

# Prima umgestellt

## Mit Bewusstsein zur Basenkost

Ein ausbalancierter Säure-Basen-Haushalt hat für Caroline Brühlmann vor allem mit Bewusstsein zu tun. Von ihren basenreichen Menüs profitiert die ganze vierköpfige Familie.

Jürg Lendenmann



Für **Caroline Brühlmann** hängt ein ausgewogener Säure-Basen-Haushalt mit einem gut entwickelten Ernährungsbewusstsein eng zusammen.

Vom Säure-Basen-Haushalt hörte Caroline Brühlmann zum ersten Mal vor 15 Jahren in der Drogerie in Rheineck – nicht als Kundin, sondern bei ihrer Arbeit als Dekorationsgestalterin. Ihre Partnerin dort war die Drogistin Denise Egli. Von ihr erfuhr sie viel über die ausgestellten Säure-Basen-Produkte, und als Denise Egli sich zur Ernährungsberaterin und Vitalstofftherapeutin weiterbildete, profitierte auch die Dekorationsgestalterin und konnte noch tiefer in die Thematik eindringen.

Jahre später, als Caroline Brühlmann als frischgebackene Nordic-Walking-Leiterin ihren ersten Kurs plante, wollte sie Interessenten nicht nur die attraktive Sportart vermitteln, sondern ihnen auch Einblicke in die Gesamtkonstellation des Menschen ermöglichen. «Ich habe daher einen Kurs über den Säure-Basen-Haushalt in das Angebot eingebaut, den Denise Egli leitet», erinnert sich Caroline Brühlmann, die jeweils auch an diesen Kursen teilnahm.

### Langsame, aber stetige Veränderungen

Nach jedem Kurs gab es kleine Veränderungen im Speiseplan der Brühlmanns: «Das Erste, was aus der Küche verschwand, waren Aromat und Margarine», lacht Caroline Brühlmann. «Es sind immer ›Kleinigkeiten‹ gewesen, die sicher und einfach umgesetzt werden konnten.»

Dennoch verlief die Umstellung nicht ganz reibungslos, nicht nur wegen der zeitlichen Mehrbelastung. «Die Kinder fanden das Messen der pH-Werte mit den Indikatorstreifen und auch das Auswerten sehr mühsam. Auch das Ablegen alter Essgewohnheiten war manchmal nicht ganz einfach.» Der Menüzetel der Familie veränderte sich langsam aber stetig – parallel zum sich ändernden Ernährungsbewusstsein.

«Wann etwas gekocht wird, ist wichtiger, als was man kocht», fasst Caroline Brühlmann eine wichtige Erkenntnis

zusammen. «Früher ass ich morgens fast nie etwas, trank höchstens zum Znüni eine Tasse Kaffee. Das führte zu kompletten Entgleisungen: Ich bekam Heiss hungerattacken und Verdauungsbeschwerden.»

### Drei wichtige Mahlzeiten pro Tag

Heute macht die schlanke, sportliche Frau jeden Tag für sich und ihre Familie einen richtigen Zmorge und stimmt ihn dabei auf die individuellen Bedürfnisse ab. «Ich bereite gekochte oder rohe Früchte zu, je nachdem wer was verträgt, dazu einen Kohlenhydratlieferanten, der für die geistige Leistungsfähigkeit der Kinder in der Schule wichtig ist. Und noch einen länger sättigenden Eiweisslieferanten wie Nüsse, Butter, Käse. Jeden Tag ein richtiges Frühstück, immer mit viel Abwechslung und Fantasie: So haben die Kinder ›de Plausch am Essen.‹»

Beim Zmittag ist sie besorgt, dass Salat, Gemüse, Kohlenhydrate und Proteine auf den Teller kommen. Im Winter sei das Angebot zwar beschränkt, doch lasse sich auch in der kalten Jahreszeit Leckerer kochen.

Und zum Abendessen? «Es gibt bei uns nicht den typischen Schweizer Znacht mit Brot, Käse und Konfitüre. Wir essen etwas Warmes – in der Regel gekochte und basenbildende Nahrungsmittel, etwa eine Gemüsesuppe oder Rösti.»

### Eine Herausforderung

«Was ich wieder entdeckt habe, sind alte Rezepte», fügt sie hinzu. «Früher machten unsere Eltern und Grosseltern vieles richtig, vermutlich ganz unbewusst: Rösti mit Spiegelei, Speck mit Bohnen und Kartoffeln, Suppen – also basenreiche Menüs.»

Sich basenreich zu ernähren, merkt sie an, sei eine grosse Herausforderung in einer Zeit, wo fürs Zubereiten und Kochen durchschnittlich nur noch eine Dreiviertelstunde eingesetzt werde.

Wenn die Nahrung saisongerecht, ausgereift und ausgewogen sei, habe man auf dem Weg zu einem guten Säure-Basen-Haushalt schon viel erreicht.

### Geniessen inbegriffen

Seit Caroline Brühlmann im blau-weissen Haus in Eckartshausen bei Anwil wohnt, kann sie im grossen Garten vieles selber produzieren und frisch verwenden. «Das Feeling ist anders: Es macht Freude, etwas selber zu ziehen – oder auch bei einem Hofladen oder Markt einzukaufen – und dann auf den Tisch zu bringen.» Sie selber verwendet wenn immer möglich Bio-Produkte von Bauern aus der Nachbarschaft.

Wer das volle bunte Gestell mit Eingemachtem in Brühlmanns Keller gesehen hat, ahnt, wie abwechslungsreich und lecker die Menüs hier auch in der kalten Jahreszeit sein müssen.

Bei der Umstellung des Speiseplans gab es in der Familie keine Probleme. «Bei uns war es nie ein Hindernis, etwas Neues zu essen. Vielleicht haben dies die Kinder von uns Eltern mitbekommen. Mein Mann ist ebenso experimentierfreudig wie ich. Und er ist ein Geniesser. Geniessen und kochen nach dem Säure-Basen-Haushalt schliessen sich nicht aus, im Gegenteil.»

### Positive Auswirkungen

Seit die Familie Brühlmann sich basenbetont ernährt, fühlt sie sich gesünder und fitter. «Seit Jahren waren wir alle nicht mehr erkältet. Die Kinder fehlten nicht einen Tag in der Schule», freut sich Caroline Brühlmann. «Bei der jährlichen Zahnkontrolle muss ich seit der Umstellung zudem keinen Zahnstein mehr entfernen lassen.» Sie, die als Einzige in

der Familie an Heuschnupfen leidet, hat auch die Allergien viel besser im Griff als früher. Und bei der Vorbereitung zum Swiss Snow Walking Event ist ihr aufgefallen, dass sie sich viel fitter und leistungsfähiger fühlte als früher bei ähnlichen grossen Sportanlässen.

### Ein lebenslanger Begleiter

Im Zusammenhang mit dem Säure-Basen-Gleichgewicht hört Caroline Brühlmann das Wort Diät nicht gerne. «Man darf sich in der Auswahl der Nahrungsmittel nicht so einengen, dass man sich nicht mehr wohlfühlt. Dies ist ganz wichtig. Denn die basenbetonte Ernährung ist etwas, was einen das ganze Leben lang begleiten wird», sagt sie zum Schluss. «Je älter man wird, desto wichtiger wird sie.»

### Auch Bewegung ist wichtig

Die Wohngemeinde Birwinken, in der die Brühlmanns wohnen, engagiert sich vom 5. bis 12. Mai 2009 im Rahmen der nationalen Sportwoche «schweiz.bewegt». Jeden Abend von 18 bis 20 Uhr startet in Birwinken eine Sportart als Gemeinschaft: Neben Walkern, Wanderern und Bikern werden auch Grosseltern mit Kinderwagen und Reiter einen Abend bestimmen. Ziel ist es, in dieser Woche pro Bewohner einen Bewegungskilometer zu erreichen. [www.schweizbewegt.ch](http://www.schweizbewegt.ch).