

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 GLEICHWEICHT

Säuren und Basen befinden sich beim gesunden Menschen in einem dynamischen Gleichgewicht. Um lebensfähig zu sein, muss dieses Gleichgewicht unter allen Umständen aufrecht erhalten werden.

<b>Blut pH: 7,35-7,45</b>	Unterhalb eines Blut-pH von 7,3 (Azidose) und oberhalb von pH 7,8 (Alkalose) ist kein Leben mehr möglich. Aufgrund seiner Pufferkapazität kann der Körper den pH-Wert im Blut über weite Bereiche konstant halten.
<b>Urin pH: ca 6,0</b>	Die Messung des Urin-pH-Wertes zeigt nur eine Momentaufnahme. Darum sind Rückschlüsse auf den tatsächlichen Zustand der Puffersysteme kaum zulässig. Merke: <b>Für die fundierte Beurteilung des Säure-Basen-Gleichgewichts ist die Messung des Urin-pH-Wertes bedingt geeignet</b> , nur ein kleiner Teil der ausgeschiedenen Säuren kann mit dieser pH-Messung erfasst werden. Es ist sinnvoll während 10 Tagen pH von Morgen- und Abend- Urin zu messen (Unterschied zwischen Morgen-Urin / Abend-Urin) und in ein Protokoll einzutragen. Für die Auswertung der Ergebnisse sind Fachkenntnisse erforderlich und wir stehen Ihnen gern mit unserem Rat zur Verfügung.
<b>Regulation</b>	Überschüssige Säuren bzw. Basen werden durch das Puffersystem gebunden und danach ausgeschieden. Die beiden wichtigsten Ausscheidungsorgane sind die Lunge und die Nieren. Die Lunge eliminiert Protonen (H <sup>+</sup> ) durch Abatmung von CO <sub>2</sub> (aus H <sup>+</sup> und HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup> ). Die Niere scheidet bei der Rückresorption Protonen gegen Mineralkationen aus. Dieses Regulationssystem wird auch durch die äussere Zufuhr von Säuren bzw. Basen beeinflusst. Merke: <b>Bei mangelnder Basenzufuhr über die Ernährung werden die zur Ausscheidung notwendigen Basen aus Depots mobilisiert (zB. Calcium aus dem Knochen!)</b> oder die überschüssigen Säuren werden im Bindegewebe deponiert (zwischengelagert).
<b>Säure Base im Alter</b>	Mit steigendem Alter nimmt die Filter-Leistungsfähigkeit der Niere ab. Die HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup> -Konzentration (Base) des Blutes nimmt ab; die H <sup>+</sup> -Konzentration (Säure) dagegen steigt an. Darum ist der pH-Wert im Blut bei älteren Personen leicht tiefer (=saurer) als bei jungen (Blut-pH = 7,40 bei 20-jährigen; 7,36 bei 90-jährigen)

## AZIDOSE (ÜBERSÄUERUNG)

<b>Manifeste Azidose</b>	Ist eine massive Übersäuerung, die intensivmedizinisch behandelt werden muss und kommt in der Praxis eher selten vor: Abfall des Blut-pH-Wertes, <b>massive Stoffwechsellage</b> , lebensbedrohliche Notfallsituation.
<b>Latente Azidose</b>	Kommt wesentlich häufiger vor und ist an der <b>Entstehung zahlreicher Erkrankungen</b> beteiligt. Bei der latenten Azidose liegt der Blut-pH-Wert noch im Normbereich, die Basenreserve ist aber reduziert, d.h. die <b>Pufferkapazität des Organismus ist vermindert</b> .

## URSACHEN DER LATENTEN AZIDOSE

<b>Ernährung</b>	Mit der heutigen Ernährungsweise ( <b>hoher Verzehr von Proteinen</b> ) wird der Körper mit Säure überlastet. P- und S-haltige Aminosäuren (Methionin, Cystein) können nur als <b>Phosphor- bzw Schwefelsäure</b> ausgeschieden werden (Cola: pH-Wert von 2,5!). Zucker, Fett, Nikotin, Alkohol und Koffein steigern die Säurebelastung unseres Körpers noch zusätzlich.
<b>Fasten, Diäten</b>	Beim Fasten findet ein erhöhter Abbau der Fettdepots statt, wobei saure Stoffwechselprodukte ( <b>Ketonsäuren</b> ) freigesetzt werden, die den SBH zusätzlich belasten. Um ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis aufrechterhalten zu können, braucht der Körper basische Vitalstoffe, welche die überschüssige Säure neutralisieren. Merke: <b>Häufiges Fasten ist ein Risikofaktor für Osteoporose! Darum: Immer mit Unterstützung eines Basenpulvers fasten!</b>
<b>Bewegungsarmut</b>	Durch mangelnde körperliche Aktivität wird die Säureausscheidung vermindert. Sauerstoffmangel auf Grund verminderter Durchblutung fördert den anaeroben Stoffwechsel; als Endprodukt entsteht <b>Milchsäure</b> .
<b>Chronische Erkrankungen</b>	Bei Erkrankungen von Lunge, Niere und Leber sind auch die natürlichen Entgiftungs- und Ausscheidungsmechanismen für überschüssige Säuren gestört.
<b>Weitere Ursachen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Wegen des sauren Regens sind unsere Böden arm geworden an Mineralstoffen und Spurenelementen. Dadurch ist der Gehalt an basenbildenden Mineralstoffen in unseren Nahrungsmitteln reduziert.</li> <li>◆ Landwirtschaftliche Massenproduktion und industrielle Verarbeitung verstärken diesen Effekt noch zusätzlich.</li> <li>◆ Mineralstoffverluste bei der Nahrungsmittelzubereitung (waschen, kochen)</li> <li>◆ Alkohol, Rauchen, Stress</li> <li>◆ seelische und körperliche Belastungen</li> <li>◆ Langzeiteinnahme von gewissen Medikamenten: zB. Salicylate in Schmerz- und Grippemitteln</li> <li>◆ Verdauungsstörungen und daraus entstehende Darmgärungen</li> <li>◆ Allgemeiner und lokaler Sauerstoffmangel bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Durchblutungsstörungen (siehe auch Bewegungsarmut)</li> </ul>

## FOLGEN DER ÜBERSÄUERUNG

<p><b>Was geschieht im Körper?</b></p>	<p>Zunächst kommt es zu einer Verminderung der Pufferkapazität des Blutes; später wird auch die intrazelluläre Pufferkapazität erniedrigt. Steigt die Säurebelastung weiter an, werden <b>basische Mineralstoffe (Calcium- und Magnesiumphosphat) aus dem Knochen herausgelöst</b>, um die überschüssige Säure zu "neutralisieren".</p>
<p><b>Was spüren wir selbst?</b></p>	<p>Grundsätzlich versucht der Körper, sich ein Höchstmass an Wohlbefinden zu erhalten. Die Schlackenstoffe werden zunächst im Fett- und Bindegewebe abgelagert. Später sind auch Muskeln, Gefässe, die inneren Organe und zuletzt das Gehirn betroffen. Genau wie die Übersäuerung schleichend vor sich geht, sind auch die gesundheitlichen Auswirkungen eines gestörten SBH schleichend. Die Folgen können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Unlust, Abgeschlagenheit, chron. Müdigkeit, Energielosigkeit, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit</li> <li>◆ Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung, Appetitlosigkeit, Heisshunger</li> <li>◆ Kopfschmerzen, Migräne</li> <li>◆ Schweissgeruch durch übersäuerten Schweiß</li> <li>◆ Hauterkrankungen: Akne, Allergien, Juckreiz, Neurodermitis, Hautpilze</li> <li>◆ Gewichtsprobleme, aufgedunsener Körper, schwammiges Gewebe, Cellulite</li> <li>◆ Muskelverhärtungen, Krämpfe; verminderte Leistungsfähigkeit beim Sport wegen schnellerer Übersäuerung</li> <li>◆ Rheumatische Erkrankungen (Arthrose, Bandscheibenschäden), Gicht, <b>Osteoporose</b></li> <li>◆ Durchblutungsstörungen (Fliesseigenschaften des Blutes verschlechtert)</li> <li>◆ Magen-Darm-Erkrankungen, Leber- und Nierenfunktionsstörungen</li> </ul>

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

Bei allen Personen mit chronischen Erkrankungen sollte der Säure-Basen-Haushalt gründlich untersucht werden.

<p><b>Säure-Basen-Test nach Sander</b></p>	<p>Die pH-Pufferkapazität des Harns wird anhand eines Tagesprofils untersucht, indem 5 Urinproben über den Tag verteilt gesammelt und nach den sauren und basischen Anteilen analysiert werden. Im Gegensatz zur Methode mit dem pH-Indikatorpapier werden hier nicht nur die freien, sondern auch die gebundenen Säuren erfasst. Diese machen im Urin den Hauptbestandteil aus. Deshalb ist die Aussagekraft mit dieser Methode viel grösser.</p>
<p><b>Messung des Urin-pH-Wertes mit dem Universal-Indikatorpapier</b></p>	<p>Diese Methode ist sehr einfach in der Anwendung. Sie hat aber nur eine beschränkte Aussagekraft, da nur ein verschwindend kleiner Teil der ausgeschiedenen Säuren erfasst werden kann und es sich zudem um eine Momentaufnahme handelt. Trotzdem kann die regelmässige Messung und richtige Interpretation der Resultate einen Hinweis auf den Zustand des Säure-Basen-Gleichgewichts geben. Führen Sie während 10 Tagen ein Protokoll, wir helfen Ihnen gern bei der Interpretation der Ergebnisse.</p> <p>optimaler Urin-pH, morgens: 6,2 - 6,7, abends: neutral bis leicht basisch 7,0 - 7,4 optimaler Speichel-pH: 7,2 - 7,4 (Messung <i>zwischen</i> den Mahlzeiten)</p>

## TIPPS FÜR EINEN AUSGEGLICHENEN SÄURE-BASEN-HAUSHALT

<b>Essverhalten</b>	weniger Eiweiss (=weniger Fleisch und Käse), weniger Zucker, dafür mehr Gemüse und Früchte (5 Portionen pro Tag)
<b>Basenpulver</b>	Einnahme eines Basenpulvers gewährleistet eine ausreichende Zufuhr von basischen Vitalstoffen.
<b>Kauen</b>	Die Nahrungsmittel gründlich kauen, damit wichtige Nährstoffe besser aufgenommen werden.
<b>Förderung der Ausscheidungsorgane</b>	Die Unterstützung von Niere, Leber und Galle mit viel Trinken (Tee, Wasser), Schwitzen (Sauna), und die Einnahme pflanzlicher Präparate (zB. bitterstoffhaltige Pflanzen wie Artischocke, Wermut etc.) hilft dem Körper, Schadstoffe leichter auszuscheiden.
<b>Bewegung</b>	Durch angemessene körperliche Aktivität können belastende Säuren ausgeschieden werden
<b>Stress</b>	Übermässigen Stress möglichst vermeiden und auf Entspannung achten.

## WIE ERNÄHRE ICH MICH BESSER?

Unsere Lebensmittel bestehen in der Regel zu 80% aus sauren und nur zu 20% aus basischen Nahrungsbestandteilen. Für eine ausgewogene Ernährung wäre aber das umgekehrte Verhältnis wichtig. Mit unserer üblichen Mischkost werden also täglich mehr sauer als basisch wirkende Nahrungsmittel zugeführt. Angaben über die Säure-Basen-Wertigkeit von Lebensmitteln finden sich in Broschüren und Büchern über den SB-Haushalt

<b>Basenbildende Nahrungsmittel</b>	Nach der Verbrennung verbleiben dem Körper mehr basenwirksame Mineralien, als Säure gebildet wird <b>Obst, Gemüse, unpasteurisierte Milch, Frischmolke</b>
<b>"Neutrale" Nahrungsmittel</b>	Nach der Verbrennung sind säuren- und basenwirksame Mineralien im Gleichgewicht: zB. Vollkorngetreide, Pastmilch, Frischmilchprodukte, Käse mit einem Fettanteil von über 55%
<b>Säurebildende Nahrungsmittel</b>	Nach der Verbrennung bleiben mehr säurebildende Mineralien zurück: zB. Fleisch, Fisch, Geflügel, denaturierte Getreide, Eier, Pulvermolke, Zucker

## DEN SÄURE-BASEN-HAUSHALT SELBER REGULIEREN?

<b>Nierenkranke</b>	Menschen mit kranken Nieren dürfen den Säure-Basen-Haushalt <b>nur unter Aufsicht eines Arztes</b> regulieren!
<b>"Gesunde" Personen</b>	Um ein ausgewogenes Säure-Basen-Gleichgewicht zu erreichen, kann eine basenbetonte Ernährung mit einem basischen Mineralstoffpräparat ergänzt werden. ( Basenpulver nach Sanders, Alkala, Allsan Basenmittel, Probase, Basica, Nimbasit, Erbasit, Flügge, Schüssler Mineralstoff Nr. 9 und Nr.23)

## WEITERFÜHRENDE INFORMATION

<b>Bücher, Broschüren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Säure-Basen Kochbuch (AT Verlag)</li> <li>◆ Unser Säure-Basen-Haushalt: Das Zünglein an der Waage zwischen Wohlbefinden und Kranksein, Panscientia Verlag</li> <li>◆ Säure-Basen-Kontrollplan (allsan-Broschüre)</li> </ul>
<b>Internet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <a href="http://www.saeure-basen-forum.de">www.saeure-basen-forum.de</a></li> </ul>

## 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>Weissmehl und alle Produkte daraus</b> <b>Cola etc.</b> <b>Alkohol</b> <b>Kaffee</b>	Geschwefelte Trockenfrüchte Saure, unreife Früchte Beeren, Zitrusfrüchte Nüsse Milch, Quark, Rahm Hülsenfrüchte  <u>Eher neutral:</u> Vollkornzucker, Ahornsirup, Birnendicksaft, Shaka Zucker	Ungeschwefelte Trockenfrüchte Pilze Mandeln, Paranüsse Mineralwasser Pulvermolke Sojabohnen Eigelb	<b>Blattsalate</b> <b>Gemüse</b> <b>Reife, süsse Früchte</b> <b>Kartoffeln</b> <b>Marroni / Kastanien</b>

Ein gesunder Säure-Basen-Haushalt bestimmt weitgehend die Grundleistungen des Stoffwechsels und schützt den Körper vor chronischen Krankheiten. Leichtes Unwohlsein ist oft Auftakt einer beginnenden Störung. Die weiteren gesundheitlichen Auswirkungen können sehr unterschiedlich sein und je nach Konstitution diverse Beschwerden auslösen, wie z.B. Kopfschmerzen, rheumatische Erkrankungen, Nieren- und Gallensteine, Magen-Darmerkrankungen, Durchblutungsstörungen und Arteriosklerose.

Sehr wichtig für die Ernährung: 80% basenbildende und 20% säurebildende Lebensmittel!

Tabelle von Cordula Schnyder, Ernährungsberatung und Vitalstofftherapie, Waldkirch