

Anhang Tag 12 - Basische Kost zum Entsäuern

Ein Raucher-Organismus ist fast immer übersäuert. Dieser Begriff ist den meisten Menschen inzwischen sehr geläufig, wird er doch in Zusammenhang mit diversen Krankheitsgeschehen immer wieder als wichtiger Faktor genannt. Tatsächlich trägt ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt in der Ernährung maßgeblich zu guten Abwehrkräften des Körpers gegen Angriffe auf die Gesundheit und damit zum Wohlbefinden bei.

Auch wenn Raucher sich vorbildlich ernähren und vorzugsweise zu basenreichen oder basenbildenden Lebensmitteln greifen, kann dieses Bemühen durch die Inhaltsstoffe des Tabakqualms zunichte gemacht werden. Die Schadstoffe selbst sowie der Stress, der beim Kampf dagegen entsteht, machen beide sauer.

Zu den Hauptverursachern von Übersäuerung gehören Stress und Rauchen. Auch viel tierisches Eiweiß und denaturierte Nahrungsmittel wie Zucker, Weißmehl und Fertiggerichte sowie Konserven jeder Art gehören dazu. Fast Food, Kaffee, Süßigkeiten und auch Medikamente (die Dosis macht das Gift!) stressen unser Immunsystem.

Da über 70 Prozent unserer Immunsystem-Zellen im Darm gebildet werden, macht sich ein gestörtes Säure-Basen-Gleichgewicht meistens dort bemerkbar. Die Darmflora wird angegriffen und anfällig für Entzündungen oder Pilzbefall. Zum Ausgleich benötigt der Darm Mineralstoffe, die basisch sind wie Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Werden diese nicht in ausreichender Menge mit der Nahrung zugeführt, muss der Körper auf die Mineralstoffdepots zurückgreifen und plündert dafür z. B. Kalzium aus den Knochen oder Magnesium aus den Muskeln. Mineralstoffmangel ist bei Rauchern deshalb ähnlich häufig wie eine zu niedrige Vitaminversorgung.

Was unterstützt nun die Basenversorgung des Organismus? Neben frischem Gemüse und Obst sind das sauer Eingelegtes (Mixed Pickles), stilles Wasser mit Zitrone, grüne Smoothies, Kräuter und Salate, Sprossen und Kerne sowie viele Pilzarten. Suchen Sie sich Ihre Lieblingslebensmittel aus den umfangreichen Listen in Literatur und im Internet aus!

Dem sauer machenden Stress begegnen Sie am einfachsten mit Bewegung an frischer Luft wie Spaziergehen, Walken, Joggen oder Radfahren.

Ein Beispiel für einen gesunden Säure-Basen-Tag finden Sie auf der nächsten Seite.

Der gesunde Säure-Basen-Tag

- Frühstück:** Ein basisches Porridge aus Hirse und/oder Buchweizen liefert hochwertiges, pflanzliches Eiweiß und hält mit komplexen Kohlenhydraten trotz weniger Kalorien lange satt. 6 EL mit heißem Wasser anrühren und kurz quellen lassen. Mit Früchten, Nüssen und Gewürzen oder mit einem Haferdrink mischen. Getränk: Kräutertee
- Mittag:** Großer Salatteller: Teller mit Salatblättern auslegen; in die Mitte etwas Krautsalat oder mildes Sauerkraut geben, mit Gurken- und Tomatenscheiben umlegen. Paprika in kleine Würfel schneiden, zusammen mit Frühlingszwiebeln über den Salat geben. Dressing aus Olivenöl, Balsamico und Gewürzen mixen. Nach Appetit und Geschmack noch Schafskäse, Thunfisch oder gekochtes Ei hinzugeben.
- Nachmittag:** Banane kleinschneiden, mit Beeren der Saison (auch gefroren) mischen. Beides mit ein wenig Bio-Vanille (und falls erwünscht einem Löffel Honig oder entsteinten Datteln) in den Mixer geben; zu einer Creme mixen.
- Abend:** Basensuppe (Vorrat gekocht und portionsweise eingefroren)
Rezept: 300 g Kartoffeln, 300 g Karotten, 150 g Wirsing, 1 kl. Sellerieknolle, 1 kl. Zwiebel kleinschneiden und mit 2 l Wasser aufkochen. Gemüsebrühe einstreuen, knapp garkochen, mit Pfeffer u. Schnittlauch würzen
- Bei Hunger oder Appetit zwischendurch:** Wasser mit Zitrone, Kräutertee, stilles Wasser über den Tag verteilt; ein paar Mandeln, Walnüsse, Cashewkerne, Kokosflocken oder ein Stück Obst der Saison.
- Luft:** Wann immer es zwischendurch möglich ist, nutzen Sie die Gelegenheit an die frische Luft zu gehen. Auch in der kalten Jahreszeit dankt unser Körper den Aufenthalt im Freien mit einer Stärkung des Immunsystems. Und selbst das diffuse Licht eines Wintertages ist für den Organismus gesünder als die künstliche Beleuchtung in Innenräumen. Im Sommer profitiert der Körper von intensiver Sonneneinstrahlung mit der Bildung von Vitamin D; im Winter sollte dieses wichtige Vitamin ergänzt werden.