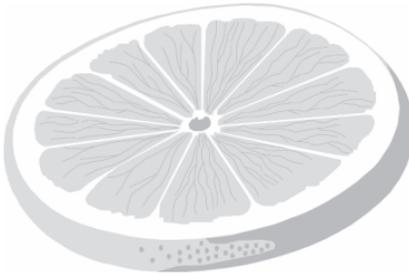


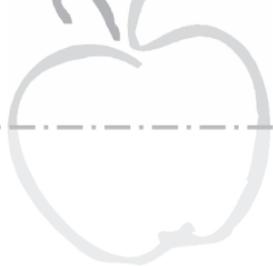


Christoph Hansen

Gesund leben in der Säure-Basen-Balance



Anaconda



Die Angaben in diesem Buch wurden von Autor und Verlag sorgfältig geprüft. Autor und Verlag lehnen jedoch jegliche Haftung für etwaige gesundheitliche Schäden oder Folgen, die sich aus dem Gebrauch bzw. Missbrauch der hier vorgestellten Informationen und Rezepte ergeben, ab.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2015 Anaconda Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagmotiv und -gestaltung: Druckfrei. Dagmar Herrmann, Bonn

Satz und Layout: Andreas Paqué, www.paque.de

Printed in Czech Republic 2015

ISBN 978-3-7306-0307-9

www.anacondaverlag.de

info@anacondaverlag.de

Inhalt

- 4 — — — Eigentlich geht es uns gut!
- 7 — — — Der Säure-Basen-Haushalt
- 13 — — — Die Feuerwehr des Körpers – die Puffersysteme
- 18 — — — Wie man den eigenen Säure-Basen-Status ermittelt
- 23 — — — Wenn das System aus dem Ruder läuft
- 30 — — — Die schwerwiegenden Folgen
einer chronischen Übersäuerung
- 35 — — — Wie Säuren im Körper entstehen
- 40 — — — Wo die Basen herkommen
- 42 — — — Zur Orientierung: saure, neutrale
und basische Lebensmittel
- 44 — — — Lebensmittel-Tabellen und ihre Aussagekraft
- 49 — — — Es soll ja schmecken! Tipps zur Ernährung
in der Säure-Basen-Balance
- 54 — — — Die Basen-Balance-Formel
- 58 — — — Die Säure-Basen-Tabelle
- 81 — — — Rezepte





Eigentlich geht es uns gut!

Nie ging es uns so gut wie heute. Wer wollte das bestreiten? Selbst unter Berücksichtigung aller berechtigten Kritik an Details oder auch an einigen strukturellen Problemen in der Gesundheitsversorgung oder der sonstigen öffentlichen Fürsorge genießen doch alle Bevölkerungsteile ein historisch einmaliges Höchstmaß an Wohlstand und Gesundheit. Wie nie zuvor ist in der westlichen Hemisphäre die soziale und medizinische Versorgungssicherheit gewährleistet. Wie nie zuvor ist auch die Versorgung mit Lebensmitteln gewährleistet. Hunger ist uns ein Fremdwort geworden!

Ein beliebiger Blick in die Obst- und Gemüseabteilungen, in die Fleisch- und Käsetheken, die Konserven- und Getränkeregale der großen Supermarktketten reicht, um zu erkennen: Es ist fast alles fast immer erhältlich! Was nicht frisch und saisonal aus dem eigenen Land kommt, kommt dann eben aus dem Treibhaus in Holland oder Spanien oder es kommt aus der Türkei, aus Chile oder aus Kenia. Der Rest steht konserviert oder bereits mundfertig als Convenience Food zubereitet im Regal. Man muss sich also eigentlich keine Gedanken machen. Eigentlich!

Von allem reichlich!

Der moderne Lebensstil mit all seinen Annehmlichkeiten, mit seiner alltäglichen Verfügbarkeit von allem ist also unter dem Strich für alle ein Segen. Und doch ist er auch Fluch zugleich. Denn nicht alles, was da alltäglich zur Verfügung steht, ist unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden zuträglich. Die meisten Lebensmittel sind über diverse Verarbeitungsprozesse denaturiert, mit Zusatzstoffen angereichert, aromatisiert und mit Geschmacksverstärkern aufgepepst.

Auf der Strecke bleiben in der Regel dabei genau die Stoffe, die wir für eine gesunde Ernährung benötigen: Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe, Spurenelemente, Mineralien etc. Die

alltägliche Verfügbarkeit von allem, wonach das Herz begehrt, führt zudem unter dem Strich bei vielen Menschen zu einem Leben im Überfluss. Wir essen zu viel Fett, zu viel Zucker, zu viel Fleisch. Auf der anderen Seite bewegen wir uns zu wenig, greifen zu häufig zu Fertigprodukten und haben verlernt, mit naturbelassenen Lebensmitteln zu kochen.

Das ist ja nichts Neues

Es hat sich mittlerweile herumgesprochen, dass dieser Lebensstil maßgeblich zu einer Menge typischer sogenannter Zivilisationskrankheiten beiträgt, wenn nicht sogar ursächlich an ihnen schuld ist:

- ▶ Stoffwechselkrankheiten
- ▶ Diabetes
- ▶ Allergien
- ▶ Gelenkerkrankungen
- ▶ Herz-Kreislauf-Krankheiten
- ▶ chronische Schmerzen.

Das sind alles keine Erkenntnisse von gestern. Und viele Menschen, die sich mit diesen in der breiten Öffentlichkeit schon länger diskutierten Zusammenhängen auseinandersetzen, mühen sich seither redlich, ihr Ernährungsverhalten umzustellen. Sie verzichten zunehmend auf tierische Fette, bauen mehr pflanzliche Fette in den täglichen Speiseplan ein, sie erhöhen den Obst- und Gemüseanteil und senken die Kalorienzufuhr. Manch einer ist auf diesem Weg auch zum Vegetarier oder gar zum Veganer geworden.

Säuren und Basen

Doch im Stellwerk der Ernährung und der Lebensführung hat neben all diesen zweifelsfrei sinnvollen Umstellungen noch eine andere Wei- che eine zentrale Bedeutung. Für unser Wohlbefinden und unsere Ge-

