

29.05.2001 - 10:56 Uhr

## Die Irrlehre von der "Säure-Basen-Ernährung"

Hamburg (ots) -

Viele Menschen glauben, dass sie durch eine richtige Ernährung den Körper vor Übersäuerung schützen können. Nach einem Bericht in der Juni- Ausgabe der Zeitschrift VITAL ist das jedoch ein Irrtum. Wissenschaftlich sei die Theorie, wonach der Säure-Basen-Haushalt des Körpers durch Lebensmittel beeinflusst werde, "überhaupt nicht bewiesen", sagt die Internistin und Ernährungswissenschaftlerin Dr. Ursula Bonacker in der Zeitschrift. Der weit verbreitet Irrglaube sei aus der Erfahrungsmedizin abgeleitet und beruhe ausschliesslich auf subjektiven Empfindungen. Tatsächlich könne die Ernährung jedoch nie zu einer Übersäuerung führen. "Wenn das Blut zu sauer ist, steckt eine Erkrankung dahinter", betont die Expertin.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung stellt ebenfalls eindeutig fest, dass ein gesunder Mensch selbst bei einseitiger Ernährung in der Lage ist, eine Säure-Basen-Dysbalance auszugleichen. Der Organismus besitze "Puffersysteme, die sich immer dann einschalten, wenn sich der pH-Wert im Blut ändert", heisst es in VITAL weiter. Lunge, Leber, Nieren und Blut sorgen dafür, dass der Wert konstant zwischen 7,35 und 7,45 bleibe.

Dr. Ursula Bonacker betont, dass die Einteilung von Lebensmitteln in "sauer", "basisch" und "neutral" falsch sei. Interessant ist ihrer Ansicht nach jedoch, dass die angeblich schlechten, "sauren" Lebensmittel häufig wirklich nicht gesund sind. "Wurst, Käse und Zucker sind im Übermass genossen schädlich", sagt die Ernährungs-Expertin. Diese Lebensmittel seien jedoch nicht zu "sauer", sondern einfach zu fett oder zu süss. Und ganz falsch an der Lebensmittelliste nach dem Säure-Basen-Prinzip sei die Warnung vor angeblich "sauren" Getreidekörnern, Nüssen und Quark. Der Mythos "Übersäuerung" geistert übrigens schon seit knapp hundert Jahren durch die Medizin. Bereits um 1900 wurden Krankheiten wie Blasenentzündung, Rheuma, Gicht oder Herzinfarkt auf das Konto eines mutmasslich falschen pH-Werts im Blut geschrieben. Tatsächlich war aber auch schon damals nicht eine falsche, sondern eine mangelhafte Ernährung Ursache der Erkrankungen.

Diese Meldung ist unter Quellenangabe VITAL zur Veröffentlichung frei.

Kontakt:

Esther Langmaack  
Redaktion VITAL  
Tel. +49 40 2717-3121  
[ 009 ]

