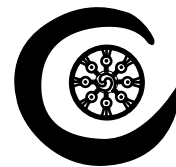


Säure-Basen-Haushalt

Infoblatt / Ernährung & Darm



Die westliche Ernährung produziert 50 – 100 mEq Säure pro Tag, dennoch bleibt der Blut-pH konstant. Die Ausscheidung der Säure erfolgt über Lunge und die Niere. Allerdings dauert dies mehrere Stunden bis zu einem Tag. In der Zwischenzeit findet eine Pufferung der Säure durch basische Substanzen aus dem Knochen statt, denn der Knochen ist ein riesiger Ionenspeicher voller basischer Substanzen. Sinkt der pH-Wert im Blut werden die Osteoklasten (*Knochenabbau*) stimuliert um diese freizusetzen. Werden basische Substanzen (z.B. *Bikarbonat*) von außen zugeführt so kommt es zu einem raschen Absinken der Osteoklasten. Wird es wieder abgesetzt steigen diese aber auch rasch wieder an.

Quelle: 6. Int Symp Nutr Asp Osteop Lausanne 2006 + Wynn et al ISNAO 2007

Eine chronische Übersäuerung ist ein Prozess, der sich meist über Jahre entwickelt. Sie kann aber auch relativ rasch durch eine Erkrankung, Operation oder belastenden Therapie entstehen. Bei chronischer Übersäuerung des Gewebes kann der Organismus Giftstoffe nur mehr schwer ausscheiden, denn diese binden sich leicht an die Säuren und lagern sich so im Gewebe und den Knochen ab. Dies belastet auch das Immunsystem. Der Blut-pH bleibt dabei konstant. Das liegt daran, dass die Puffersysteme auf Hochtouren arbeiten. Die Lunge (*Abatmen von CO₂*), die Niere (*Ausscheidung der Säure im Harn*), die Haut (*Absonderung von saurem Schweiß*), das Knochengewebe (*stellt Basen zur Verfügung*) und der Darm (*Ausscheidung von Säure über den Stuhl*) arbeiten daran, das Gleichgewicht wieder herzustellen. Dadurch kommt es aber an anderen Stellen des Körpers zu Problemen. Denn aus dem Knochen werden basische Mineralien an das Blut abgegeben. Dies schwächt langfristig den Knochen und es kommt zu Osteoporose. Eingelagerte Säuredepots im Muskel führen zu Verhärtungen und Schmerzen. Chronische Übersäuerung kann zu Entstehung und Aufrechterhaltung von vielen Krankheiten führen. Denn durch die andauernde, verstärkte Pufferarbeit des Organismus erschöpfen sich allmählich unsere Reserven.

Auch eine gestörte Darmfunktion ist für die Säure-Basen-Balance problematisch. Denn einerseits ist die dadurch die Ausscheidung von Säure blockiert, andererseits entstehen durch Fäulnis und Gärung im gestörten Darm wiederum Säuren die irgendwie abgepuffert werden müssen. Viele Erkrankungen können durch diese Säurelast verstärkt werden. Aber auch psychische Faktoren wie Stress und Ärger sorgen für Übersäuerung. Nicht umsonst sagt der Volksmund wenn wir uns ärgern „Ich bin sauer“ oder „der hat ein säuerliches Lächeln“. Dazu zählen chronisch entzündliche Erkrankungen, Gelenkentzündungen, Krebserkrankungen, Arteriosklerose, Osteoporose, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Nierensteine, chronische Schmerzen. Es gibt saure und basische Nahrungsmittel. Sauer sind Fleisch, Innereien, Fisch, Käse, Eiweiß, Hülsenfrüchte, Süßigkeiten, Zucker, Alkohol, Kaffee, Teigwaren und Fette. Basisch sind Gemüse, Obst, Kräuter, Kräutertees, Leitungswasser, Bewegung unterstützt durch eine verstärkte Atmung die Ausscheidung von Säure über das Abatmen von CO₂. Auch über das Schwitzen – funktioniert auch in der Sauna – wird vermehrt Säure über die Haut abtransportiert.

Diagnose einer Übersäuerung:

Direkte Symptome gibt es keine, meist sind die Folgen erst Jahre später sichtbar. Am ehesten, lässt sich eine Übersäuerung durch den pH-Wert im Urin, in Form eines Tagesprofils, messen.

Säure-Basen-Balance:

- Ausgewogenen Ernährung zwischen sauren und basischen Nahrungsmitteln
- Regelmäßige Bewegung (Spazieren gehen...) in der Natur
- Stressabbau
- Reichlich Wasser und Kräutertees trinken
- Auf gesunde Darmflora achten
- Bei verstärkter Belastung dem Körper Basensubstanzen (*Basenkapseln*) anbieten.