

Thomas Frankenbach

Natürlich entsäuern

Die Säure-Basen-Balance
wiederherstellen und gesund werden

riva



dass durch die Überstimulierung auch eine säurebildende Wirkung eingetreten ist. Diese Stressreaktionen sind nicht zuletzt abhängig vom Gewöhnungsgrad des jeweiligen Menschen an den Kaffee. Aber noch aus einer Reihe weiterer Gründe ist Kaffee eine Besonderheit: Denn da seine Röststoffe Säurelieferanten sind, ist sein Effekt auf den Säure-Basen-Haushalt besonders auch von der Art der jeweiligen Röstung abhängig. Und da das enthaltende Koffein je nach Mensch und Gewöhnungsgrad auch harntreibend wirken kann, ist es möglich, dass bei hohen Dosen über die vermehrte Urinproduktion auch wertvolle, basenbildende Mineralien vermehrt den Körper verlassen. Nicht zuletzt beeinflusst auch die Art der Bohne und der Frischegrad des Kaffees seine Wirkeigenschaften. Nutzen Sie deshalb auch Ihr Körpergefühl, um individuell für sich herauszufinden, in welchem Maß koffeinhaltige Getränke Ihnen wirklich guttun, und ab welcher Menge sie eher belasten.

- ▶ **Nahrungszusätze aus dem Food-Design** wie Phosphate, Emulgatoren, Stabilisatoren, Konservierungsmittel und Gerinnungshemmer können einen Säure-Überschuss verursachen, weil bei ihrem direkten Abbau Säure entsteht oder weil sie zu Unverträglichkeiten und Fehlfunktionen führen, die Stress verursachen. Und auch Aromastoffe und Geschmacksverstärker können zu einer Übersäuerung führen. Sie bewirken, dass wir mehr von einer Nahrung zu uns nehmen, als gut für uns wäre, sodass wir uns mit einem Zuviel an Nahrung überfordern. Haben wir uns auf diese Weise mit einem Säurebildner übergessen, kann daraus eine Übersäuerung entstehen.

Je besser ein Mensch allerdings gelernt hat, auf die Signale seines Körpers zu achten, desto weniger Probleme wird er auch mit Zusatzstoffen haben. Denn je besser ein Mensch seine somatische Intelligenz einzusetzen weiß, desto weniger wird er auf gefälschte Geschmacks- und Geruchsinformationen durch das Food-Design hereinfliegen.

Zu wenig Wasser fördert Übersäuerung

Damit die Nieren Säuren über den Urin ausscheiden können, ist es wichtig, dass dem Organismus dabei genug Wasser zur Verfügung steht. Besonders günstig sind hierzu Mineralwässer sowie frisches und gegartes Obst und Gemüse mit einem hohen Wasseranteil. Allerdings gibt es viele Menschen, die regelmäßig nicht genug trinken und so den Verbleib von Säure im Körper fördern. Eine gute Orientierung dafür, ob die Trinkmenge individuell stimmt, ist bei Menschen mit intakten Nieren die Farbe des Urins. Nimmt er eine eher trübe bis apfelsaftartige Färbung an, ist das oft ein Zeichen dafür, dass man mehr trinken muss. Je heller bis hin zum Glasklaren der Urin aussieht, desto besser ist dabei in der Regel die Wasserversorgung.

Über ihren Gehalt an Mineralien hinaus gehören Mineralwässer aufgrund ihres zum Teil hohen Anteils an säurepufferndem Hydrogencarbonat-Ion (Im weiteren Verlauf des Buches kurz Bicarbonat genannt) zu den am stärksten entsäuernd wirkenden Lebensmitteln überhaupt (ausführliche Informationen zu Mineralwasser finden Sie im Kapitel *Wege in die Balance: Wie Sie Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht wieder herstellen und erhalten können*, Seite 64). Bei manchen Menschen stehen jedoch anstatt Mineralwasser Limonadenge Getränke hoch im Kurs. Wegen ihres hohen Zuckeranteils und ihrer gleichzeitigen Mineralien-Armut können sie allerdings eine zusätzliche Säurebelastung darstellen.

Oft wird die Körperintelligenz überhört

In mittlerweile fast 20 Jahren als Körpertherapeut und Ernährungsberater war ich immer wieder tief berührt über den engen Zusammenhang zwischen einer gestörten Säure-Basen-Balance und der verminderten Fähigkeit von Menschen, die Signale des Körpers rund ums Essen wahrzunehmen.

Je besser wir hingegen die Fähigkeit ausgebildet haben, diese feinen

Impulse beim Essen zu spüren, desto seltener treten Ernährungsprobleme auf.

Viele von uns haben jedoch diese Fähigkeit zum Spüren wieder verlernt: durch Erziehung, Dogmen zu angeblich gesunder Ernährung, durch Reiztechnologie und eine oft überhastete Lebensweise.

Die gute Nachricht ist jedoch: Wir können diese Fähigkeit zur somatischen Intelligenz wieder zurückgewinnen. Für viele Menschen, Patienten mit Ernährungserkrankungen, aber auch für alle, die sich mehr Wohlbefinden und Leistungsvermögen wünschen, kann dies eine große Chance sein.

Menschen, die die Wahrnehmung für ihre Körpersignale durch ein entsprechendes Training verbessert haben, spüren, ob sie übersäuert sind oder in Balance. Dazu genügen oft schon kleine, einfache Übungen. Sie können dann spüren, wann sie genug von einem Nahrungsmittel haben und ob es ihnen hilft, wieder in Balance zu kommen oder ob es sie belastet. Alleiniges Wissen über Ernährung und den Säure-Basen-Haushalt wird erwiesenermaßen in den meisten Fällen nicht zu einer dauerhaften Verbesserung führen. Erst, wenn wir auch das Spüren kultivieren und achtsam in die Selbsterfahrung kommen, wird Veränderung ganz von selbst geschehen.

Mehr über das Thema Körperintelligenz und seine grundlegende Rolle für ein gesundes Ernährungsverhalten erfahren Sie im Kapitel *Somatische Intelligenz: Signale des Körpers zeigen uns, ob unser Essen zu uns passt* (Seite 108).

Zu hastiges Essen und ungenügendes Kauen als Säurefaktor

Hastiges Essen, ungenügendes Kauen und regelrechtes Verschlingen von Essen führt zu einer mangelhaften Verdauung. Wenn die natürliche und notwendige gründliche Einspeichelung im Mund nicht ausreichend stattfindet, fehlt einer der wichtigsten Verdauungsschritte. Erschwerend kommt hinzu, dass die Magen- und

Verdauungssäfte nicht genügend wirken können, wenn das Essen nicht ausreichend zerkleinert in den Magen gelangt. Die Verdauung kostet dann viel Kraft und es kommt leicht zu Niedergeschlagenheit nach dem Essen. Oft kommt es auch zu Sodbrennen und Übersäuerung im Magen sowie zu Gärungsreaktionen, wodurch sich Säure bildet. Auch sehr kalte oder heiße Speisen, schwer verdauliche Speisen sowie das Essen am späten Abend können zu Verdauungsproblemen führen.

Entscheidend ist beim Essen also nicht nur das Was, sondern auch das Wie: Neben der bewussten Auswahl der Lebensmittel wirkt sich auch der bewusste Essvorgang mit Muße, ausreichendem Kauen und genug Zeit zum Einspeicheln günstig auf den Säure-Basen-Haushalt aus.

Falsche Nahrungskombination macht sauer

Oft entstehen ernst zu nehmende Probleme durch Nahrungsmittel, die wir einzeln ausgesprochen gut vertragen. In Kombination miteinander können die gleichen Nahrungsmittel jedoch schwerwiegende Probleme verursachen und den Säure-Basen-Haushalt massiv stören.

Am problematischsten ist hierbei die Kombination von frischem, rohen Obst und gegarten Mahlzeiten: Vielen Menschen bekommt reifes, frisches Obst, etwa Äpfel, Birnen oder Orangen, ohne andere Nahrungskomponenten und auf leeren Magen gegessen, sehr gut. Wird das gleiche Obst hingegen als Dessert genommen, etwa im Anschluss an Reis mit Hühnchencurry, kommt es bei vielen Menschen zu Problemen.

Die Erklärung: Aufgrund seines hohen Wasser- und niedrigen Fett- und Proteingehalts passiert frisches Obst einen leeren Magen (zum Beispiel beim Frühstück) leicht und schnell. Befindet sich im Magen jedoch schon die besagte, frisch eingenommene Mahlzeit mit hohem Protein- und Fettanteil, wird diese eine Magenverweildauer von

mindestens vier bis fünf Stunden haben. Isst man nun zum Nachtisch Frischobst, verhindern die Nudeln und das Hühnchen, dass das Obst den Magen schnell verlassen kann. Und so beginnt das Obst in den folgenden fünf oder sechs Stunden bei warmen 37 Grad im Magen zu gären. Bei der Gärung entstehen im Magen Säure, Fuselöle, Inole und Gase, die Blähungen machen und die weitere Verdauung behindern. Sowohl die Magen- als auch die Darmschleimhaut werden dabei strapaziert. Erschwerend kommt hinzu, dass die genannten Gärungsprodukte aus dem Darm ins Blut übergehen. Von dort aus gelangen sie völlig unbehindert in den gesamten Körper und beeinträchtigen das Gehirn, die Nerven- und Bindegewebe und alle weiteren Organe.

Hungern, Diäten und Fasten machen sauer

Auch Diäten, hungern und Fastenkuren erhöhen drastisch die Belastung des Körpers mit Säure. Aus jahrzehntelanger eigener Erfahrung mit mir selbst, mit meinen Patienten und mit den Teilnehmern meiner Workshops weiß ich, wie belastend sich die Abbauprozesse von Körperfett auf Leib und Seele auswirken können. Denn mit dem Abbau von Fettpölsterchen gelangen vermehrt Fettsäuren ins Blut, aus denen saure Stoffwechselprodukte, die sogenannten Ketosäuren entstehen. Gleichzeitig kommt es dabei oft zu einem bedeutenden Abbau von Muskelmasse. Dadurch kommt es einerseits zu einer Schwächung der Muskeln, andererseits führt der Abbau von Muskelgewebe zu größeren Mengen an Säure, die in den Blutkreislauf gelangen. Deshalb sollte bei jedem Programm zum Abnehmen immer auch gewissenhaft der Säure-Basen-Haushalt berücksichtigt werden. Das Kapitel *Entsäuerung intensiv: Detox-, Entgiftungs- und Entschlackungskuren* (ab Seite 133) informiert Sie über das Obst-Kurzfasten als eine natürliche Möglichkeit zur Entlastung des Körpers, die Ihnen viele günstige Effekte des Fastens ermöglicht, ohne dass Sie dabei das Risiko einer oft beim Fasten