

»Unsere Bestimmung ist es, die Gegensätze richtig zu erkennen, erstens nämlich als Gegensätze, dann aber als Pole einer Einheit.« (*Hermann Hesse*)

Von Säuren und Basen

Unendlich wichtig sind diese beiden entgegengesetzten Pole in der Welt der Stoffe. So wichtig nämlich, dass bei nur geringer ungleichmäßiger Betonung in Richtung »sauer« unsere gesundheitliche Grundstimmung ins Wanken gerät. Um ein gesundes Ganzes zu erhalten, muss die Rechnung zwischen Säuren und Basen ziemlich genau aufgehen, und Raum für Toleranzen gibt es kaum.

Grundsätzlich haben wir es hier mit einer chemischen Grobeinteilung zu tun, an der kein Stoff der Welt vorbeikommt: Er wird entweder in die Kategorie »säurebildend« oder »basenbildend« eingeordnet, oder eben »neutral«, sofern er zu den wenigen zählt, die sich genau um den Mittelpunkt herum bewegen. Gemessen wird der sogenannte ph-Wert, wonach sich Säurebildner im Bereich von 1—7 ph bewegen, 7 der Neutralpunkt ist und ab 7 ph aufwärts die basenbildenden Stoffe beginnen. Diese Stoffe halten tatsächlich, was ihr Name verspricht; einleuchtend also, dass auch alles, was der Mensch an Essbarem täglich in sich hineinschaufelt, entweder saures oder alkalisches Milieu im Körper bildet.

Damit menschliches Blut gesund ist, verlangt es einen ph-Wert von 7,33. Der anzustrebende Harmoniepunkt ist demnach die Mitte Zwischen beiden Polen, wenn auch deutlich mit Schlagseite in Richtung »Base«. Jener gesunde Gleichklang, von dem hier die Rede ist, kann nur, Wissenschaftler wie Dr. Ragnar Berg, Dr. Max Bircher-Benner haben es bestätigt, über die Ernährung erreicht werden.

Wer also Hunger auf Gesundheit hat, der muss viel Basenbildendes essen. Denn im Gegensatz zum krankmachenden Säureüberschuss in unserer Nahrung schadet uns ein Basenüberhang keineswegs, nein, er erleichtert sogar die innere Atmung, bindet Kohlensäure und legt letztlich eine Alkalireserve im Blut an. Dass wir so etwas notwendig brauchen, rechtfertigt die Tatsache, dass auch beim Zellabbau, der ja ständig stattfindet, Säuren entstehen (ebenso durch Arger: »Ich bin sauer!« oder angestrengte Muskelarbeit: wir haben Muskelkater). Jene werden, wie übrigens auch alle Säuren, die durch Nahrung in unseren Körper gelangen, mit je einer Base gebunden, daraus entsteht ein neutrales Salz, welches leicht ausgeschieden werden kann.

Wer nun aber seinem Körper ständig »Saures gibt«, wird einsehen, dass dieser mit der Zeit auch sauer wird und entsprechend reagiert. Doch vorerst zeigt er sich nachsichtig mit unserer Genusssucht;

Sobald übermäßig viel Säure durch die Speise in unseren Körper gelangt und dort ein ebensolches Milieu erzeugt, fängt dieser an, aus eiweißreicher Nahrung die Organische Base Ammoniak herzustellen, um die unerwünschten Säuren damit abzubinden. Dabei wird natürlich das zugeführte Eiweiß nicht mehr ausschließlich für den Zellaufbau verwendet; aus diesem Grund wollen wohl jene Stimmen, die eine überaus eiweißreiche Nahrung fordern, nicht verstummen, da ein an Basen unterernährter Körper tatsächlich mehr Eiweiß braucht. Darum ist bei basenreicher Kost der Eiweißbedarf um ein Wesentliches geringer. Warum die Sache mit dem Eiweiß dennoch verzwickt ist, lesen sie im Kapitel über Eiweiß.

Was aber, wenn die Eiweißversorgung nicht ausreicht, um alle Säuren zu vertilgen? Der Organismus weiß sich zu helfen, und zwar greift er dann als nächstes seine ureigenen Alkalireserven im Kalk des Knochengerüsts und den Gefäßwänden an. Spätestens hier begreifen wir, wie ernst die Natur es mit dem pH-Wert meint.

Klar, dass jeder noch so emsig gehortete Vorrat irgendwann zur Neige geht und die Folgen einer Fehlernährung sich durch unbequeme Mangelerscheinungen bemerkbar machen: Schäden an Zähnen und Gelenken und an den Bandscheiben; Krampfadern, Hämorrhoiden und Osteoporose, zu deutsch: Knochenschwund entstehen. Schafft der Körper es trotzdem nicht, das Gleichgewicht von Säuren und Basen wiederherzustellen, was leider der Fall ist, wenn wir fast nur Säurebildendes zu uns nehmen, dann bleibt ihm nichts anderes übrig, wie als letzte Verzweiflungstat den nicht mehr zu bewältigenden Säureüberschuss auszukristallisieren und ins Blut abzuschleiben. Das führt zu Blutgerinnung, Blutverdickung, was wiederum die Herzarbeit erschwert und Stauungen in den Kapillargefäßen verursacht, wodurch Zellen und Organe nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden können.

Stellen Sie sich ein solches Harnsäurekristall vor. Seine Gestalt ähnelt einem kleinen, sehr spitzen Schneekristall. Nun treten diese nicht einzeln, sondern in der Masse auf, gelangen — wie beschrieben — ins Blut und werden darin zunächst in die entlegensten Bereiche des Körpers abtransportiert, dahin, wo sie am wenigsten stören, nämlich in die Haut. Dort abgelagert, stellt sich beim Menschen ein merkliches Gefühl der Berührungsempfindlichkeit ein, es treten Spannungen in Schulter und Nackengegend auf. Ist dort kein Platz mehr für Ablagerungen, dienen Gelenke und Schleimbeutel als körperliche Müllhalden; die Folgen sind Nierengrieß und -steine, ein schmerzhaftes »Reißen und Stechen« lässt jede Bewegung zur Qual werden, das Gewebe wird gereizt und das Ergebnis sind die weitverbreiteten Zivilisationsübel namens Rheuma und Gicht.

Wir lernen daraus: Der ahnungslose Allesesser ist vom »Selbstmörder mit Messer und Gabel« nur einen Gedankensprung weit entfernt.

Verfolgen wir aufmerksam, was in uns passiert, während wir im Gaumenbereich irdischen Genüssen huldigen: Ist z. B. das Essen zu »sauer« und der basische Bauchspeichel schafft es nicht, den richtigen pH-Wert im Darm herzustellen, so müssen neue basische Säfte von der Bauchspeicheldrüse produziert und in den Darm geschickt werden.

Dabei wird vom Magen Salzsäure gebildet, die nun völlig fehl am Platze ist, da der Speisebrei den Magen längst verlassen hat. Sie bleibt also untätig im Magen liegen und macht durch Aufstoßen und Magenwickeln auf sich aufmerksam. Und weil Salzsäure eine scharfe Säure ist, reizt sie die Magenschleimhaut, führt zu Gastritis und Magengeschwüren. Irgendwann kapituliert dann unser Magen und stellt seine Salzsäureproduktion ganz ein. Jetzt aber leiden wir unter Säuremangel, versuchen diesen durch Medikamente auszugleichen und der Magen wird gänzlich seiner Funktion enthoben so, als hätte er Schuld an dem ganzen Desaster und müsste unschädlich gemacht werden. Dabei wäre im Grunde genommen alles denkbar einfach. Dr. Ragnar Berg hat hierzu eine Entdeckung gemacht: wenn wir 7 x soviel Basenbildendes wie Säurebildendes zu uns nähmen, so seine Zauberformel, würden Schwierigkeiten gar nicht erst auftreten.

Wer also Gesundheit essen will, muss zu aller erst umdenken, umstellen, umgewöhnen. Unsere Tabelle soll in diesem Sinne Klarheit schaffen.

Mit buchhalterischer Genauigkeit sollten Sie allerdings nicht vorgehen, wenn Sie in Zukunft Ihren Speisezettel aufstellen. Schließlich sollen wir frei sein vom Fanatismus auf dem Gebiet der Ernährung, der vor ängstlichem Breichenlöffeln bis hin zu selbst zerstörerischer Völlerei reicht. Tabellen sind lediglich Richtlinien, an denen man sich informieren kann.

Säurebildner

Fleisch, Fleischbrühe, Fisch, Wurst
Hühnereiweiß
Milch)
Rahm)
Butter)
Käse) **pasteurisiert**
Quark)
Joghurt)
Kefir)
Bohnenkaffee, schwarzer Tee
Schokolade, Kakao
Alkohol
Fabrikzucker
Honig
Auszugsmehl, Vollkornmehl, Grieß
Hafer, Gerste, Roggen,
Weizen, Reis, Mais
Brot und Backwaren (auch Vollkorn)
Teigwaren (auch Vollkorn)
gehärtete Fette und Öle

Walnüsse (mit Ausnahme frisch
geernteter Nüsse, sog Schälhnüsse)
Erdnüsse
Hülsenfrüchte (mit Ausnahme der Sojabohne)
alle gekochten Gemüse
(Ausnahme: Artischocken, Rosenkohl,
Spargel und Rhabarber ... sind roh und
gekocht säurebildend)

Früchte (grün geerntet und in Lager-
hallen ausgereift. Ausnahme Banane)

Basenbildner

Hühnereigelb
Milch)
Rahm) **nicht pasteurisiert**
Butter)
Käse)

Kräutertee
Carob (Johannisbrot)

Hirse
Buchweizen
alle gekeimten Getreide

kaltgeschlagene Fette und Öle
(Säuren-Basen-Gleichgewicht)
frisch geerntete Nüsse in der Schale
(auch Walnüsse, sog. Schälhnüsse)
Kastanien
Sojabohne
alle rohen Gemüse und Salate

Kartoffeln (sind roh und gekocht
basenbildend)

Gemüsebrühe (wenn Gemüse nach
dem Kochen entfernt wird)
Früchte (in der Sonne gereift)
Banane ist immer basenbildend

Zusammengestellt nach:

Hedy Bircher-Rey: „Wie ernähre ich mich richtig im Säuren-Basen-Gleichgewicht?“ und
Dr. Aschoff: »Ernährungsrichtlinien für Patienten, die gesund werden und bleiben wollen.«