Sauer macht nicht lustig!

Was heißt eigentlich Übersäuerung?

Während des Stoffwechselprozesses entstehen Säuren. Der Säure-Basen-Haushalt ist darauf ausgerichtet, einen Säureüberschuss zu eliminieren. Eine Übersäuerung im eigentlichem gibt es allerdings nicht, da ein gesunder Organismus durchaus in der Lage ist, ungünstige Ernährungsgewohnheiten durch ein ausgeklügeltes Puffersystem auszugleichen. Dieses sorgt dafür, dass sich der ph-Wert des Blutes immer in einem Bereich von 7,35-7,45 bewegt. Starke Schwankungen würden den Tod bedeuten.

Richtig ist, dass eine bestimmte Lebensweise zu einer Anhäufung von Säuren führt, deren Entsorgung unseren Körper zur Schwerstarbeit zwingt: **üppiges Essen**, zu viel **tierisches Eiweiß,** zu viel raffinierter **Zucker**, zu viel **Kaffee, Nikotin oder Alkohol**, zu **spätes Essen** und vor allem **Stress, Hektik** oder Bewegungsmangel.

Wie wird der Körper überschüssige Säuren los?

Anfallende Säuren können über mehrere Wege, sog. **Säureventile** ausgeschieden werden: über **die Lunge** (leichtes Ausdauertraining!), über **die Niere** (viel Wasser trinken!), über **den Darm** (auf gute Verdauung achten) und über **die Haut (Basenbäder!).** Reicht die Kapazität von Lunge, Niere, Haut und Darm nicht aus, die Säuren zu entfernen, verbleiben diese im Körper und werden in Bindegewebe, Muskeln und Gelenken eingelagert. Wenn wir von „Schlacken“ sprechen, dann meinen wir damit diese kleinen „Säure-Müllhalden“. Diese erschweren nicht nur das Abnehmen enorm (sie „verstopfen“ quasi den Weg für den Abtransport überschüssiger Fette), sondern es kann auch zu Gelenksentzündungen (Rheuma, Gicht, Arthrose) kommen. Die Haut wird unelastisch und bekommt falten und der Magen- und Darmtrakt reagiert mit Sodbrennen, Gastritis, Blähungen oder Verstopfung. Positiv wirkt sich hier wieder Bewegung aus. Die Muskeln werden beansprucht, der Blutkreislauf angeregt und das erleichtert die Auflösung von Säuredepots im Gewebe.

Ein wichtiges Zwischenfazit:
Eine nachhaltige Gewichtsabnahme ist bei übersäuertem Körper also fast nicht möglich!

Was kann ich tun?

- Einen Fokus auf basenbildende Nahrungsmittel legen (viel Gemüse und Obst!)
- Zucker, Weißmehl und Fertigprodukte drastisch reduzieren
- Nicht zu viel tierisches Eiweiß auf einmal. Bei einer Eiweißsorte bleiben!
- Hochwertige (!) Basenpräparate helfen bei der Entsäuerung.
- Basenbäder oder Magnesiumbäder
- Ausreichend Wasser trinken!
- Meersalz Körperpeeling
- Saugwellenmassage
- Saunabesuche

Rezept der Woche

Indisches Dhal mit gedünstetem Gemüse

Als Dhal bezeichnet man ein indisches Eintopfgericht aus Hülsenfrüchten, bei dem die richtigen Gewürze eine große Rolle spielen. Kurkuma, Garam Masala, Koriander, Kreuzkümmel, Paprika, Ingwer oder auch Chili sind die Hauptakteure. Hier kann man sich spielen und verschiedene Varianten ausprobieren. In der ayurvedischen Lehre lässt man Zwiebeln, Knoblauch und Chili übrigens weg. Aber ich mag das geschmacklich ganz gern. Bei den Linsen bevorzuge ich rote oder schwarze Linsen (Beluga) und das hat rein praktische Gründe. Man muss sie nicht einweichen und die Garzeit ist wesentlich kürzer. Als Beilage zu diesem Gericht wähle ich gedämpftes Gemüse. Wer keinen Dampfgarer zu Hause hat, besorgt sich für ein paar Euro ein Bambus-Dampfkörbchen. Das lässt sich prima während des Garens der Linsen auf den Topf stellen und im Nu sind Dhal und Gemüse fertig und die Küche bleibt sauber.

Zutaten für 3 - 4 Personen:

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
ca. 150 g	Rote Linsen und/oder Belugalinsen
	Frischer Ingwer (ca. 3-5 cm)
	Frische Chili oder 1 TL Sambal Oelek
	Evtl. Gemüse- oder Hühnerbrühe (oder Wasser)
½ TL	Gem. Kurkuma (wenn verfügbar auch gern frisch)
1 TL	Gem. Koriander
1 TL	Gem. Kreuzkümmel
2 TL	Garam Masala
½ TL	Gem. Paprika
	Salz
	frischer, (asiatischer), Koriander
	Oliven- oder Sojaöl oder Ghee
	Gemüse: Wahlweise Kürbis, Zucchini oder Lauch

Zubereitung:

Zwiebeln grob hacken, Knoblauch, Ingwer und Chili ebenfalls hacken. Mit etwas Öl in einem mittleren Topf anbraten. Ungekochte Linsen dazu geben. Mit den gesamten Gewürzen leicht anbraten, ggf. schon etwas Flüssigkeit dazu geben. Mit Brühe oder Wasser aufgießen. Die Linsen sollten großzügig mit Wasser bedeckt sein. Kurz aufkochen lassen, Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel gar kochen (Dauer: abhängig von der Linsenart, siehe Packungsbeilage). Danach salzen, frischen Koriander darüber geben und mit geschlossenem Deckel ein paar Minuten ziehen lassen. Zum Verfeinern kann noch etwas Sesamöl verwendet werden.

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und entweder im Dampfgarer knackig garen oder im Bambus-Dampfkörbchen idealerweise über den Dhal (statt Deckel). Gemüse salzen und pfeffern und mit Oliven- oder Sesamöl verfeinern.