

Lebenswichtiges Gleichgewicht Säure-Basen Haushalt

Zitronen sind sauer, doch im Körper gelten sie als geschätzte Basenbildner. Beim Abbau von Zucker und Fleisch dagegen entstehen Säureüberschüsse. Auch Krankheiten, Schwerstarbeit und Stress können den Säurespiegel ansteigen lassen. Gesunde Ernährung, Bewegung und das Vermeiden von Stress können mithelfen, einen durcheinander geratenen Säure-Basen-Haushalt wieder zu normalisieren.

Jürg Lendenmann

In den Gewebsflüssigkeiten finden zentrale Stoffwechselreaktionen statt. Damit sie optimal ablaufen können, muss das Milieu einen schwach basischen (alkalischen) pH-Wert aufweisen. Schon geringe Abweichungen vom Idealwert führen zu massiven Störungen im Stoffwechsel. Mit verschiedenen wirkungsvollen Regulationssystemen versucht unser Körper, die Werte im Normalbereich zu halten. Am wichtigsten sind Puffersysteme wie der Carbonat/Hydrogencarbonat-Puffer, die Ausscheidung von Säuren und Basen über die Niere und das Abatmen von saurem Kohlendioxid (CO₂) über die Lunge.

Übersäuerung

Bei gestörter Regulation können basische oder – weit häufiger – saure Stoffe langfristig überhand nehmen. So kann beispielsweise eine jahrelange falsche Ernährung – viel tierisches Eiweiss, Zucker und Fett – die Pufferkapazität ver-

mindern und den Blut-pH-Wert zum Sauren hin verschieben (latente oder stoffwechselbedingte Azidose). Eine latente Azidose kann diverse Befindlichkeitsstörungen und Krankheitsbilder begünstigen: Konzentrationsstörungen, rasche Ermüdung, übermässige Schmerzempfindung, Allergien, Nervenentzündungen, Rheuma, Verdauungsprobleme, Bindegewebschädigungen. Nicht ausgeschiedene Säuren werden im Körper deponiert und entziehen Knochen, Knorpeln und Zähnen Mineralsalze.

Vollwertig, ausgewogen

Bei einer vollwertigen ausgewogenen Ernährung ist das Säure-Basen-Verhältnis ausgeglichen. Wer einer Übersäuerung vorbeugen will, sollte in den meisten Fällen den Konsum von Säurebildnern drosseln und mehr basenbildende Nahrungsmittel zu sich nehmen.

Basenbildner: Obst und Gemüse (Ausnahmen s. unten), Milch, Molke, Kartoffeln, Sojabohnen, Zwiebeln, Knoblauch.

Neutral: Nüsse, grüne Bohnen, frische Butter, kalt gepresste Öle, Vollkorngetreide-Produkte.

Säurebildner: Fleisch und Wurst, Zucker, Hartkäse, Quark, Eier, Seefisch, gehärtete und raffinierte Fette, Milchprodukte, Weissmehl, Schokolade, Kaffee, Schwarztee, alkoholische und kohlen-säurehaltige Getränke; Artischocke, Rosenkohl, Hülsenfrüchte (ausser Soja), Erd-/Wal-/Paranüsse.

Bewegung, Luft und Stille

Da die Lunge eine wichtige Rolle im Säure-Basen-Haushalt spielt – sie gibt saures Kohlendioxid ab und nimmt basischen Sauerstoff auf –, wirkt sich Bewegung an der frischen Luft positiv auf den pH-Wert aus. Nicht nur Säurebildner im Essen bringen den Säure-Basen-Haushalt durcheinander; auch Anstrengung (Milchsäure), Medikamente, Ärger, Stress und Zigarettenrauch können Sie «sauer» machen. Überprüfen Sie Ihren Lifestyle und greifen Sie korrigierend ein, wo immer es sinnvoll ist.

Infos:

www.saeure-basen-forum.de
Burgersteins Handbuch Nährstoffe.
Stuttgart: Haug. 2002

Heinz Scholz: Mineralstoffe und Spurenelemente. Stuttgart: Trias. 1996.