



# Säure-Basen-Haushalt

Für das gesunde Funktionieren unseres Stoffwechsels ist ein ausgewogenes Verhältnis von Säuren und Basen im Körper wichtig. Stimmt dieses Verhältnis, funktioniert in der Regel auch unser Stoffwechsel: Wir sind leistungsfähig und fühlen uns wohl.

Der Säuregehalt der Körperflüssigkeiten ist eine wichtige Grösse in der Medizin. Durch den sogenannten pH-Wert wird die vorhandene Konzentration an Wasserstoffionen (H<sup>+</sup>) in einer Lösung oder Körperflüssigkeit charakterisiert.

Merke: Je tiefer der pH-Wert, umso saurer ist die Lösung und umgekehrt ist eine Lösung umso basischer, je höher der pH-Wert ist. Ausgeglichene Lösungen sind neutral.

(sauer: pH-Wert = 0 bis 6,9; neutral: pH-Wert = 7; basisch: pH-Wert = 7,1 bis 14)

## SÄURE-BASEN GLEICHGEWICHT

Säuren und Basen befinden sich bei einem gesunden Menschen in einem dynamischen Gleichgewicht. Um lebens- und leistungsfähig zu sein, muss dieses Gleichgewicht unter allen Umständen aufrecht erhalten werden. Dazu dienen im menschlichen Körper verschiedene Puffersysteme ( Hydrogencarbonat-, Phosphat-, Protein-Puffer ), die überschüssige Säuren und Basen binden und danach ausscheiden.

pH-Werte: Blut 7,35-7,45

Urin ca. 6,0

Stuhl 5,5-6,5

Dieses Regulationssystem wird durch äussere Zufuhr von Säuren und Basen beeinflusst. Bei mangelnder Basenzufuhr über die Ernährung werden die zur Ausscheidung notwendigen Basen aus Depots mobilisiert (z.B. Calcium aus den Knochen) oder die überschüssigen Säuren werden im Gewebe deponiert.

Als Ausscheidungsorgane fungieren die Lunge (Atem), die Nieren (Urin), der Darm (Stuhl) und die Haut (Schweiss).

Mit steigendem Alter nimmt die Filter- Leistungsfähigkeit der Nieren ab, der pH- Wert im Blut ist somit bei älteren Menschen normalerweise tiefer (= saurer) als bei jüngeren.

## AZIDOSE (ÜBERSÄUERUNG)

Ist der pH-Wert lange Zeit zu tief (= zu sauer), kommt es zu einer Azidose (= Übersäuerung).

Eine manifeste Azidose ist eine massive Übersäuerung des Blutes, die zu einer Stoffwechselentgleisung führt und intensivmedizinisch behandelt werden muss.

Viel häufiger kommt eine latente Azidose vor, bei der der Blut-pH-Wert noch im Normbereich, die Basenreserven aber schon reduziert sind. Die Pufferkapazität des Organismus ist vermindert. Langanhaltend fördert eine latente Azidose die Entstehung zahlreicher Folgekrankheiten.

## URSACHEN DER LATENTEN AZIDOSE

Die Ursachen einer latenten Azidose können vielfältig sein; häufig ist es unsere moderne Lebensweise, die den Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht bringt.

Einen grossen Einfluss hat unsere Ernährung. Oft erfolgt eine zu hohe Zufuhr an säurebildenden Lebens- und Genussmittel (vor allem tierisches Eiweiss, Alkohol, Tabak) und eine zu geringe Zufuhr an basenbildenden Lebensmitteln (frisches Obst und Gemüse). Durch Überdüngung und sauren Regen sind viele Böden chronisch übersäuert, was zu einem verminderten Gehalt an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen im Obst und Gemüse führt. Mineral- und Vitaminverluste bei der Nahrungszubereitung (waschen, kochen) verstärken den Mangel.

Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr führt zu verminderter Säure-Ausscheidung über den Urin.

Bewegung ist sehr wichtig für eine ausreichende Säure-Ausscheidung: die Atmung ist aktiviert, die Durchblutung der Muskulatur setzt Säureschlacken aus den Gewebedepots frei, durch das Schwitzen werden vermehrt Säuren über die Haut ausgeschieden; der Darm wird angeregt, was Gärungs- und Fäulnisprozessen vorbeugt.

Bei chronische Erkrankungen von Lunge, Niere und Leber sind auch die natürlichen Entgiftungs- und Ausscheidungsprozesse für überschüssige Säuren gestört.

Diäten und Fasten führen zu einem erhöhten Abbau der Fettdepots und Freisetzung grosser Mengen saurer Stoffwechselprodukte, welche das Puffersystem kurzfristig überfordern kann.

## FOLGEN DER ÜBERSÄUERUNG

Lange Zeit kann der Körper einen Säureüberschuss durch den Blutpuffer ausgleichen; ist dieser erschöpft, werden Mineralreserven aus Knochen mobilisiert und Säuren im Gewebe deponiert- mit weitreichenden Folgen für unser Wohlbefinden:

Unlust, Abgeschlagenheit und chronische Müdigkeit  
 Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung, Appetitlosigkeit  
 Kopfschmerzen, Migräne  
 Hauterkrankungen: Akne, Allergien, Neurodermitis, Hautpilze  
 Gewichtsprobleme, schwammiges Gewebe, Cellulite  
 Muskelverhärtungen, Krämpfe, verminderte Leistungsfähigkeit  
 Rheumatische Erkrankungen (Arthrose), Gicht, Osteoporose  
 Durchblutungsstörungen  
 Magen-Darm-Erkrankungen, Leber- und Nierenfunktionsstörungen

## WIE MISST MAN DEN ZUSTAND DES SÄURE-BASEN-HAUSHALTES?

Bei allen Patienten mit chronischen Erkrankungen sollte der Säure-Basen-Haushalt gründlich untersucht werden. Am genauesten ist die Methode nach Sander, bei der in einem Labor zu 5 verschiedenen Tageszeiten der Säuregehalt des Urins (gebundene und freie Protonen) bestimmt wird.

Für den Alltag einfacher in der Anwendung ist die zweimal tägliche Bestimmung der freien Säuren im Urin mittels pH-Messstreifen. Über einen Zeitraum von 10-14 Tagen durchgeführt und bei richtiger Interpretation lässt das ermittelte Profil Rückschlüsse auf das aktuelle Säuren-Basen-Gleichgewicht zu. Die Morgenwerte sollten einen niedrigeren pH-Wert (6,2-6,7=saurer) aufweisen als die Abendwerte, weil über Nacht überschüssige Säuren im Körper mobilisiert und ausgeschieden werden. Durch basenbildende Ernährung sollte der pH-Wert bis zum Abend auf 7,0 bis 7,4 (=neutral bis leicht basisch) ansteigen.

## TIPPS FÜR EINEN AUSGEGLICHENEN SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Bei einer Übersäuerung des Körpers sollte versucht werden, durch Reduzierung der Säurezufuhr und Aktivierung der Säureausscheidung wieder einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt herzustellen.

Die Ernährung sollte auf eine ausgewogene Vollwertküche mit vielen basischen und neutralen Lebensmitteln umgestellt werden. Beispiele bietet die unten aufgeführte Tabelle. Zuckerhaltige Lebensmittel und Weissmehl sollten möglichst reduziert und tierisch Eiweisse nur in Massen genossen werden. Kleine Portionen, gutes Kauen und Essen nicht zu spät am Abend fördert eine gute Verdauung und verhindert dadurch die Entstehung von Gärungsgasen. Bitterstoffe regen die Leber an und führen so zu einer vermehrten Ausscheidung von Säuren mit der Galle. Durch ausreichendes Trinken (mind. 2 Liter pro Tag) werden Säuren verdünnt und besser ausgeschieden. Bei ausgeprägtem Säureüberschuss kann die Gabe eines Basenpräparates (Tabletten oder Pulver) hilfreich sein.

Sport und Bewegung regen den Blutkreislauf an. Säuren in Gewebedepots werden mobilisiert, über die Lunge (Atem) und die Haut (Schweiss) abgegeben. Basische Hautpflege und Basenbäder können diesen Vorgang unterstützen.

Gerne helfen wir Ihnen auf Ihrem Weg zu einem ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt und damit zu mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden - Sprechen Sie uns an!

## SÄURE- UND BASENBILDENDE LEBENSMITTEL

Stark säurebildend	Schwach säurebildend	Schwach basenbildend	Stark basenbildend
<b>Fleisch, Wurst</b> <b>Fisch</b> <b>Käse</b> <b>Eiweiss</b> <b>Zucker</b> <b>Roggenbrot</b> <b>Reis, Nudeln</b> <b>Cola, Limonade etc.</b> <b>Alkohol</b> <b>Kaffee</b>	Geschwefelte Trockenfrüchte Saure, unreife Früchte Beeren Nüsse Milch, Quark, Rahm Hülsenfrüchte Weissbrot  <u>Eher neutral:</u> Kürbis, Blumenkohl, Rotkraut, Zwiebeln	Ungeschwefelte Trockenfrüchte Pilze Mandeln, Paranüsse Mineralwasser Pulvermolke Sojabohnen, Tofu Eigelb Zitrone, Grapefruit Bienenhonig	<b>Blattsalate</b> <b>Gemüse</b> <b>Reife, süsse Früchte</b> <b>Kartoffeln</b> <b>Marroni / Kastanien</b> <b>Avocado</b>

Bollwerk Apotheke AG, Bollwerk 15, 3011 Bern

Für Ihre natürliche Gesundheit