschiedliche Lebensmittel einschätzen?

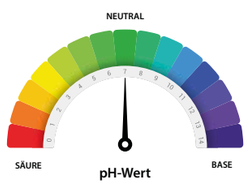
Monika Brenz-Rickert: Eine verlässliche und wissenschaftlich erarbeitete Einschätzung, wie viele Säuren beim Verzehr von den Nieren wahrscheinlich ausgeschieden werden müssen, gibt der PRAL-Wert. Die Abkürzung bedeutet Potential Renal Acid Load, also potenzielle Säurelast für die Nieren. Positive Werte beschreiben Nahrungsmittel, die sauer verstoffwechselt werden, negative Werte kennzeichnen basisch wirkende Produkte. Die Zahlen geben dabei den Grad der Säurebelastung pro 100 Gramm Lebensmittel an. Der mit -14,0 hohe negative Wert von Spinat bedeutet also, dass das Gemüse sehr basisch wirkt. Parmesan mit 34,2 wirkt stark säuernd.

Die PRAL-Werte einiger Lebensmittel (pro 100 g)

LEBENSMITTEL	PRAL-WERT
Parmesan	34,2
Gouda	18,6
Haferflocken	10,7
Hühnerfleisch	8,7
Hühnerei	8,2
Hering	7,0
Schweinefleisch, mager	7,9
Spaghetti	6,5
Roggenmischbrot	4,0
Vollmilch	0,7
Apfel	-2,2
Orangensaft, ungesüßt	-2,9
Tomaten	-3,1
Kartoffeln	-4,0
Spinat	-14,0

Foto: Tierney, Grafik: kolonko; beide stock.adobe.com

naturheilkunde & gesundheit
EINKAUFSZETTEL



Basenpulver für den Ausgleich:

- Basica® Vital pur
- pH-Balance Pascoe®
- Urbase® Basic

Erhältlich in Ihrer Apotheke!

Der erste Schritt zu einem gesünderen Leben!
TERRA MUNDO ...besser leben
VITALPILZE
Mit Vitamin C zur Unterstützung des gesunden Immunsystems
BIO DE-ÖKO-001 VEGAN

VITALPILZE von TERRA MUNDO
VEREINTE VORTEILE – EINE KOMBINATION AUS EXTRAKT & PILZPULVER!

- Bio-zertifizierte Premiumqualität
- Analysierte Rohstoffqualität auf Schwermetalle (Blei, Cadmium, Quecksilber), Pestizide, Schimmelpilze, Mikrobiologie, Radioaktivität
- Einfach und bequem in der Anwendung als Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
- Verarbeitung & Analytik in Deutschland
- Zusammensetzung pro Kapsel: 250 mg konzentriertes Pilzextrakt & 150 mg Ganzpilzpulver plus 30 mg Bio-Acerolapulver

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL – nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwenden!

TERRA MUNDO
Terra Mundo GmbH
Ferdinandstr. 24, 61348 Bad Homburg

BERATUNG & INFO-POST: Tel.: 0 61 72/185 32-0 · Fax: 0 61 72/185 32-29 info@terra-mundo.de · www.terra-mundo.de

Quiz

7 Fragen

Heilkräuter sammeln ist in. Wie gut kennen Sie sich in der Natur-Apotheke aus? Machen Sie den Test.

1

Welche Zeit im Jahr ist zum Sammeln von Heilpflanzen ideal?

- K Mittsommer
- F Spätherbst
- S Vorfrühling

2

Welches Datum gilt als traditioneller Sammeltag für Johanniskraut?

- E 24. Dezember
- A 24. Juni
- R 14. Februar

3

Spitzwegerich hat einen Beinamen. Welchen?

- M Wiesenpflaster
- T Grasnarbe
- B Rasenwunder

4

Welches Wetter ist zum Kräutersammeln bestens geeignet?

- O regnerisch und stürmisch
- J neblig und trist
- I sonnig und trocken

5

Wobei hilft Spitzwegerich-Salbe?

- L bei Insektenstichen
- N bei Hühneraugen
- D bei Muskelkater

6

Welche Farbe haben Johanniskrautblüten?

- C himmelblau
- L sonnengelb
- U rosarot

7

Auf Nummer sicher gehen: Arzneikräuter, die qualitativ hochwertig und zu 100 Prozent wirksam sind, bekommen Sie wo?

- H in China
- P beim Bäcker
- E in der Apotheke

Mehr übers Kräutersammeln auf den Seiten 8 und 9.

Haben Sie alles gewusst?

Dann reihen Sie die Großbuchstaben vor jeder richtigen Antwort aneinander. So erhalten Sie das Lösungswort:

Tipp: Gesucht ist die „Mutter der Heilpflanzen" mit den gelb-weißen Blüten und den fiedrigen Blättern.

Das Lösungswort aus dem Vormonat lautet: **ELEMENT**

Foto oben: euthymia, Foto unten: Visions-AD; beide stock.adobe.com

Körper & Geist topfit!

**Die Kundenzeitschrift.
Jeden Monat neu.
Kostenlos.
In Ihrer Apotheke.**