

trotzdem Säuren. Auch wenn es naheliegend ist: Säurehaltig sind nicht automatisch die Nahrungsmittel, bei denen wir das Gesicht verziehen, wenn wir hineinbeißen. Optimal wirkt die Ernährungsform, wenn pflanzliche basenüberschüssige und neutrale Nahrungsmittel in größeren Mengen und deutlich häufiger als säurebildende auf den Teller kommen. Das heißt: Wir müssen Saures und Basisches unterscheiden.

GESUND UND SCHLANK MACHEND

Für den Körper geht es darum, wie das gesamte Essen verstoffwechselt wird und wie die einzelnen Lebensmittel im Verhältnis zueinander stehen. Ist der Säure-Basen-Haushalt im Lot, profitieren Stoffwechsel, Immunsystem und Darm davon. Eine Säure-Basen-Diät ist deshalb sehr gesund und kann Übergewichtigen helfen, überschüssige Pfunde langfristig abzubauen. Wenn Sie Ihre

Ernährung umstellen möchten und nicht sofort alles behalten können, hilft eine Grundregel: Essen Sie vor allem das, was unverarbeitet aus der Natur kommt, und achten Sie darauf, täglich Gemüse, Obst, Kartoffeln, Vollkornprodukte oder bestimmte Hülsenfrüchte zu essen.

EINE LANG BEWÄHRTE TRADITION

Die Vorteile einer basenbezogenen Ernährung sind schon sehr lange bekannt. Der schwedische Ernährungsforscher Carl Gustav Ragnar Berg (1873 bis 1956) fand heraus, dass jeder seine Ernährungsweise verbessern kann, wenn er alle Nährstoffe, die ihm zur Verfügung stehen, optimal nutzt. Seiner Theorie zufolge gelingt das nur, wenn man es schafft, einen Überschuss an Basen aufzunehmen. Das klingt erst einmal abstrakt, wird aber verständlich, wenn man Lebensmittel nach ihren Eigenschaften unterteilt, wie Carl Gustav Ragnar Berg es schon vor mehr als hundert

Jahren tat. Er fragte sich: Welche Nahrung bildet Basen und welche Säuren?

BASENFASTEN

Normalerweise bedeutet Fasten, eine Zeit lang bewusst keine festen Lebensmittel zu sich zu nehmen. Das sogenannte Basenfasten ist eine Ausnahme, denn dabei wird nicht aufs Essen verzichtet, sondern es kommt nur hundertprozentig basische Nahrung auf den Teller (Gemüse, Salat, Obst, Kräuter, Nüsse, Kerne, Samen und Pilze). Dazu gibt es reichlich Flüssigkeit in Form von mindestens 2 Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertees.

Lediglich Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und tierisches Eiweiß dürfen Sie in der Phase des Basenfastens gar nicht essen. Eine solche Fastenkur dient in erster Linie der Entsäuerung, unterstützt aber genauso das Abnehmen. Das Basenfasten eignet sich nur

für eine begrenzte Zeit (3 bis 5 Tage), beispielsweise zum Einstieg in eine bewusste gesunde Ernährung. Chronisch Kranke, Menschen mit Essstörungen und Schwangere sollten davon besser absehen oder vorher einen Arzt konsultieren.

CHEMISCHE VERBINDUNGEN

Was genau steckt dahinter? Um das zu verstehen, muss man zunächst einmal wissen, dass Basen chemische Verbindungen sind, die mit Säuren reagieren. Das Wort stammt aus dem Griechischen (basis) und steht für „Grundlage“. Säuren und Basen sind Endprodukte des Stoffwechsels, die bei der Verdauung entstehen. Bei Säuren handelt es sich um Substanzen, die in wässriger Umgebung in der Lage sind, positiv geladene Wasserstoffionen (H^+) an ihre Umgebung abzugeben. Je mehr Wasserstoffionen sie abgeben, desto saurer sind sie. Im Gegensatz

zu Säuren wird ein Stoff, der Wasserstoff-ionen aufnimmt und damit Säuren neutralisiert, als Base oder auch als alkalische Substanz bezeichnet – die entsprechende Flüssigkeit ist eine Lauge.

EFFIZIENTE ZUSAMMENARBEIT

Für unseren Körper ist es wichtig, dass das Verhältnis von Säuren zu Basen so oft wie möglich gut ausgeglichen ist, damit Stoffwechselfvorgänge reibungslos funktionieren können. Gerät das System aus der Balance und wird übersäuert, können Körperzellen, Hormone und Enzyme nicht so effizient zusammenarbeiten, wie es wünschenswert wäre. In einem übersäuerten Milieu arbeiten sie nur mit Einschränkungen. So ist es kein Wunder, dass es bereits bei geringen Schwankungen zu gesundheitlichen Problemen kommen kann. Trockene Haut, Konzentrationsstörungen, Muskel- und