



Säure & Basen in Balance

In unserem Körper ist immer was los. Selbst im Schlaf finden Aktionen statt: Das Herz schlägt, wir atmen regelmäßig und die Verdauung hört auch nicht einfach auf. Wenn wir wach sind, kommen vielfältige Aktionen hinzu. Denken und fühlen, sprechen und zuhören, laufen, arbeiten, erholen, entspannen.

Für all das braucht der Körper ständig Energie. Einen Motor kann man ausschalten, wenn man ihn nicht gebraucht. Das spart Treibstoff. Der Organismus hat keinen "Aus Knopf". Im Gegenteil: Sogar im Schlaf werden unsere Körperzellen mit Energie versorgt, damit wir morgens auch fit und ausgeruht sind und die Grundfunktionen aufrecht erhalten werden können.

Die Energie gewinnt unser Körper aus der Nahrung, die wir essen und trinken. In den Körperzellen werden die Nahrungsbestandteile so zerlegt und verarbeitet, dass Energie entsteht. Wichtig ist für die Energiegewinnung auch der Sauerstoff, den wir über die Atmung in den Körper aufnehmen. Er wird bei der Umwandlung von Nahrungsbestandteilen in Energie benötigt.

Die wichtigsten Bestandteile der Nahrung sind Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate:

Eiweiße oder Proteine bestimmen in großem Maße die Funktion und die Struktur des menschlichen Körpers. Sie sind in allen Organen zu finden und ein Hauptbestandteil der Muskulatur. Jede Körperzelle im Menschen besteht hauptsächlich aus Eiweißen. Aminosäuren sind die Bausteine der Eiweiße. Im Körper vorkommende Eiweiße sind in der Regel aus 100 bis 500 Aminosäuren zusammengesetzt. Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Joghurt, Quark, Käse, Hülsenfrüchte, Getreide und Kartoffeln sind die wichtigsten Eiweißlieferanten. Beim Abbau von Eiweiß entstehen viele Säuren die als "Abfallprodukt" über den Darm, die Nieren, die Leber, die Haut oder die Lunge ausgeschieden werden.

Saure Endprodukte müssen neutralisiert werden

Viele Stoffwechselprodukte sind sauer. Weil die Ausscheidung oft einige Zeit dauert, z. B. weil die Abfallstoffe durch den gesamten Körper transportiert werden müssen, bevor sie ausgeschieden werden können, müssen sie neutralisiert werden. Das ist wichtig, damit sie dem Körper keinen Schaden zufügen.

Sauer macht nicht "lustig"

Ein Beispiel für eine solche Schädigung sind Muskelschmerzen bzw. Muskelkrämpfe.

Chronische Übersäuerung und ihre Folgen

Der Blut pH-Wert bleibt konstant

Bei der chronischen Übersäuerung kommt es nicht zu einem Absinken des pH-Wertes im Blut unter die Schwelle von 7,36. Das liegt daran, dass alle Puffersysteme auf Hochtouren arbeiten und den pH-Wert im Blut konstant halten. Dennoch ist bei einem Übergewicht an Säuren der Körper stark belastet.

Bei einer latenten Übersäuerung reichen die Basen im Körper nicht aus, um das Säuren- Basen-Gleichgewicht aufrecht zu erhalten. Deshalb arbeiten die Puffersysteme auf Hochtouren. Lunge und Nieren, aber auch Haut (Ausscheidung von saurem Schweiß), Knochen (Loslösung von basischen Phosphaten und Kalzium) und Darm (Ausscheidung von Säuren) wirken zusammen, um das Gleichgewicht wieder herzustellen. Durch die vermehrte Pufferarbeit des Organismus kommt es an anderer Stelle zu Problemen. Die Knochensubstanz wird abgebaut. Das geschieht, weil für die Neutralisation der Säuren vermehrt basische Mineralsalze, insbesondere Kalzium und Phosphat, aus den Knochen gelöst und in das Blut abgegeben werden. Verhärtungen in der Muskulatur lassen sich häufig auf eingelagerte Säuredepots zurückführen. Das kann zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen.

Übersäuerung fördert Entstehung und Aufrechterhaltung vieler Erkrankungen Eine chronische Übersäuerung entwickelt sich, wenn die latente Übersäuerung über Jahre anhält. Durch die dauernde verstärkte Pufferarbeit des Organismus erschöpfen sich allmählich die körperlichen Reserven. Dadurch kommt es zu einer für den Körper ungünstigen Stoffwechsellage, welche die Entstehung bzw. das Bestehen bleiben vieler Erkrankungen begünstigt, z. B.: **Allergien, Arteriosklerose, Diabetes, Gallensteine, Gicht, Koronare Herzkrankheit, Magen-Darm-Geschwüre, Migräne, Myogelosen oder Muskelverhärtungen, Neurodermitis, Nierensteine, Osteoporose, Rheumatische Arthritis, Chronische Schmerzen.**

Hauptursache ist **falsche Ernährung** und **Bewegungsmangel**

Neben unterschiedlichsten schwerwiegenden Erkrankungen, die eine Übersäuerung mit sich bringen können, kommt es insbesondere durch ein Übergewicht an säurespendenden Nahrungsmitteln, Bewegungsmangel und Alkohol- und Nikotinkonsum zu einer chronischen Übersäuerung.

Zu den Nahrungsmitteln, die eine Übersäuerung fördern gehören: Fleisch, Innereien, Fisch, Käse, Eiweiß, Hülsenfrüchte, Süßigkeiten, Zucker, Alkohol, Kaffee, Teigwaren und Fette.

Bei Bewegung und Sport verstärkt sich die Atmung. Dadurch wird vermehrt Kohlensäure abgeatmet und so der Säurespiegel reduziert. Bei Bewegungsmangel kommt es deshalb leichter zu einer Übersäuerung, insbesondere auch deswegen, weil meistens gleichzeitig zu viele säurehaltige Nahrungsmittel zugeführt werden.

Um eine Übersäuerung zu vermeiden bzw. einer chronischen Übersäuerung entgegen zu wirken, ist eine konsequente Nahrungsmittelumstellung auf vermehrt Basen spendende Lebensmittel notwendig.

Zu den Basen spendenden Nahrungsmitteln gehören: Blatt- und Wurzelgemüse, Kartoffeln, Obst, Wildkräuter, Gewürzkräuter, Wasser ohne Kohlensäure.

Wie entsteht chronische Übersäuerung?

Die moderne Lebensweise und das heutige Ernährungsverhalten und die häufige Verwendung vorgefertigter Nahrungsmittel bringen das Risiko der Säurebelastung mit sich. Zwar verfügt der menschliche Körper über verschiedene Mechanismen, eine Säurebelastung zu vermeiden, dennoch kommt es häufig zu einer oftmals dauerhaften Säureüberlastung. Eine chronische Übersäuerung ist ein Prozess, der sich über Jahre entwickelt und vorwiegend durch unseren häufig zu hohen Konsum von Fleisch, Alkohol und Nikotin auf der einen Seite und die zu geringe Zufuhr von Obst und Gemüse andererseits verursacht wird. Insgesamt wirken folgende Faktoren negativ auf den Säure-Basen-Haushalt:

- Fehlernährung
- Zu geringe Flüssigkeitszufuhr
- Bewegungsmangel
- Stress
- Entzündungsprozesse im Körper
- Gifte, Rauchen
- Bestimmte Medikamente (z.B. Schmerzmittel)
- **Gestörte Darmfunktion und/oder Darmflora**

Der Stoffwechsel ist entscheidend, fast alle Stoffwechselfvorgänge funktionieren über die sog. Verbrennung mit Sauerstoff: Oxidations / Reduktionsvorgänge. Dabei entstehen mehr Säuren als Basen. Es werden daher mehr basische Nahrungsmittel benötigt. Zur Neutralisierung der Säuren ist unser Organismus bestens eingestellt. Beispielsweise in der Bauchspeicheldrüse werden 2/3 Basen und 1/3 Säuren gebildet. Säuren werden im Magen für die Verdauung benötigt. Diese werden im Dünndarm neutralisiert. Ob ein Nahrungsmittel säurebildend oder basenbildend ist, kann man nicht schmecken. Ausschlaggebend sind die Stoffwechselprodukte, die bei der Verwertung der Nahrung entstehen. Sie können sauer oder basisch sein. Festgestellt wird dies durch die Messung des pH-Wertes im Urin. Nahrungsmittel, die den Urinsäuregehalt anheben, gelten als säurebildend.

Säurebildende Nahrungsmittel sind:

Eiweißhaltige Nahrungsmittel wie alle Fleisch- und Fischarten, Käse, Wurst, Eier, Weißmehlprodukte: Beim Abbau eiweißhaltiger Nahrungsmittel, insbesondere der Aminosäuren Methionin und Cystein, entstehen Säuren.

Zuckerhaltige Nahrungsmittel wie Süßwaren, Kuchen, Limonaden und Cola Getränke mit hohem Zuckergehalt: Säuren entstehen durch die Gärung (auch vermehrt bei Pilzbelastung im Darm), die bei der Zufuhr von zu viel Zucker stattfindet.

Alkohol bildet beim Abbau Säure.

Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Schwarztee, Cola: Koffein erhöht die Bildung biogener Amine, bei deren Abbau Säure entsteht. Außerdem sind die Röststoffe ebenfalls Säurelieferanten.

Zusatzstoffe in Nahrungsmittel, insbesondere Phosphate, die in fast allen vorgefertigten Nahrungsmitteln enthalten sind u.a. bei Emulgatoren, Stabilisatoren, Konservierungsmitteln, Gerinnungshemmer etc.: Auch hier entsteht beim Abbau Säure.

Fleisch ist heute zu einem Hauptnahrungsmittel in den Industrieländern geworden. Die allgemeine Empfehlung von max. 2 bis 3 fleischhaltigen Gerichten in der Woche wird von den meisten Menschen deutlich überschritten. Gleichzeitig ist der Verzehr von Obst und Gemüse viel zu gering. Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, 5 mal am Tag Obst und/oder Gemüse zu verzehren, wird nur selten eingehalten. Auch Süßes steht hoch im Kurs.

Dr.Krebber[©]

Ein besonderes Problem stellt der Alkohol dar. Es bilden sich nicht nur saure Stoffwechselprodukte, er entzieht dem Körper auch sehr viel Wasser. Bei der Ausscheidung über die Nieren werden dann auch vermehrt basische Mineralsalze wie Magnesium, Kalium und Kalzium ausgeschwemmt und somit gehen dem Körper Puffersubstanzen verloren.

Ein weiteres, nicht zu unterschätzendes Problem ist die, in den Industriestaaten vorherrschende Verwendung vorgefertigter Nahrungsmittel. Solchen Nahrungsmitteln werden mechanisch, chemisch oder durch Erhitzen Bestandteile wie z. B. Vitamine, Mineralstoffe oder Ballaststoffe entzogen. Das führt zu einer Mangelversorgung basisch wirkender Substanzen. Außerdem wirken viele Nahrungsmittelzusätze säurebildend. Und nicht zuletzt wirken sich Gewohnheiten, wie der vermehrte Konsum von "Fast-Food", äußerst negativ auf die Säure-Basen-Bilanz aus.

Damit die Nieren saure Stoffwechselverbindungen mit dem Urin ausscheiden können, ist eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit notwendig. Das sollte vorwiegend über die Zufuhr von Flüssigkeit geschehen, die der Übersäuerung entgegen wirken, wie stilles Mineralwasser, Fruchtschorlen ohne Zucker und Kräutertees. Leider wird aber gerade die täglich empfohlene Trinkmenge von 2 Litern oft unterschritten. Außerdem trinken viele Menschen lieber kohlesäurehaltige und stark gezuckerte Getränke, die eine weitere Säurebelastung zur Folge haben.

Bewegungsmangel

Ein weiterer wichtiger Aspekt bei der chronischen Übersäuerung ist der Bewegungsmangel.

Bei körperlicher Bewegung wird vermehrt und tiefer geatmet. Dadurch kommt es zu einer verbesserten Versorgung mit Sauerstoff. Gleichzeitig wird aber auch vermehrt saures Kohlendioxid abgeatmet. Außerdem kommen wir bei sportlicher Bewegung ins Schwitzen und die Tätigkeit des Darms wird angeregt. Das fördert die Abgabe von sauren Bestandteilen über den Schweiß und den Darm. Bewegungsmangel wirkt auf diese Weise mehrfach säuernd auf den Organismus.

Stress

Hektik, Dauerbelastung und Stress sind für den Körper ebenfalls belastend. Bei Stress werden vermehrt die Hormone Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet. Bei deren Verarbeitung entstehen Säuren, die zu einer Übersäuerung beitragen.

chron. Entzündung

Bei Entzündungsprozessen entstehen im Körper vermehrt Säuren. Deswegen haben Entzündungsprozesse bzw. chronische entzündliche Erkrankungen, wie z. B. Rheuma, einen negativen Einfluss auf die Säure-Basen-Bilanz.

Gifte

Eine gesunde Atemfunktion ist für die Säure-Basen-Balance wichtig. Problematisch ist deshalb auch das Rauchen. Tabakgenuss schädigt die Lunge auf vielfältige Weise, dies führt zu einer Abnahme der Lungenfunktion. Dadurch wird unter anderem die Ausatmung von saurem Kohlendioxid eingeschränkt. Rauchen unterstützt so die Entstehung einer chronischen Übersäuerung.

Bei chronischer Übersäuerung des Gewebes kann der Organismus Giftstoffe nur mehr schwer ausscheiden. Die meisten Giftstoffe binden sich sehr leicht an Säuren und lagern sich so im Gewebe und Knochen ab. Ab einer bestimmten Schwelle an angesammelten Giftstoffen werden wir

krank. Um aktiv Giftstoffe auszuscheiden ist ein ausgeglichener Säure - Basen - Haushalt Bedingung.

Medikamente, bei deren Abbau Säuren entstehen, können den Körper ebenfalls belasten. Dazu gehört z. B. Schmerzmittel wie die Acetylsalizylsäure (ASS). Dies kann auch zu einem Teufelskreis führen, insbesondere bei einer Dauereinnahme von Schmerzmitteln. Als Folge der Übersäuerung durch chronische Medikamenteneinnahme können vermehrt Muskel und Gliederschmerzen auftreten.

Eine gestörte Darmfunktion ist für die Säure- Basen- Bilanz problematisch

Der Darm spielt bei der Ausscheidung von Säuren eine sehr wichtige Rolle. Eine gesunde Darmfunktion hängt von vielen Faktoren ab, wie z. B. einer ausgewogenen Nahrungszusammensetzung, gesunder Durchblutung, der richtigen Aufnahme von Nahrungsbestandteilen durch die Darmzotten, der Verweildauer des Speisebreis im Darm bzw. der Darmbeweglichkeit und vor allem einer gesunden Darmflora die immer öfter durch Giftstoffe, Antibiotika etc. gestört ist.

Wird der Speisebrei durch einen trägen Darm zu langsam fortbewegt oder ist die Darmflora gestört, so kommt es zu Fäulnisbildung und Gärung des Speisebreis, was wiederum eine Übersäuerung mit sich bringt.

Eine gestörte Darmfunktion ist deshalb für die Säure-Basen-Bilanz problematisch. Auch kommt es zu Schwächung des Immunsystems, durch gestörte Resorption wichtiger Nährstoffe und Vitaminen.

Durch eine vermehrten Durchlässigkeit der Darmwand können Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten in die Blutbahn gelangen die uns krankmachen.

Säure-Basen-Haushalt und Osteoporose

Durch chronische Übersäuerung wird Kalzium vermehrt aus den Knochen gelöst und in das Blut abgegeben. Der Knochen wirkt somit als Basenpuffer.

Kalzium wird vermehrt mit dem Urin über die Nieren ausgeschieden.

Die Aktivität der Osteoklasten, die Zellen die den Knochen abbauen, ist erhöht.

Die Aktivität der Osteoblasten, die Zellen die den Knochen aufbauen, ist verringert.

Als Folge führt dies zu vermehrtem Knochenabbau und kann ab einen bestimmten Grad des Knochenschwundes die Festigkeit beeinträchtigen.

Mit zunehmendem Alter kommt es zu einer leichten Einschränkung der Filterleistung der Nieren. So können bei alten Menschen weniger Säuren ausgeschieden werden, als bei einem jungen Menschen. Dadurch wird die Entstehung einer Säureüberlastung im Alter ebenfalls begünstigt.

Die richtige Balance - Regulation des Säure-Basen-Verhältnisses

Nicht in allen Bereichen des Körpers ist der Säuregrad, der mit dem pH-Wert angegeben wird, gleich. Er ist aber von entscheidender Bedeutung, denn nur dann können in dem jeweiligen Organ die chemischen Reaktionen unter idealen Bedingungen ablaufen. Besonders wichtig ist der pH-Wert für das Blut. Hier gibt es kaum Schwankungen. Der pH-Wert des Blutes muss zwischen 7,36 und 7,44 liegen. Alle Stoffwechselreaktionen sind pH-abhängig und können im Blut nur innerhalb dieses Bereiches optimal ablaufen.

Der Körper scheidet Säuren über Niere, Lunge, Haut, Leber und vor allem auch aus dem Darm aus.

Der Körper verfügt über Puffersysteme, die aktiv werden sobald saure Substanzen in das Blut gelangen. Sie neutralisieren die Säuren und sorgen dafür, dass der Blut-pH-Wert konstant bleibt. Die sauren Stoffwechselabfälle gelangen so mit dem Blut in die Ausscheidungsorgane:

Über die Nieren werden Säuren oder saure Stoffwechselverbindungen mit dem Urin ausgeschieden.

Über die Lunge werden Säuren in Form von Kohlendioxid, das mit dem Blut transportiert wird, abgeatmet.

Über die Haut können Säuren mit dem Schweiß ausgeschieden werden.

In der Leber werden insbesondere durch die Nahrung aufgenommene Eiweiße verstoffwechselt. Das dabei entstehende saure Ammoniak wird in der Leber zu Wasser und Harnstoff verarbeitet und danach ausgeschieden.

Im Darm wird saurerer Darminhalt durch die vermehrte Ausschüttung von Bauchspeicheldrüsensekret, das sehr basisch ist, neutralisiert und dann ausgeschieden.

Diese Regulationsmechanismen sind in unserem Körper dauernd aktiv. Entstehen über einen langen Zeitraum saure Stoffwechselabfälle, die nicht neutralisiert werden können, so entsteht eine chronische Säureüberlastung. Dadurch kann der Organismus nicht mehr unter optimalen Bedingungen arbeiten. Er versucht sich auf andere Weise zu helfen. Überschüssige Säuren werden im Bindegewebe zwischengelagert. Wenn dann der Körper wieder über Basen zur Neutralisation der Säuren verfügt, werden die Säuren aus den Zwischenlagern ausgelöst und ausgeschieden.

Leider wird bei einer langanhaltenden Säureüberlastung ein solches Zwischenlager häufig zum Endlager. Die Folge sind nicht selten Schmerzen. Einzelne Zellen oder sogar ganze Gewebereiche können in ihrer Funktion eingeschränkt sein. Einer Säureüberlastung begegnet der Körper auch, indem er das in den Knochen gelagerte Kalzium, ein basischer Mineralstoff, aus den Knochen löst. Langfristig unterstützt dieser Vorgang die Entstehung einer Osteoporose.

Wie erkenne ich eine chronische Übersäuerung?

Weil eine chronische Übersäuerung sich meistens langsam und unbemerkt entwickelt und keine direkten Beschwerden hervorruft, lässt sie sich nur durch diagnostische Maßnahmen erkennen. Am ehesten geht das, indem der pH-Wert des Urins oder Speichels gemessen wird. Diese Untersuchung kann ein Arzt vornehmen. Sie können aber auch pH-Teststreifen in der Apotheke erwerben und den Test zuerst selbst durchführen.

Wichtig ist dabei zu bedenken, dass eine einmalige Messung nicht aussagekräftig ist. Anders als im Blut, wo der pH-Wert immer konstant bleibt, schwankt der pH-Wert des Urin ständig. Messwerte von pH 5 bis pH 8 sind möglich. Der pH-Wert ist am Morgen häufig niedrig (bei 5 bis 6,5). Er kann nach den Mahlzeiten im Laufe des Tages erheblich ansteigen. Deshalb sollte eine Messung 5 mal täglich über 5 Tage durchgeführt werden. Ideal wäre die Messung zu den gleichen Zeiten.

Im Speichel ist der pH-Wert konstanter, er liegt normalerweise im neutralen Bereich. Ideal sind wie beim Urin mehrere Messungen. Sie sollten genug getrunken haben, sodass Sie leicht Speichel produzieren können, die Messung sollte 5 min. nach der letzten Flüssigkeitszufuhr vorgenommen werden.

Was kann ich gegen chronische Übersäuerung tun? - Gesund durch Säure-Basen-Balance

Die chronische Übersäuerung entwickelt sich in der Regel über mehrere Jahre durch eine ungesunde und unausgeglichene Lebensweise. Vor allem durch den hohen Fleischkonsum und reichlich Genussmittel nehmen wir viel zu viel säurebildende Nahrungsmittel zu uns. Stress, mangelnde Bewegung und geringe Flüssigkeitszufuhr tun ein Übriges.

Ein ausgewogenes Gleichgewicht bei der Ernährung

Aus den Entstehungsmechanismen ist leicht ersichtlich, welche Maßnahmen wiederum eine Übersäuerung abbauen können. An erster Stelle ist hier die Ernährungsumstellung wichtig. Nehmen Sie weniger säurependende Nahrungsmittel und dafür mehr neutrale und basenbildende Lebensmittel zu sich.

Allerdings sollten Sie nicht ganz auf säurependende Lebensmittel verzichten, denn sie enthalten auch andere, lebenswichtige Bestandteile z. B. Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiße. **Wichtig ist ein ausgewogenes Gleichgewicht.**

Um sich ausgewogen zu ernähren, ist nicht nur die Art der Lebensmittel und ihre Qualität und Frische von Bedeutung. Wichtig ist auch, in welcher Menge Produkte der einzelnen Nahrungsmittelgruppen aufgenommen werden sollten, damit eine ausreichende Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen gewährleistet ist.

In vielen Fällen wird dadurch eine Übersäuerung nur langsam abgebaut. Das liegt daran, dass Fleisch z. B. sehr viel mehr Säure "liefert", als durch eine normale Portion basischen Gemüses ausgeglichen wird. Ein Beispiel: 200 g Rindfleisch liefert so viel Säure, dass 400 g Blumenkohl oder 1,6 kg frischen Erbsen für den Ausgleich aufgenommen werden müssten. Ein ausgeglichener Säuren-Basen-Haushalt kann über eine konsequente Ernährungsumstellung erreicht werden.

Dr.Krebber[©]

Unterstützend können Sie Basen Tee´s Trinken dies sind ausgezeichnete Lieferanten aus der Natur.

Oder auch eine Basenkur mit Hilfe von Basen – Mineralien- Mischungen. Achten Sie jedoch auf die Dosierung: „**viel hilft viel**“ **Stimmt hier nicht !!** auf einen ausgewogenen Säuren-Basen-Haushalt kommt es an, auch zu viel Basen schaden.

Sie sollten beim Kauf in der Apotheke hochwertige Produkte verlangen, die sich durch eine hohe Säure-Bindungskapazität auszeichnen und eine ausgewogene Basenmischung (Hydrogencarbonat, Phosphate) enthalten. Einen zusätzlichen positiven Nutzen liefern solche Mischungen, die neben Basen unserem Körper ein ideales 3:1 Kalzium-/Magnesiumverhältnis liefern. Achten Sie darauf, das bei den Basenprodukten auf Aromen oder Farb- und Konservierungsstoffe verzichtet wird; auch gibt es diese Produkte Zucker-, Lactose-, und Glutenfrei.

Bei Erkrankungen oder Problemen im Magen- Darmbereich sollten Sie einen dafür ausgebildeten Arzt aufsuchen und dabei auch die Problematik der Säurebelastung ansprechen.

Weitere Möglichkeiten, der Übersäuerung entgegenzuwirken sind:

Regelmäßige sportliche Aktivitäten: Bei Bewegung und Sport atmen wir tiefer und fördern so die Abatmung von Kohlendioxid. Schwitzen z. B. beim Sport, aber auch in der Sauna fördert die Säureausscheidung über die Haut

Stress und Ärger vermeiden, denn "Stress macht sauer" täglich aktive Entspannungsübungen wie Autogenes Training, Joga oder besser Qi Gong oder Thai Chi.

Trinken: Viel Flüssigkeit führt zu einer vermehrten Säureausscheidung über die Nieren. Aber auf neutrale Flüssigkeiten wie Wasser ohne Kohlensäure achten.

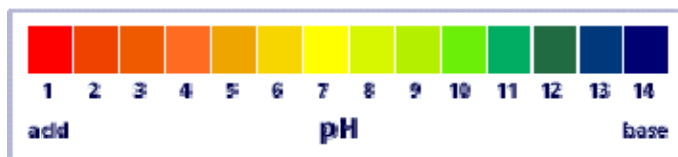
Kuren

Bei nachgewiesener chronischer Übersäuerung bieten sich spezielle Kuren z.B. Basen – Chelat-Colonhydrotherapie zur aktiven Säure - und Giftauusscheidung an. Es ist darauf zu achten das bei der Mobilisierung der Giftstoffe und Säuren der Organismus nicht belastet wird. Wichtig ist auch die Mikrobiologie im Darm wieder aufzubauen und durch eine ausgewogene Ernährung zu pflegen. Bestehende Nahrungsmittelunverträglichkeiten erledigen sich dabei fast von selbst. Bei bestehenden Allergien sind spezielle Therapien notwendig, oft ist aber eine chronisch gestörte Darmflora mit Übersäuerung der Boden für die Entwicklung einer Allergie.

ev. Kästchen

Säure / Basen - Haushalt „Regulation“

Für einen konstanten Blut-pH ist in erster Linie das Bikarbonat-Puffersystem verantwortlich, gefolgt von den Puffereigenschaften des Hämoglobins und der Plasmaproteine sowie dem Phosphatpuffer. Die besondere Reaktionsfähigkeit der Puffersysteme des Blutes befähigt sie zu einer außerordentlich schnellen Regulation des Blut-pH auf Werte im Normalbereich (pH 7,35 - 7,45).



Der Bikarbonat-Puffer steht durch die Bildung von Kohlendioxid mit der Atmung in direkter Wechselwirkung. Dabei entsteht aus Hydrogencarbonat Kohlensäure, die in Wasser und Kohlendioxid zerfällt, das abgeatmet wird. Bicarbonat trägt mengenmäßig am meisten zur Pufferkapazität des Blutes bei. Der wichtigste intrazelluläre Puffer der Erythrozyten ist das Redoxsystem des Hämoglobins. Daneben spielt der Phosphat- und Proteinat-Puffer (z.B. die Aminosäure Histidin enthaltende Serumproteine) ebenfalls eine wichtige Rolle.

Wenngleich über die Kohlendioxid-Ausatmung eine Säurebelastung vermieden werden kann, so dient jedoch primär die Niere zur Ausscheidung der beim Abbau verschiedener Säuren entstandenen Protonen. Diese Ausscheidung ist notwendig, da die Entstehung von Protonen die Aufnahme von basisch wirksamen Substanzen beim Verzehr einer üblichen Mischkost deutlich überschreitet.