

# Einfacher Test für Säuren-Basen-Haushalt

Ernährungsberaterin referiert in der Volkshochschule – Tipps gegen Übersäuerung des Körpers

Kräutertee statt Kaffee, Sahne statt Milch – will sich der Mensch vor Übersäuerung schützen, muss er seine Essgewohnheiten umstellen. Das stellte Ernährungsberaterin Gabriele Bermes in ihrem Vortrag klar.

„Sauer macht nicht lustig, sondern krank“, sagte sie den rund 40 Zuhörern in der Volkshochschule mit Nachdruck. Denn der Säure-Basen-Haushalt bestimme maßgeblich die körperchemische Grundregulation des Menschen. Wie ein Buchhalter regele er At-

mung, Kreislauf, Verdauung, Abwehrkraft und Hormonhaushalt. Ist der Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht, seien Krankheiten die Folge.

„Anzeichen einer Übersäuerung können zum Beispiel Sodbrennen, Blähungen und Durchfälle sein“, erklärte Gabriele Bermes. Aber auch häufige Kopfschmerzen, Muskelverspannungen oder Ermüdung könnten Hinweise auf eine Übersäuerung sein. Um sicher zu gehen, dass die Symptome tatsächlich durch eine Übersäuerung entstanden sind, werde der ph-

---

Wert des Urins untersucht. „In der Apotheke bekommen Sie Teststreifen, mit denen Sie das überprüfen können“, berichtete die Ernährungsberaterin. Dabei reiche die ph-Skala von 1 bis 14. Bei 7 liegt der Punkt der Neutralität, davor seien die Werte als sauer, dahinter als basisch anzusehen.

„Heutzutage besteht unsere Nahrung zu 80 Prozent aus sauren Bestandteilen und nur zu 20 Prozent aus basischen“, erläuterte sie den Teilnehmern. Das umgekehrte Verhältnis sei jedoch das Gesundere: „Dafür müssen Sie mehr

Vollkornprodukte, Gemüse und Obst essen, weniger tierisches Eiweiß wie Fleisch, Wurst und Käse.“ Auch Kaffee und Süßigkeiten sollten nur in Maßen zu sich genommen werden, denn auch die wirken auf den Körper sauer.

Neben einer gesunden Ernährung helfe auch Bewegung, die als „Schlacke“ im Darm und Bindegewebe abgelagerten Säuren abzubauen. „Wichtig ist außerdem die Lebenseinstellung. Wer viel Stress und Ärger hat, übersäuert seinen Körper“, berichtete die Referentin. bea