



Säure killen leicht gemacht

Alles eine Frage der Balance

Tun Sie etwas für ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis. Ihr Körper wird Sie mit Energie, Ausgeglichenheit und Wohlfühl belohnen.

Sie haben mitunter den Verdacht, dass es um Ihren Säure-Basen-Haushalt nicht gerade gut steht? Tatsächlich sind viele Menschen übersäuert, ohne es zu wissen. Durch die moderne Lebensweise mit ständigem Zeitdruck, Stress, unregelmäßigem Essen, Medikamenten und sitzender Tätigkeit gelangen einerseits viele Säuren in den Organismus, die auf Dauer belasten, und andererseits werden zu wenige Basen aufgenommen. Doch es gibt viele Möglichkeiten, diese Dysbalance wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Um sich wohlfühlen, braucht der Mensch ein ausgewogenes Säure-Basen-Verhältnis. Zu viel Säure beeinträchtigt unser Wohlbefinden in vielerlei Hinsicht. Normalerweise ist es für den Körper kein Problem, Säuren, die durch Ernährung und Stoffwechselprozesse aufgenommen und gebildet werden, ohne unser aktives Zutun abzubauen bzw. zu neutralisieren.

Wenn sich allerdings Säuren im Übermaß ansammeln, gerät der Säure-Basen-Haushalt in Schieflage. Es entwickelt sich eine Übersäuerung (latente Azidose) im Körper, die als Wegbereiter vieler chronischer Erkrankungen gilt. Mit latenter Azidose ist eine Übersäuerung des Gewebes gemeint und nicht die des Blutes im streng klinischen Sinn. Während der pH-Wert des Blutes in sehr engen Grenzen liegen muss, sind beim Bindegewebe größere Schwankungen möglich.

Was sagt der pH-Wert aus?

Der pH-Wert ist ein Maß für die Wasserstoffionenkonzentration in dem flüssigen Medium der Zelle. Er dient als Indiz, ob eine Lösung basisch, sauer oder neutral ist. Die Skala reicht von 0–14. Je höher also der pH-Wert, desto basischer ist die Lösung.

- pH-Werte unter 7 = sauer
- pH-Wert von 7 = neutral
- pH-Werte über 7 = basisch (alkalisch)

Das flüssige Medium der meisten Körperorgane und deren Sekrete liegen im basischen Bereich. Es gibt allerdings auch Ausnahmen: So ist das Milieu im Magen extrem sauer, denn die Magensäure sorgt einerseits für eine optimale Verdauung von Proteinen und andererseits für die Vernichtung von Bakterien. Die nachfolgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über die pH-Werte im Körper.

pH-Werte im Körper.

Körperflüssigkeit	pH-Wert	Klassifizierung
Blut	7,35–7,45	schwach basisch
Speichel	6,9–7,0	nahezu neutral
Magensaft	1,2–3,0	stark sauer
Gallensaft	6,5–8,5	basisch
Bauchspeichel	7,5–8,8	basisch
Dünndarmflüssigkeit	8,0	basisch
Haut	4,0–6,5	sauer
Urin	5,5–7,0	sauer bis neutral

Wie der Säure-Basen-Haushalt in Schiefelage gerät

Säuren entstehen durch zu viel oder ungesundes Essen und durch zu viel Alkohol. Auch Stress, Ärger und ständige Anspannung sowie Schlaf- und Bewe-

gungsmangel, Umweltbelastungen, Rauchen oder Extremsport lassen die Werte steigen. Flüssigkeitsmangel begünstigt die Säurebildung ebenfalls. Zudem kann ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt auch eine organische Ursache haben und durch körperliche Erkrankungen hervorgerufen oder verstärkt werden.

Dazu gehören beispielsweise:

- chronische Schmerzerkrankungen
- Diabetes mellitus
- Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse
- Durchfall, Erbrechen
- gestörte Leber- und Gallenfunktion
- Nierenfunktionsstörungen

Auch Medikamente wie ASS (Acetylsalicylsäure), Abführmittel und entwässernde Arzneimittel (Diuretika) verschieben das Säure-Basen-Gleichgewicht hin zu geringeren pH-Werten. Da der Säure-Basen-Haushalt auch stark durch das Darmmilieu beeinflusst wird, sind Antibiotika, die die Darmflora stören, ebenfalls belastend. Bei einer Antibiotikaeinnahme und der leider damit einhergehenden Dezimierung nützlicher Bakterien können ungesunde Keime im Darm die Oberhand gewinnen.

Was passiert bei einer Übersäuerung?

Damit alle Stoffwechselprozesse im Körper reibungslos ablaufen, muss ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Säuren und Basen bestehen. Schöne kleine

Verschiebungen des Säuregrads können große Veränderungen nach sich ziehen. Es sind vor allem Basen-Mineralstoffe, die der Körper einsetzt, um überschüssige Säuren abzapffern. Bei einer chronischen Säurebelastung muss er seine Basenreserven zum Ausgleich heranziehen und so gehen wertvolle Kalzium-, Natrium-, Magnesium-, Eisen- und Kaliumvorräte bei einer Übersäuerung nach und nach verloren.

Bei einer permanenten Säurebelastung sind alle schnell verfügbaren Mineralreserven rasch aufgebraucht. Jetzt passiert zweierlei: Einerseits muss der Körper nun seinen Knochen und Muskeln die gespeicherten basischen Mineralien entziehen, um die überschüssigen Säuren zu binden. Andererseits ist der Körper gezwungen, überschüssige Säuren aus dem Säure-Basen-Stoffwechsel im Bindegewebe als »Sondermüll« abzulagern. Die Folge ist eine Gewebeübersäuerung. Die natürlichen Verhältnisse im Bindegewebe werden gestört, die Versorgung der Zellen und damit des Gewebes mit Sauerstoff und Nährstoffen verschlechtert. Auch die Wirksamkeit von Hormonen und Botenstoffen wird beeinträchtigt. So können beispielsweise Enzyme, die viele Stoffwechselprozesse erst ermöglichen, nur in bestimmten pH-Wert-Bereichen richtig arbeiten.

Signale einer Übersäuerung

Ein dauerhaftes Zuviel an Säuren (chronische Übersäuerung) kann dem Körper somit viele Probleme be-

reiten. Das Spektrum der Beschwerden ist groß und wird oft zunächst nicht mit einem gestörten Säure-Basen-Haushalt in Zusammenhang gebracht. Die nachfolgende Tabelle zeigt Ihnen, wie sich eine Übersäuerung auf den Organismus auswirken kann.

Wie sich die Übersäuerung auf den Körper auswirkt.

Organsystem/ Körperfunktion	Folgen der chronischen Übersäuerung
Nervensystem	hohe Stressempfindlichkeit, Nervosität, gereizte oder gedrückte Stimmung, Energiemangel, Müdigkeit, Schlafstörungen, unruhiger Schlaf ohne Erholung, Neigung zu Kopfschmerzen oder Migräne, erhöhte Schmerzempfindlichkeit
Stoffwechsel	eingeschränkter Transport von Sauerstoff, Nährstoffen und Abbauprodukten, kalte Hände und Füße, ein Gefühl, wie ausgelaugt zu sein
Knochen und Gelenke	Knochenentkalkung, Gelenkbeschwerden, eingeschränkte Beweglichkeit
Muskulatur	Muskelverspannungen und -verhärtungen, Übersäuerungsschmerzen, Neigung zu Muskelkrämpfen
Immunsystem	Abwehrschwäche, erhöhte Anfälligkeit für Infekte und Entzündungen, erhöhte Allergieneigung
Magen und Darm	Magendrücken, Aufstoßen, Sodbrennen, Magenübersäuerung, Verdauungsstörungen
Haut, Haare und Nägel	glanzloses oder sprödes Haar, brüchige Nägel, unreine Haut, vermehrte Faltenbildung, Neigung zu Cellulite
Bindegewebe und Körpergewicht	verschlechterter Zellstoffwechsel durch Säureüberschuss, Gewichtsprobleme, Wassereinsparungen

Nutzen Sie alle Entgiftungswege Ihres Körpers

Ihr Körper verfügt über verschiedene systemisch zusammenwirkende Organe, mit denen er lästige Säuren entsorgen und sich selbst reinigen kann. Dazu gehören Blut, Niere, Lunge, Lymphsystem, Haut, Leber und Darm. Eine Übersäuerung kann sich sehr umfassend auswirken. Oft sind es unklare oder nicht eindeutige Beschwerden, die von Abweichungen des Säure-Basen-Gleichgewichts hervorgerufen werden. Deshalb sollte man lernen, früh auf diese Anzeichen zu achten und schnell gegenzusteuern.

Es gibt mehrere Wege, um den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen. Ob beim Essen und Trinken, durch Bewegung, Entspannung und Stressabbau, Bäder oder Nahrungsergänzung – Säure-Killer finden sich in all diesen Bereichen. Machen Sie es sich leicht und kombinieren Sie einfach mehrere Bausteine.

Das passiert, wenn der Säure-Basen-Haushalt wieder in Balance kommt:

- Wohlbefinden und gute Laune steigen
- Stoffwechselblockaden lösen sich auf
- Vitalität und Konzentration nehmen zu
- Schlafqualität steigt
- Stressempfindlichkeit lässt nach
- Alterungsprozesse verlangsamen sich
- Regenerationskraft der Zellen erhöht sich
- Ausleitung und Abtransport von Schadstoffen und Zellgiften nimmt an Fahrt auf

- Schmerzempfindlichkeit verringert sich
 - Muskulatur entspannt sich
 - Beweglichkeit nimmt zu
 - Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Zellen verbessern sich
 - Entgiftungsfunktion der Leber stabilisiert sich
 - Gichtisiko sinkt
 - Risiko für chronische Stoffwechselerkrankungen sinkt
 - Entzündungsprozesse lassen nach

Säure-Killer-Bereich Essen und Trinken

Viele Beschwerden haben ihren Ursprung in einer säurereichen Kost, einem Zuviel an tierischem Protein, Fett, Weißmehl, Zucker und stark verarbeiteten Fertigprodukten. Die gute Nachricht: Sie können dies durch eine basenreiche Ernährung wieder nachhaltig ausgleichen. Deshalb steht der Bereich Essen und Trinken ganz oben auf der Liste bei den 50 Säure-Killern. Bei den einzelnen Tipps finden Sie viele Anregungen und Hinweise zur Umsetzung für eine gesunde Ernährungsweise.

Ein gestörter Säure-Basen-Haushalt beeinträchtigt unser gesamtes Befinden, den Stoffwechsel und jede einzelne Körperzelle. Umso wichtiger ist es deshalb, mit guter Ernährung eine stabile Säure-Basen-Balance herzustellen. Idealerweise stehen auf Ihrem Speiseplan 80% basische und neutrale Lebensmittel.

Stark basisch:

- Gemüse, z. B. Karotten, Fenchel, Spinat, Brokkoli, Kohlrabi, Blumenkohl, Grünkohl, Frühlingszwiebeln, Radieschen, Mangold, Sellerie, Zucchini, Topinambur
- frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Dill
- frische Sprossen
- Ingwer, Meerrettich
- Avocado
- Kartoffeln, v. a. Pellkartoffeln, Süßkartoffeln
- Basenbrühe und Basensuppe
- Salate mit Bitterstoffen wie Endivie, Artischocke, Chicorée, Radicchio, Rucola, Feldsalat
- frisches, reifes Obst, z. B. Himbeeren, Johannisbeeren, Birnen, Bananen, Kirschen
- frische Gemüse- und Obstsaft, z. B. Karottensaft, Tomatensaft, Apfelsaft
- Sojabohnen, Maronen
- Trockenfrüchte wie Feigen, Rosinen, Aprikosen
- Mandeln, Haselnüsse, Sesam

Leicht basisch oder neutral:

- Naturjoghurt, Molke, Kefir, Buttermilch, Frischkäse
- pflanzliche Öle wie Olivenöl, Sonnenblumenöl, Leinöl
- Spargel, Zwiebeln, Pilze, Gurken, Oliven, Erbsen, Eisbergsalat, Paprika
- Zitronen, Orangen, Wassermelonen
- Apfelessig, Balsamico-Essig
- Tofu
- Honig