

Bist du (zu) sauer?

Hast Du manchmal das Gefühl müde zu sein? Oder Du hast Konzentrationsstörungen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Haarausfall oder rissige Nägel? Dann kann es sein, dass etwas mit dem Säure-Basen-Gleichgewicht Deines Körpers nicht stimmt und Du übersäuert bist. Das wäre bei der heutigen Ernährung kein Wunder, denn alltägliche Nahrungsmittel wie Pizza, Currywurst und Nudeln regen die Säurebildung Deines Körpers an.

Dein Körper ist aber auf einen konstanten pH-Wert angewiesen, und er kann die Säuren auch über die Atmung, beim Stoffwechsel und übers Schwitzen abbauen. Das reicht oft nicht aus: Besonders wenn Du viele saure Lebensmittel isst, kommt Dein Körper nicht mehr hinterher und Du solltest Dich um ihn kümmern.

Achte darauf, genügend basische Lebensmittel zu essen, mit denen dein Körper die Säuren abbauen kann. Ganz einfach denkst Du? Dann esse ich eben weniger saure Sachen! – Doch Achtung: Säure- und Basengehalt haben nichts mit dem Geschmack zu tun. Eine saure Zitrone zum Beispiel ist – uups! – basisch! Etwas verwirrend oder? Deshalb gibt es jetzt eine kleine Liste, welche Lebensmittel sauer und welches basisch sind.

- **Säurebildende Lebensmittel sind z.B.:** Fleisch und Fisch, Brot, Nudeln, Reis, Käse, Eier, Milch, und Butter.
- **Basenbildende Lebensmittel sind z.B.:** Obst und Gemüse (auch in Saftform), Kartoffeln, Margarine und Kräuter.

Zur Erinnerung:

Es geht nicht darum, dass Dein Körper völlig von Säure befreit werden soll, denn auch das wäre schädlich. Auch hier gilt, dass unsere Biologie keine Extreme mag, wenn es um die Ernährung geht.

Noch ein kleiner Tipp...

Haben Du oder Deine Eltern Gemüse gekocht und das Kochwasser wird nicht mehr benötigt? Einfach mit Salz, Pfeffer, Kräutern oder Gemüsebrühe würzen und Du erhältst einen leckeren und gesunden basischen Trunk. Hier ist wichtig, dass das Gemüse möglichst schadstofffrei und unbehandelt war. Sonst bekommt Dein Körper gleich neue Arbeit mit auf den Weg, um die er sich kümmern muss...