



Fotos: Pixabay

Stoffwechselerkrankungen wie Gicht oder Arthrose, aber auch Darmerkrankungen bilden sich mit den Jahren heraus, wenn die Ernährung viel Fleisch, weißes Mehl und Zucker enthält. Werden unserem Körper zu viel säurebildende Stoffe zugeführt, kann dies für die Gesundheit Folgen haben. „Unser Körper besteht zu 80% aus Basen und zu 20% aus Säuren“, erklärt Ernährungsexpertin Eva Haimberger aus Weissenbach/Triesting. Die Ernährung in unserer westlichen Gesellschaft sieht aber zumeist genau umgekehrt aus, wodurch



Eva Haimberger Foto: privat

es bei vielen Menschen zur Übersäuerung kommt. Bei bereits bestehenden Krankheitsbildern ist auf jeden Fall neben der Ernährungsumstellung eine ärztliche Behandlung aufzusuchen.

Zur Entstehung von Säuren im Körper

„Die sogenannten Purine, die in eiweißreichen Lebensmitteln vorkommen, werden im Körper zu Harnsäure verstoffwechselt“, erklärt dazu Eva Haimberger, „auch die Atmung, Stress oder bei Fastenkuren werden Säuren gebildet und freigesetzt. Puffersysteme bauen bei einem gesunden Organismus diese Säuren wieder ab. Über die Nieren, den Darm oder die Haut wird regelmäßig ein Zuviel an Säuren abgebaut. Aber auch die Lunge gibt Säuren über die Ausatmung wieder ab.“ Daher sind Bewegung an der frischen Luft, wodurch mit dem Aus-

atmen der Lunge Säuren wieder abgegeben werden und die Yoga-Atmung mit drei Zyklen ein- und sechs mal ausatmen sehr empfehlenswert.

„Säurelocker“ Zucker, Fleisch und Alkohol

Beim Krankheitsbild Gicht „ist dieser Reparatur-Vorgang beispielsweise gestört und es werden zu viele Purine zu Harnsäure abgebaut. Andererseits wird zu wenig Harnsäure über die Nieren ausgeschieden – wodurch der Harnsäurespiegel im Blut steigt“, betont Haimberger, „dadurch bilden sich an den Gelenken, Schleimbeuteln und Sehnenscheiden Harnsäurekristalle, die sich entzünden und starke Schmerzen hervorrufen.“

Viele Lebensmittel wie Zucker, Weißmehl, Fleisch, Bier, Most und Weißwein –, Fertigprodukte wie Säfte und Wurst sind solche

„Säurelocker“. Alles Lebensmittel, von welchen sich Herr und Frau Österreicher gerne ernähren. „Die Basis einer gesunden ausgewogenen Ernährung sollte immer Gemüse und generell pflanzlich bestimmt sein“, betont Haimberger. Und wenn man schon krank ist, sollte eine vegane Ernährung als zielführendste in Erwägung gezogen werden. Ebenso sollte, wenn man schon krank ist, nicht zu viel und zu scharf gewürzt werden, so die Expertin. Und zum Thema Salz gibt sie zu bedenken: „Im normalen Salz aus dem Supermarkt sind nur mehr Natrium und Chlorid enthalten, keine anderen Mineralstoffe mehr. Daher ist es wichtig, Natursteinsalz zu verwenden. Das ist das reine Salz, wie es im Berg abgebaut wird.“ Ebenso zeigt Haimberger Alternativen zum Zucker auf: „Wenn schon gesüßt wird, dann noch am bes-



- Stark säurebildend: Leber, Nieren, Schinken, Fette, Bratensaucen, Geräuchertes, Wurst, Wild, Sardellen, Sardinen, geräucherte Fische, Schalentiere, Hülsenfrüchte (außer Soja, Lupinen und Tofu), Erdnüsse, Spargel, Rhabarber, Käse, Saucen, Rindssuppe, alle Zusatzstoffe und Farbstoffe in Fertigprodukten, gehärtete Fette wie Margarine, Zucker, Weißmehl
- Neutral: Butter, biologische Pflanzenmargarine, kaltgepresste Öle, Fisolen, Getreide wie Hafer, Dinkel, Weizen, Reis, Hirse, Cous-Cous, Polenta, Quinoa, Amarant, Sauerteigbrot, Walnüsse, Eigelb und Fische mit Omega-3-Fettsäuren wie Hering und Lachs

ten mit Honig - dieser enthält zwar auch einen hohen Fruchtzuckeranteil, besitzt aber auch gute Enzyme, die sich auf unsere Gesundheit positiv auswirken. Allerdings nicht in erhitzter Form - da gehen diese Enzyme verloren.“ Auch Ahornsirup enthält gute Inhaltsstoffe, sei aber nicht aus heimischer Produktion wie der Honig, gibt Haimberger zu bedenken. Von normalem Zucker, Fruchtzucker und Agavendicksaft rät sie ab - alles säurebildende Süßungsmittel. Wenn Kuchen und dergleichen gebacken wird, kann ruhig Vollrohrzucker verwendet werden - „dieser hat ein bisschen Zuckerrohrmelasse dabei“, so Haimberger. Ihr Geheimtipp: Zuckerrohr-Melasse (z.B. von Naturgarten): Dabei handelt es sich um ein Abfallprodukt bei der

Zuckerherstellung und damit ist all das positive an Inhaltsstoffen des Zuckerrohrs enthalten. „Aber Vorsicht: Die Melasse schmeckt ein bisschen wie Medizin, ist aber als Beigabe beispielsweise bei Hirsebrei sehr schmackhaft. Allerdings darf man die Melasse erst nach dem Erhitzen begeben.“

Basische Produkte

„Alles Obst und Gemüse ist basisch, außer Spargel und Rhabarber“, so Haimberger, damit sollte dies die Basis einer gesunden Ernährung bilden. Stark basenbildend wirken Sprossen und Keimlinge, Erdäpfel, Mandeln, die Sojabohne, Tofu, Milch, Obers, Shiitake-Pilze und andere Pilze, Trockenfrüchte, Algen, Avocados, Kräuter, Sesam, Apfelesig, u.a.. **Rezeptetipps finden Sie auf Seite 22. (zed)**