

DR. MED. EVA-MARIA KRASKE

SÄURE-BASEN BALANCE

SCHLÜSSEL ZU MEHR WOHLBEFINDEN



NIKOL
VERLAG

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

GESUNDHEIT DURCH SÄURE-BASEN-BALANCE 7

Der Säure-Basen-Haushalt 8

Was sind Säuren und Basen? 8

Die wichtigsten Regulations-
mechanismen 10

Die Geschichte des Säure-Basen-
Haushalts 16

Die Übersäuerungsformen 17

Das Gegenteil der Übersäuerung –
die Alkalose 19

Den Säure-Basen-Stand messen 20

Oft gefragt 23

Was beeinflusst die Säure-Basen-Balance? 24

Sie können die Balance beeinflussen 24

Die Säure-Basen-Balance im
Lebenslauf 27

Gründe, der Übersäuerung
entgegenzuwirken 29

Schritt für Schritt zur Säure-Basen-Balance 34

Entsäuerung – wie geht das? 34

Welche Rolle spielt der Darm? 38

PRAXIS

SÄUREN UND BASEN NATÜRLICH AUSBALANCIEREN 41

Der Einstieg 42

Signale des Körpers 42

Test: Sind Sie zu sauer? 44

Säurekrankheiten von A bis Z 46

Das Urin-pH-Tagesprofil 50

Der nächste Schritt – die Umstellung 51

Unverträgliche Nahrungsmittel 56

Seelische Ausgeglichenheit 56

Wohlbefinden durch Bewegung 59

Mineralstoffpräparate – ja oder nein? 60

Mit Gelassenheit ans Werk 62





Ernährung – das A und O der Gesundheit

Basenorientiert essen	64
Die Einteilung der Lebensmittel	67
Säure- und basenbildende Lebensmittel	68
Frische ist Trumpf	70
Top 5: Sprossen	74

Die 8-Tage-Kur – basisch genießen

Wichtige Hinweise	76
Einkaufsliste	78
Erster Tag	80
Zweiter Tag	82

Dritter Tag	84
Vierter Tag	86
Fünfter Tag	88
Sechster Tag	90
Siebter Tag	92
Achter Tag	94
Oft gefragt	96

Body & Soul – die 8-Tage-Kur

Ihr Wochenplan	99
Atemübungen am Morgen	99
Walking	103
Stretching	104
Anwendungen mit Bürste und Wasser	106
Heublumenanwendungen	108
Den Körper entgiften	109
Entspannung für Körper und Seele	112
Massage mit ätherischen Ölen	116
Selbstmassage	118
Partnermassage	120

SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	122
Internetlinks, die weiterhelfen	122
Sachregister	124
Rezeptregister	124
Impressum	127



DR. EVA-MARIA KRASKE

ist Ärztin für Allgemein- und Palliativmedizin, Naturheilverfahren und Homöopathie

»Krankheiten befallen uns
nicht aus heiterem Himmel,
sondern entwickeln sich
aus täglichen Sünden
wider die Natur.
Wenn sich diese gehäuft
haben, brechen sie
unversehens hervor.«

HIPPOKRATES





DER SÄURE-BASEN-HAUSHALT

In unserem Organismus laufen unentwegt chemische Prozesse ab. Sie bestimmen das Stoffwechselfgeschehen und die Tätigkeit aller lebensnotwendigen Körpervorgänge. Damit alles reibungslos funktioniert, muss in den Körperflüssigkeiten und im Inneren der Körperzellen ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Säuren und Basen bestehen. Weil dieses Gleichgewicht der Säfte so elementar wichtig ist, hat unser Körper gleich mehrere

Regulationsmöglichkeiten parat ► siehe Seite 10–15, um nicht so leicht aus dem Gleichgewicht zu geraten.

Was sind Säuren und Basen?

Eine Säure ist chemisch gesehen durch positiv geladene Wasserstoff-Ionen (H^+) gekennzeichnet, eine Base durch Hydroxid-Ionen, das sind negativ geladene OH-Gruppen

(OH⁻), in denen ein Wasserstoff- und ein Sauerstoff-Ion miteinander verbunden sind. Chemiker nennen diese Verbindung auch Hydroxylgruppe. Überwiegen in einer Lösung die freien H⁺-Ionen, dann ist sie sauer, sind dagegen mehr OH⁻-Ionen frei, reagiert die Flüssigkeit basisch.

Der pH-Wert

Der pH-Wert (potentia hydrogenii, Wirksamkeit des Wasserstoffs) ist das Maß für die Konzentration der Wasserstoff-Ionen in einem Liter wässriger Lösung. Die Skala des pH-Werts erstreckt sich von pH 1 – stark

sauer – über pH 7 – neutral – bis pH 14 – stark basisch. Eine neutrale, also weder saure noch basische Flüssigkeit mit dem pH-Wert 7 besitzt die gleiche Menge an sauren (H⁺) wie an basischen (OH⁻) Teilchen, deren Wirkung sich ausgleicht.

Der Einfluss des pH-Werts

Schon geringe Schwankungen im Säure-Basen-Milieu können zu Symptomen und Krankheiten führen. Denn der Säuregrad im Organismus wirkt sich auf die Beschaffenheit der Eiweißmoleküle, die Struktur der Zellbestandteile und die Durchlässigkeit der

DIE PH-SKALA

Die pH-Skala: Werte unter 7,0 liegen im sauren, Werte über 7,0 im basischen Bereich.





ERNÄHRUNG – DAS A UND O DER GESUNDHEIT

Haben Sie mithilfe der Teststreifen festgestellt, dass Ihr Säure-Basen-Haushalt nicht so ausgeglichen ist, wie es wünschenswert wäre? Dann sollten Sie nun den Einstieg ins basische Leben vollziehen: mit der passenden Ernährungsform und einer 8-Tage-Kur. Denken Sie dabei vor allem daran, was Sie sich mit der Veränderung Gutes tun. Bald werden erste Erfolge bemerkbar – Ihr Befinden wird sich bessern. Zugleich sollten Sie

aber auch einplanen, langfristig so zu leben, wie es Körper und Seele zugutekommt – nämlich in der Säure-Basen-Balance.

Basenorientiert essen

Die wichtigste Änderung gegenüber Ihren früheren Gewohnheiten wird vermutlich die Umstellung Ihrer Ernährung sein, das heißt, Sie werden basenorientierter essen. Aller-

dings gilt auch dann: Was schmeckt, bekommt besser als ein ungeliebtes Mahl. Und lieber hin und wieder mit Freude »sündigen«, dann aber basisch weiteressen.

Ein Entlastungstag

Essen Sie an diesem Tag wenig, einfach und gerade so viel, dass Sie eben gesättigt sind. Ihre Nahrung sollte sich weitgehend aus gedünstetem Gemüse oder Rohkost, Obst und Gemüsebrühe zusammensetzen. Trinken Sie nur Kräutertees oder kohlenstoffreies Mineralwasser, steigern Sie Ihre Trinkmenge auf 2 bis 2,5 Liter. Meiden Sie Genussgifte wie Zigaretten, Kaffee und Süßigkeiten. Zum Entlastungstag gehört außerdem, dass Sie versuchen, sich von seelischen Lasten, Stress und Spannungen zu befreien. Machen Sie Urlaub von allen Belastungsfaktoren.

TIPP

BEHUTSAM VORGEHEN

Jede Ernährungsumstellung ist ein Eingriff in den Stoffwechsel, den Ihr Körper registriert. Sie sollten daher jede Neuregelung behutsam vollziehen, nicht von heute auf morgen. Stehen starke Veränderungen in Ihrem Ernährungsverhalten an, sollten Sie diese mit Ihrem Arzt oder Therapeuten besprechen.

Zubereitung der Speisen

Lebensmittel sind im besten Fall lebende und nicht tote Produkte und sollten viele wertvolle Stoffe enthalten. Pflanzliche Mineralien oder Spurenelemente wie Kalzium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Natrium, Kalium oder Selen sollten daher nicht herausgewaschen und weggekocht werden, sondern durch schonende Zubereitung in den Nahrungsmitteln erhalten bleiben. Vitalstoffe wie Vitamine, Enzyme, ätherische Öle und mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind hitzeempfindlich und müssen entsprechend behandelt werden. Auch ist Garen nicht gleich Garen. Die meisten Nährstoffe und Vitamine bleiben erhalten, wenn die Zutaten sehr schnell auf Gar-temperatur gebracht und dann bei mäßig hohen, gleichmäßigen Temperaturen gegart werden. Langes und heftig sprudelndes Kochen sowie zu heißes Braten zerstört Inhaltsstoffe. Gehen Sie also schonend mit Nahrungsmitteln um. Das heißt zum Beispiel, Gemüse sollte noch Biss haben. Ihr Körper wird es Ihnen danken, wenn Sie die Nahrungsmittel nicht tot kochen!

Eine gute Möglichkeit, behutsam zu garen, ist der chinesische Wok, am besten von einer Gasflamme geheizt. Durch die hohe Hitze am Boden ist die Garzeit sehr kurz und das Essen verliert nur wenig wertvolle Inhaltsstoffe. Ein moderner, gut gearbeiteter Wok auf dem Ceran- oder Induktionsherd befriedigt ebenfalls höchste Ansprüche. Es muss also nicht zwingend Gas sein.

WICHTIG

VORSICHT! MIKROWELLEN

Vor allem möchte ich vor dem Gebrauch eines Mikrowellengerätes warnen. Die durch diese Garmethode erzeugten hohen Temperaturen im Kern der Lebensmittel schädigen die Zellstrukturen. Mikrowellen zerstören zudem ätherische Öle in Gewürzen und Kräutern, die für Geruch, Geschmack und Bekömmlichkeit der Speisen zuständig sind.

Mediterrane Kost

Die Küche rund um das Mittelmeer ist äußerst schmackhaft und reich an basischen Elementen. Obst, Kräuter, Gemüse, Salate werden reichhaltig angeboten und sind die Basis einer gesunden (und sehr beliebten) Ernährungsweise. Mineralien, Vitamine, gesunde Öle, etwa kalt gepresstes Olivenöl, mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, das sind die Elemente dieser Küche. Der Anteil an frischem Fisch, Fleisch und Geflügel nähert sich dabei dem empfohlenen 20:80-Verhältnis ▶ siehe Seite 51 an. Wichtig ist beim Nachahmen, dass Sie die verschiedenen Teile einer Mahlzeit aufeinander abstimmen und nicht nur Pizza oder Pasta zu sich nehmen. Die mediterrane Küche wird immer in verschiedenen Gängen

genossen. Zudem nimmt man sich Zeit, die Nahrung zu genießen, mit Freunden am Tisch zu sitzen, gemütlich zu schwatzen und entspannt über die Köstlichkeiten auf der Tafel zu fachsimpeln. Die Freude an der Zubereitung der Speisen und am Essen ist mindestens genauso gesund wie das langsame Schlemmen und die gute Qualität der frischen Produkte, die reich an Vitaminen und Vitalstoffen sind. Wenn es Ihnen gelingt, einen Teil dieser südländischen Freude an Ihren Tisch zu zaubern, sind Sie garantiert auf dem richtigen Weg zu einer langfristigen Säure-Basen-Balance. Holen Sie sich doch in einem guten italienischen oder spanischen Restaurant in Ihrer Gegend Anregungen für die Mittelmeerküche zu Hause. Einiges können Sie sicher in Ihren basisch geprägten Alltag integrieren. Außerdem gibt es zahlreiche gute Kochbücher mit Rezepten zur Mittelmeerküche.

» Die Ernährung ist nicht das Höchste, aber sie ist der Boden, auf dem das Höchste gedeihen oder verderben kann.«

MAXIMILIAN BIRCHER-BENNER

ERSTER TAG

Sie starten mit einem kernigen Obstmüsli in den Tag. Wer kein Müsli mag, findet auf den Seiten 83, 84, 86 und 88 leckere Alternativen. Ihren ersten Tag sollten Sie mit einer basenreichen Suppe beenden. Ansonsten können Sie alle Gerichte nach Belieben austauschen.

Zum Frühstück

OBSTMÜSLI

2 EL Sonnenblumenkerne | 1 EL ungeschwefelte Rosinen | 1 reife Birne | 1 reife Banane | 3 EL Sahne oder Joghurt | 2 EL Cornflakes | 2 EL gepuffter Buchweizen | Birnendicksaft zum Süßen

- 1 Sonnenblumenkerne und Rosinen am Vorabend mit Wasser bedecken und so über Nacht einweichen.
- 2 Am Morgen Birne und Banane würfeln. Mit Sonnenblumenkernen, Rosinen und Sahne oder Joghurt vermengen.
- 3 Das Müsli mit Cornflakes und gepufftem Buchweizen bestreuen und nach Belieben mit Birnendicksaft süßen.

Zum Mittagessen

BLUMENKOHLAGRATIN

2 bis 3 mittelgroße, festkochende Kartoffeln | 1 kleiner Blumenkohl | ½ l Gemüsebrühe | 1 Eigelb | ½ Becher Sahne | 2 TL geriebener Parmesan | Salz | Pfeffer | 1 Prise Muskatnuss | ½ Bund Petersilie | Butter für die Form

- 1 Ofen auf 200 °C (Umluft auf 180 °C) vorheizen. Kartoffeln in Salzwasser kochen, schälen. Blumenkohl in Röschen teilen, waschen, in der Gemüsebrühe garen.
- 2 Eine Auflaufform einfetten. Die Kartoffeln halbieren und mit dem Blumenkohl darin verteilen. ½ Tasse Gemüsebrühe in die Form gießen. Eigelb, Sahne, Parmesan und Gewürze verrührt über das Gemüse gießen. Im Ofen (Mitte) 12 Minuten goldgelb überbacken.
- 3 Die Petersilie gehackt über das Gratin streuen.

FELDSALAT MIT WALNÜSSEN

100 g Feldsalat | 3 bis 4 Walnüsse | 1 kleine Zwiebel | 2 TL Apfelessig | Salz | Pfeffer | 2 TL kalt gepresstes Walnussöl

- 1 Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Nusskerne zerkleinern. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 2 Den Essig und die Gewürze verrühren, bis sich das Salz ganz aufgelöst hat, dann erst das Öl unterschlagen.
- 3 Den Salat und die Zwiebeln vermengen, mit dem Dressing vermischen und mit den Nüssen bestreuen.



Zum Abendessen

TOMATENSUPPE

500 g Tomaten | 1 kleine Zwiebel | 2 TL kalt gepresstes Olivenöl | Salz | Pfeffer | 1 TL Kräuter der Provence | 1 Scheibe Vollkorntoast | 1 TL Butter | 2 TL saure Sahne | 1 TL Schnittlauchröllchen

- 1 Die Tomaten waschen, die Stielansätze herausschneiden und das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 2 Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Tomatenwürfel dazugeben und mit Salz, Pfeffer und den Kräutern der Provence würzen. 10 Minuten köcheln lassen. Die Mischung durch ein Sieb passieren und dabei mit einem Löffel fest ausdrücken.
- 3 Das Toastbrot würfeln und in der heißen Butter knusprig braten.
- 4 Die Suppe noch einmal erhitzen, mit der sauren Sahne verfeinern und nach Belieben mit etwas Zucker und Essig abschmecken. In Teller gießen und mit den gerösteten Brotwürfeln und den Schnittlauchröllchen bestreuen.

