

# Patienteninfo: Gute Ernährung für gesundes Altern

Aus naturheilkundlicher Sicht führen Lebensstil und Ernährungsweise häufig zu einer Leichter, aber schleichend fortschreitenden Anreicherung von Säuren im Gewebe. Mit dem Alter werden kann dies schließlich Schmerzen und Entzündungen im Gewebe und in den Gelenken provozieren. Verhärtungen des Bindegewebes, eingeschränkte Beweglichkeit, rheumatische Erkrankungen, Gicht sowie Nierensteine zählen zu den Folgeerkrankungen einer chronischen Übersäuerung, einer **latenten Azidose**. Eine gezielte **Ernährungs-umstellung**, bei der die Regeneration des Körpers und der Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts im Mittelpunkt stehen, kann zur Linderung der Schmerzen führen und Abbauprozesse aufhalten.

Den Prozess, bei dem der Säureüberschuss im Körper abgebaut bzw. das physiologische Gleichgewicht im Körper wiederhergestellt wird, nennt man **Regeneration**. Laktat (ein in der Muskulatur anaerob entstandenes Abbauprodukt von Glykogen), Ammoniak (ein Abbauprodukt von Eiweißen) und andere im Stoffwechsel entstehende Säuren müssen in der Leber abgebaut und über die Niere ausgeschieden werden. Voraussetzung für eine gute Regeneration sind eine intakte Leber-, Nieren- und Lungenfunktion.

Im Alter ist häufig zu beobachten, dass es durch altersbedingte Funktionseinschränkungen der Leber und Nieren zu eingeschränkter Regenerationsleistung kommt. Damit einhergehend werden weniger Säuren abgebaut und ausgeschieden. Sie werden im Bindegewebe zwischengelagert und führen dort zu Verhärtungen, Schmerzen und entzündlichen Prozessen. **Anzeichen** einer latenten Übersäuerung:

- Druckschmerzhaftigkeit und starke Schmerzen bei Berührung und Ver-schöpfung der Haut
- Verhärtung von Knorpelstrukturen und Bändern
- getönte oder grobporige Gesichtshaut
- schmerzende Gelenke beim morgendlichen Aufstehen

- nach dem Schlaf ist keine Erholung zu spüren, das Gesicht wirkt aufgedunsen, Finger und Zehen sind geschwollen
- **Ausreichend vollwertiges Eiweiß am Morgen oder spätestens zum Mittagessen konsumieren.** Geeignet sind Kochschinken, Kalbfleisch, Hähnchen-schenkel oder auch ab und zu ein Ei. Die morgendliche Eiweißaufnahme ist besonders wichtig, damit ausreichend essenzielle Aminosäuren (z. B. Tryptophan) dem Stoffwechsel zur Verfügung stehen, um Kalium und Magnesium zur Regeneration in die Zellen aufzunehmen und zu speichern. Ohne Kalium ist eine ausreichende Zuckerspeicherung für die Entgiftungsfunktion der Leber nicht möglich.
- **Das Abendessen sollte vegetarisch ausgerichtet sein.** Langkettige Kohlenhydrate zusammen mit kurz gekauertem Gemüse, gesäuertem Salat, Nüssen und vegetarischen Brotaufstrichen sind besonders bekömmlich. Ab und zu kann ein wenig fetter Fisch zur Aufnahme essenzieller Fettsäuren und Niacin konsumiert werden, um den Leberstoffwechsel zu unterstützen.
- **Kein Alkohol und Zucker am Abend.** Alkohol erschwert die Regeneration in der Nacht erheblich.
- **Leberstoffwechsel gezielt unterstützen.** Besonders gut lässt sich die Entgiftungsleistung der Leber mit Niacin, Vitamin B<sub>1</sub> und Vitamin E kombinieren. Niacin, Vitamin B<sub>1</sub> und Vitamin E kombinieren mit langkettigen Kohlenhydraten unterstützen. Dafür geeignet sind Vollkornbrot (Vitamin B<sub>1</sub>) mit Avocado-Creme (Niacin) und ein paar Walnüssen (Vitamin E) zum Abendessen. Auch Bitterstoffe wirken sich positiv auf die Leberfunktion aus. Geeignet sind gelbe Grapefruit, kurz angebratener Chicoree, Endiviansalat oder auch spezielle Leber-Tees. Auch ein wenig Essigwasser (1 EL Essig auf 200 ml Wasser) oder ge-

- Ein gutes Gleichgewicht zwischen Säure produzierenden und basisch wirkenden Lebensmitteln herstellen.

- **Säuernde** Lebensmittel: eiweißreich-pflanzliche Lebensmittel tierischen und che Lebensmittel wie Käse (Hartkäse, Camembert), Quark, Wurst, Fleisch, Fisch und Eigelb sowie Vollgetreideprodukte (v. a. Graham-, Vollkorn-, Roggenbrot, Vollkornreis)
- **Basische** Lebensmittel: Gemüse, v. a. Fenchel, Kohlrabi, Karotten, Blumenkohl, Kartoffeln, Brokkoli, Gurke, Kräuter, Blattsalate, Obst, v. a. Feigen, Bananen, Aprikosen, Kiwi, gelbe Grapefruit, Zitrone, Birne, Ananas, Orange, Apfel, Erdbeeren
- **Neutrale** Lebensmittel, die weder säuernd noch basisch wirken: Nüsse, Öl, z. B. Sonnenblumen-, Walnuss-, Olivenöl; manche Menschen reagieren jedoch auf Schwefelverbindungen mit Schmerzen im Bindegewebe, sodass schwefelhaltige Nüsse (Hasel-, Mandeln) und einige Öle (z. B. Olivenöl) nur reduziert verwendet werden sollten

 **Online**

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0034-1383292>

Dr. Wibke Beim-Wierzbinski  
Hamburg

Mit den besten Grüßen überreicht durch

Praxisstempel/Unterschrift