

# Nicht sauer sein!

Unser Körper benötigt jeden Tag viel Energie, um alle Stoffwechselfvorgänge am Laufen zu halten und um die Körpertemperatur auf 37°C zu halten. Als „Treibstoff“ benötigen wir die Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate aus der Nahrung. Die Verdauung ist sozusagen ein „Verbrennungsprozess“, der die Energie aus der Nahrung freisetzt und sie für unseren Körper nutzbar macht. Dabei fallen natürlich auch Abfallprodukte an, die ausgeschieden werden müssen. Man bezeichnet das oft als „entschlacken“ und meint damit eine Entlastung unseres Verdauungssystems durch leicht verdauliche Nahrung und eine Ausscheidung über die Nieren durch vermehrtes Trinken. Oft macht uns gerade nach üppigem Essen Übergewicht, Sodbrennen und ein gereizter Magen zu schaffen. Ursache könnte eine „Übersäuerung“ des Organismus sein. Man kann die Nahrungsmittel in säurebildend und basenbildend einteilen. Als Faustregel kann man sich merken, dass pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse basenbildend sind, während tierische Lebensmit-

te, Zucker, Weißmehlprodukte, Koffein, Nikotin und Alkohol Säurebildner sind. Naturmediziner empfehlen, reichlich basenbildende Lebensmittel zu verzehren. Um festzustellen, wie „sauer“ man ist, kann man einfach den pH-Wert im Urin mit Indikatorpapier aus der Apotheke messen. Stellt man eine Übersäuerung fest, bietet sich die Einnahme von Basenmischungen an, um den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Sie können auch als tägliche Nahrungsergänzung zum Einsatz kommen, vor allem dann, wenn man sich eben doch nicht ganz so



Foto: Blende 8

basenreich ernährt.  
Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Gerade wenn es wieder kälter wird, ist auch ein Basentee sehr beliebt. Auch ein Reistag hilft beim Entschlacken und lässt zusätzlich auch das eine oder andere überflüssige Pfund verschwinden.

Einen solchen Reistag beginnt man mit einem Früchtereis zum Frühstück. 100g gegarten Naturreis mischt man mit einem Apfel, Orangensaft und Gewürzen wie Zimt, Vanille und Kardamom.

Als Getränk eignet sich Molke. Sie erfrischt, liefert viele Vitamine und kaum Kalorien. Man kann sie durch Zusatz von Obst- und Gemüsesäften geschmacklich variieren.

Zum Mittagessen gibt es Gemüse- risotto mit Vollkornreis, Zucchini, Tomaten, Stangensellerie, Frühlingszwiebeln und frischen Kräutern.

Und zum Abendessen eine Gemüsesuppe mit Karotten, Lauch und etwas Reis als Einlage.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**