



Patienteninfo Der Säuren-Basenhaushalt

Was ist der Säure-Basenhaushalt?

Für den Chemiker ist das Gegenteil von sauer nicht süß sondern basisch.

Als Säuren oder Basen bezeichnet man das unterschiedliche Verhalten bestimmter chemischer Substanzen. Säuren sind Stoffe, die positiv geladene Wasserstoffionen abgeben, Basen sind Gegenspieler der Säuren. Sie nehmen die positiv geladene Wasserstoffionen auf.

Was sagt der pH-Wert aus?

Wie stark eine Säure oder Base / Lauge wirkt, gibt man mit dem pH-Wert (Potentia Hydrogenii) an. Die Skala reicht von 1 bis 14, wobei 1 die stärkste Säure ist, 7 ist neutral und 14 ist die stärkste Base oder Lauge.

Säure-/ Basenmechanismus im Körper

Auch die Substanzen in unserem Körper, wie das Blut, der Speichel, die Verdauungsfermente, weisen einen bestimmten pH-Wert auf.

Da die Organe im Körper verschiedene Aufgaben haben, sind auch die pH-Werte der einzelnen Organe und ihrer Flüssigkeiten unterschiedlich.

Unser Blut benötigt fortlaufend Basen zur Neutralisation der im Stoffwechsel ständig anfallenden Säuren. Das Blut selbst muss unter allen Umständen stets leicht basisch bleiben (pH 7,38-7,45). Seine Überschüsse an Basen liefert es an die Basen liebenden Verdauungsdrüsen ab: Leber, Bauchspeicheldrüse (Pankreas), Dünndarmdrüsen. Diese produzieren daraus innerhalb 24 Stunden ca. 1000 ccm Gallensaft, 700 ccm Bauchspeichel, 3000 ccm Darmdrüsensekret.

Somit werden pro Tag ca. 5 Liter basische Drüsensekrete erzeugt, die der Körper zur Verdauung der Nahrung, Neutralisation und Ausscheidung von Stoffwechselsäuren braucht.

Weitere Regulationsmechanismen des Körpers zur Ausscheidung von Säuren sind:

1. die Lunge, durch Ausatmen von Kohlendioxid
2. die Nieren, saurer Harn, Harnsäure
3. die Haut, saurer Schweiß
4. der Darm, saurer Stuhl
5. das Blut, das durch seine Basenreserven Säure abpuffert und
6. Notventile wie Talgdrüsen, Tränendrüsen, die Genitalschleimhaut, usw.



Was passiert, wenn zu viele Säuren und zu wenig Basen ins Blut gelangen?

- die Verdauung wird schlechter, da der Ablauf nicht mehr stimmt und zu wenig basische Verdauungssekrete gebildet werden können wodurch die Leistung der Leber, der Bauchspeicheldrüse und des Dünndarms nachlassen
- überschüssige Säuren, die der Körper nicht los bekommt schiebt er ins Bindegewebe ab und in andere Gewebe, wie Muskeln, Sehnen, Nerven usw. Dadurch werden diese übersäuert und reagieren mit Entzündung, mit Schmerz; Weichteilrheuma, Gelenkrheuma, Gicht, Bandscheibenprobleme, Wirbelsäulenbeschwerden, Nierensteinen Gallensteinen, etc. sind Folgen.
- basische Substanzen werden aus den Geweben abgezogen.
Folge: Entmineralisierung.
Diesem Mineralschwund folgen Gebisschäden, Knochenprobleme wie Osteoporose, Krampfadern, Arteriosklerose usw.

Wenn also der Organismus trotz seiner entsäuernden Regulationsmechanismen seines Säureüberschusses nicht mehr Herr wird, tritt Übersäuerung der Gewebe ein. Nach den Forschungen von Sander und Worlischek u.a. Stoffwechselexperten spielt sich die überwiegende Mehrzahl aller schwerwiegenden Erkrankungen am Boden der Übersäuerung im Stoffwechsel ab. Das heißt, dass ein beträchtlicher Teil aller akuten, chronischen und allergischen Krankheiten einschließlich Krebs durch den Stoffwechsel mit verursacht werden.

Unser Organismus kann die aufgenommene Nahrung nur richtig verdauen und seine Abfallstoffe vollständig ausscheiden, wenn sein Säure-Basenhaushalt im Gleichgewicht ist.

Übersäuerung = Verschlackung = Vergiftung = Krankheit

Abhilfe:

1. Ursachen beseitigen
2. Organismus entschlacken
3. Basen zuführen

Ursachen der Übersäuerung:

1. Zu viele Säure bildende Nahrungsmittel / zu wenig Basen bildende Nahrung
das Verhältnis von Basenbildner zu Säurebildner sollte 70% zu 30% sein und ist bei der üblichen Ernährung in den Industrieländern in der Regel 30% zu 70%
2. Mangelhaftes Kauen und Einspeicheln = Zersetzung statt Verdauung = Säureproduktion = Mehrbedarf an Basen
3. zuwenig Wasser zum Ausscheiden der Säuren
4. zu wenig Bewegung und dadurch
 - a) wenig tiefe Atmung (Ausscheidung über Lunge);
 - b) zu wenig schwitzen (Ausscheidung über die Haut)
5. zu wenig Verdauungsanregung für den Darm
(träger Darm durch ballaststoffarme Ernährung)
6. Psychische Übersäuerung durch Stress und mangelnde Entspannung



Wer regelmäßig entsäuert ist psychisch und physisch nicht mehr sauer!

Was sind Säurebildner

Lebensmittel auf die Sie möglichst verzichten sollten

- alle Art von Fleischsorten, Geflügelprodukte und Meeresfrüchte
- Zucker, Süßigkeiten, Zuckerersatzstoffe.
- Eier, Milchprodukte, Hefeprodukte, Backwaren (vor allem mit Auszugsmehl)
- die meisten Nussorten
- Getränke wie Alkohol, Limonaden, Kaffee und schwarzer Tee.

Was sind Basenbildner

Lebensmittel, die sie ohne Bedenken essen können

- Gemüse und Salate (vor allem rohe Gemüse und Sprossen)
- Früchte wie Limetten und Zitronen (enthalten wenig Zucker)
- Tomaten und Avocados
- Tofu, frische Sojabohnen,
- Mandeln, und allerlei Samen und Körner
- Dinkelvollkorn, Hirse, Quinoa
- Olivenöl, Leinöl, Borretschöl

Was sind bedingte Säurebildner

Lebensmittel, die zwar Säure bilden aber wiederum dem Organismus Vitalstoffe zufügen (in geringem Maße essen)

- frisches Obst je nach Saison
- Walnüsse, Macadamianüsse, Haselnüsse
- Brauner Reis, Weizenvollkorn