

# Je grüner, desto besser

**ERNÄHRUNG** Kein Fleisch, keine Fertiggerichte, kein Zucker, kein Kaffee – Sollte man sich rein basisch ernähren? Und: Kann der Körper übersäuern?

Wurst, Pizza, Alkohol, Kaffee und Zucker haben eines gemeinsam: Sie schmecken den meisten ziemlich gut, werden in Massen vertilgt und gehören zu den säurebildenden Lebensmitteln. Die Alternativmedizin vertritt die These, dass wenn zu viel davon konsumiert wird, der Säure-Basen-Haushalt, der für die Stoffwechselläufe im Körper zuständig ist, aus dem Gleichgewicht gerät. „Übersäuerung“ sei die Folge und verschlimmere Krankheiten wie Rheuma, Arthrose, Reflux. Die Empfehlung lautet dann meist, auf basische Kost umzustellen.

Im Internet finden sich viele Tabellen, die den pH-Wert von Nahrungsmitteln benennen. „Der pH-Wert gibt an, ob etwas sauer oder basisch ist. Sieben ist neutral, alles, was über sieben liegt, ist basisch, alles darunter ist sauer“, erklärt Diätassistentin Jessica Scheugenpflug. Generell setzt die basische Ernährung vor allem auf Gemüse, Obst, Salat, Kartoffeln und Vollkornprodukte und ist weitgehend vegetarisch. Einer der ersten Vertreter im 20. Jahrhundert war der Arzt und Vollwertkost-Pionier Max Otto Bruker.

Der Geschmack eines Lebensmittels sagt nur wenig darüber aus, ob es sauer oder basisch ist. Eine Zitrone gehört zum Beispiel zu den basischen Lebensmitteln. Marmelade ist basisch, enthält aber viel Zucker. Alkohol wird generell als säurebildend beschrieben, Wein wiederum als basisch. „Ich könnte auch von den Tabellen im Internet keine empfehlen. Die Kost sollte immer individuell auf die Person abgestimmt sein“, sagt Jessica Scheugenpflug. Grundsätzlich hält die Ernährungsberaterin basenorientierte Kost für einsei-

tig. „Man kann eine basische Kur über ein paar Wochen verteilt machen. Dauerhaft sollte man aber eine basenüberschüssige Kost bevorzugen.“ Heißt: 80 Prozent basische, 20 Prozent saure Lebensmittel. „Eine basenüberschüssige Ernährung ist im Grunde nichts anderes als ausgewogen, vollwertig.“ Und genau das ist gesund: täglich viel Gemüse, etwas Obst und Vollkornprodukte essen, zweimal die Woche Fleisch, ein Mal Fisch, frisch zubereitet mit guten Fetten. Nichts anderes empfiehlt auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Dass „Übersäuerung“ krank macht, ist nicht erwiesen. Auch

„chronische Übersäuerung“ ist aus schulmedizinischer Sicht nicht belegbar. Wer gesund sei, sagt Scheugenpflug, verfüge über Systeme, die den Säure-Basen-Haushalt stabil halten. Basenpulver, das die Säurebelastung reduzieren soll, ist unter Ernährungsmedizinern umstritten. Die Zusammensetzung mit Nahrungsergänzungsmitteln bewertet das Bundesinstitut für Risikoforschung kritisch. Die Einnahme kann zu einer Überversorgung mit Mineralstoffen führen. JESSICA TOMALA

— Jessica Scheugenpflug über [www.ernaehrungsberatung-scheugenpflug.de](http://www.ernaehrungsberatung-scheugenpflug.de)

## BASISCH UND SAUER

### SCHLECHTER ESSEN

Tiefkühlfertiggerichte, Konserven, Mikrowellennahrung, stark geröstete, geräucherte, frittierte und gepökelte Speisen, stark gezuckertes, Salz- oder Fettreiches. Geschälten Reis, Eiernudeln, Weißmehlbrot besser durch Vollkornprodukte ersetzen. Kaffee, schwarzer Tee, kohlenhydratreiche Getränke eher selten.

### BESSER ESSEN

So geht basenüberschüssige Ernährung:  
– Als Grundnahrungsmittel Gemüse wählen.



Foto: Hubertus Schuler / Lensenfoto promo

eines zusätzlichen Salates verkleinern.

– Herkömmliche Getreideprodukte durch Hirse, Quinoa oder Buchweizen ersetzen.

– Wenn Pasta und Reis, dann glutenfreie Nudeln aus Buchweizen oder Mais bzw. Vollkorn-Langkornreis.

– Hochwertige Pflanzenöle wie Lein- oder Olivenöl für Gemüse und Kokosöl zum Anbraten runden eine gesunde Küche ab.

– Rezepte abwechslungsreich gestalten, etwa als Auflauf, Gratin, Wrap oder Eintopf.

– Die gewohnten Fleischportionen zugunsten der Gemüsebeilage und/oder

— **Buchtipp: Die Gesundenküche: neuester Stand.**  
Dr. Christian Harisch Hrsg.  
264 Seiten, 34 Euro.