

DR. MED. EVA-MARIA KRASKE

SÄURE- BASEN- BALANCE

MIT 8-TAGE-KUR

Weltbild

DR. MED. EVA-MARIA KRASKE

SÄURE-
BASEN-
BALANCE

MIT 8-TAGE-KUR

Weltbild

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

GESUNDHEIT DURCH SÄURE-BASEN-BALANCE 7

Der Säure-Basen-Haushalt 8

Was sind Säuren, was sind Basen? 9

Die wichtigsten

Regulationsmechanismen 10

Geschichte des

Säure-Basen-Haushalts 16

Die Arten der Übersäuerung 19

Den Säure-Basen-Stand messen 20

Fragen zur Messung 23

Was beeinflusst die

Säure-Basen-Balance? 24

Sie können die Balance beeinflussen 25

Die Säure-Basen-Balance

im Lebenslauf 28

Säuernde Krankheiten,

säuernde Situationen 33

Schritt für Schritt zur

Säure-Basen-Balance 34

Ihre Initiative wird belohnt 35

Entsäuerung – wie geht das? 35

Welche Rolle spielt der Darm? 38

PRAXIS

DER SÄURE-BASEN-BALANCE AUF DIE SPRÜNGE HELFEN 41

Der Einstieg – die Bestandsaufnahme . . . 42

Signale des Körpers 43

Säurekrankheiten von A bis Z 44

Das Urin-pH-Tagesprofil 49

Sind Sie zu sauer? 50

Der nächste Schritt – die Umstellung . . . 52

Die Zusammensetzung

der basischen Kost 53

Unverträgliche Nahrungsmittel 57

Änderungen in der Lebensweise 58

Ernährung – das A und O

der Gesundheit 60

Richtig basenorientiert essen 61

Die Einteilung der Lebensmittel 62

Säure- und basenbildende Lebensmittel . . 64

Frische ist Trumpf 66

Eine Auswahl verschiedener Sprossen . . . 70

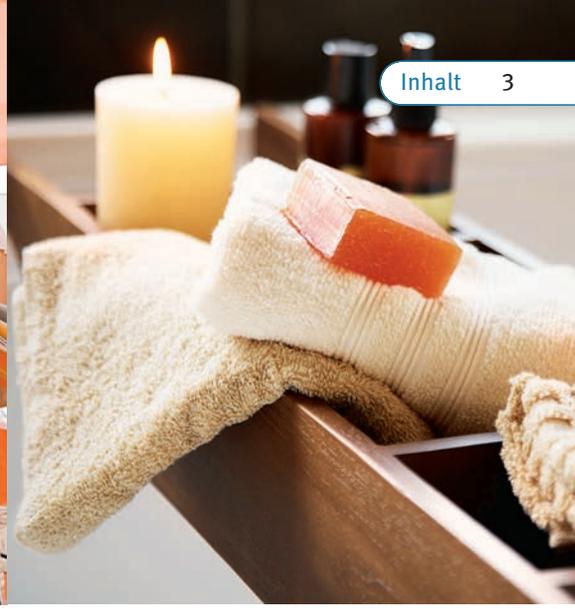
Die 8-Tage-Kur – basisch genießen 72

Dies bitte beachten! 73

Erster Tag 74

Zweiter Tag 76

Dritter Tag 78



Vierter Tag 80
 Fünfter Tag 82
 Sechster Tag 84
 Siebter Tag 86
 Achter Tag 88
 Basisch essen 90

KÖRPER UND SEELE IN HARMONIE. . 93

Body & Soul – die 8-Tage-Kur 94
 Wochenpläne 95
 Ihr Wochenplan 96
 Anregung von Stoffwechsel
 und Kreislauf 100
 Den Körper entgiften 104
 Entspannung für Körper und Seele 107
 Partnermassage 114

Die Säure-Basen-Balance im Alltag 116
 Erlauben Sie sich
 eine Probephase! 117
 pH-Ausgleich durch
 Mineralstoffpräparate 118
 Balance der Säfte und Kräfte..... 121

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 122
 Adressen, die weiterhelfen 122
 Internetlinks, die weiterhelfen 123
 Rezeptregister 124
 Sachregister 124
 Impressum 127

DIE AUTORIN

Dr. med. Eva-Maria Kraske, Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, Homöopathie sowie Palliativmedizin, studierte Humanmedizin an der TU München, wo sie auch das Staatsexamen ablegte und promovierte. Im Epilepsiezentrum Kork war sie als Assistenzärztin in der Inneren Medizin und der Chirurgie beschäftigt. Die Ausbildung zur Ärztin für Naturheilverfahren begann in Freudenstadt und führte sie nach Hannover. Nach der Facharztprüfung zur Ärztin für Allgemeinmedizin und dem Erlangen der Zusatzbezeichnung »für Naturheilverfahren« eröffnete sie eine eigene Praxis im Großraum Hannover. Ihre Patienten werden in der Praxis hausärztlich betreut. Frau Dr. Kraske wendet nach Möglichkeit Naturheilverfahren an und diagnostiziert, wenn nötig, klassisch schulmedizinisch – sie betreibt integrative Medizin. Ihre Schwerpunkte liegen in der Homöopathie, Biochemie, Darmsanierung und Allergologie sowie in der Ernährungs- und Ordnungstherapie. Das vorliegende Buch ist bereits in mehreren Sprachen erschienen. Für GU hat Frau Dr. Kraske außerdem den erfolgreichen Ratgeber »Säure-Basen-Balance für Körper & Seele« geschrieben.

EIN WORT ZUVOR

Der Ablauf aller chemischen Vorgänge in der Natur ist auf ein bestimmtes Milieu in der Umgebung, einen festgelegten Säuregrad angewiesen. Bekanntestes Beispiel dafür ist der Waldboden, dessen Übersäuerung für ganz erhebliche Schäden an den Bäumen verantwortlich gemacht wird. Unserem Organismus geht es nicht anders: Nur bei einem immer gleich bleibenden Säuregrad im Blut sowie in den Flüssigkeiten in und zwischen den Körperzellen können alle Auf- und Abbauvorgänge sowie die Energiespeicherung und -gewinnung ungehindert ablaufen. Jede Abweichung von der sehr eng gesetzten Norm bedeutet bestenfalls eine Verzögerung der Prozesse, schlimmstenfalls eine Fehlregulation.

Für viele Erkrankungen wie Rheuma, Osteoporose, Hefepilzbefall im Darm, chronische Hautleiden, Migräne, Krebs, Gicht oder psychische Erschöpfungszustände (um nur einige zu nennen) findet die Medizin keine ausreichenden Erklärungen. In der Naturheilkunde werden sie und eine Reihe anderer Krankheiten und Beschwerden mit einer übersäuerten Stoffwechsellage in Zusammenhang gebracht. Unsere Lebensführung und vor allem die übliche Ernährung führen demnach zu einer Verschiebung des optimalen Stoffwechsellage. Solche Entgleisungen lassen sich mit einfachen Mitteln verhindern oder wieder ausgleichen. Das Streben nach der Säure-Basen-Balance ist somit eine Gesundheitsvorsorge zum Nulltarif, aber auch eine Möglichkeit, bereits bestehende Krankheiten zu bessern oder sogar zu heilen.

Dr. med. Eva-Maria Kraske



GESUNDHEIT DURCH SÄURE-BASEN-BALANCE

Unser Organismus ist ein ausgeklügeltes System. Die beste Unterstützung geben wir ihm, wenn wir uns optimal ernähren und angemessen bewegen.

Der Säure-Basen-Haushalt 8

Was beeinflusst die Säure-Basen-Balance? 24

Schritt für Schritt zur Säure-Basen-Balance 34



Der Säure-Basen-Haushalt

In unserem Organismus laufen unentwegt chemische Prozesse ab. Sie bestimmen das Stoffwechselgeschehen und die Tätigkeit aller lebensnotwendigen Körpervorgänge. Damit alles reibungslos funktioniert, muss in den Körperflüssigkeiten und im Inneren der Körperzellen ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Säuren und Basen bestehen. Weil dieses Gleichgewicht der Säfte so elementar wichtig ist, hat unser Körper gleich mehrere Regulationsmöglichkeiten parat, um nicht so leicht aus dem Gleichgewicht zu geraten.

Was sind Säuren, was sind Basen?

Eine Säure ist chemisch gesehen durch positiv geladene Wasserstoff-Ionen (H^+) gekennzeichnet, eine Base durch Hydroxid-Ionen, das sind negativ geladene OH-Gruppen (OH^-), in denen ein Wasserstoff- und ein Sauerstoff-Ion miteinander verbunden sind. Chemiker nennen diese Verbindung auch Hydroxylgruppe. Überwiegen in einer Lösung die freien H^+ -Ionen, dann ist sie sauer, sind dagegen mehr OH^- -Ionen frei, reagiert die Flüssigkeit basisch.

Der pH-Wert

Der pH-Wert (*potentia hydrogenii*, Wirksamkeit des Wasserstoffs) ist das Maß für die Konzentration der Wasserstoff-Ionen in einem Liter wässriger Lösung. Die Skala des pH-Werts erstreckt sich von pH 1 – stark sauer – über pH 7 – neutral – bis pH 14 – stark basisch. Eine neutrale, also weder saure noch basische Flüssigkeit mit dem pH-Wert 7 besitzt die gleiche Menge an sauren (H^+) wie an basischen (OH^-) Teilchen, deren Wirkung sich ausgleicht.

Der Einfluss des pH-Werts auf unseren Körper

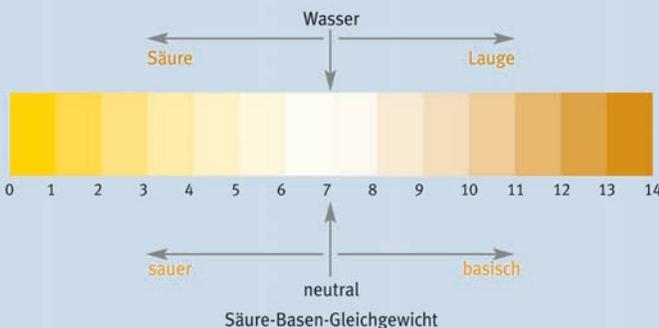
Der Säuregrad im Organismus wirkt sich auf die Beschaffenheit der Eiweißmoleküle, die Struktur der Zellbestandteile und die

EIN SENSIBLES SYSTEM

Schon geringere Schwankungen im Säure-Basen-Milieu können zu Symptomen und Krankheiten führen.

DIE PH-SKALA

Die pH-Skala: Werte unter 7,0 liegen im sauren, Werte über 7,0 im basischen Bereich.



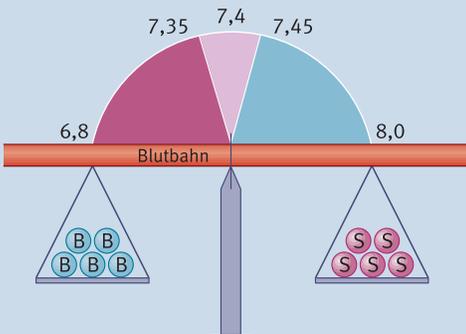
Durchlässigkeit der Membranen (Zellwände) an den Körperzellen aus. Außerdem ist er zuständig für die Wirksamkeit von Enzymen und Hormonen, für die Verteilung der Elektrolyte, der elektrisch geladenen Teilchen, in unserem Organismus und für den Aufbau und die Funktion der Gewebe zwischen den Zellen. Auch die Fließfähigkeit des Blutes wird vom Säuregrad entscheidend mit beeinflusst.

Besonders wichtig ist ein gleichmäßiger pH-Wert von etwa 7,4 im Blut. Das arterielle Blut ist das Haupttransportmittel für alle möglichen chemischen Substanzen durch unseren Körper. Für diese Aufgabe ist ein sehr enger Schwankungsbereich notwendig, der zwischen 7,36 und 7,44 liegt. Nur in dieser Spanne kann der Organismus optimal funktionieren. Auftretende Schwankungen des pH-Werts werden durch spezielle Puffersysteme (siehe Seite 11) sofort ausgeglichen. Enzymatische Reaktionen laufen im Körper am effektivsten ab, wenn der pH-Wert des jeweiligen Organs im

optimalen Bereich liegt. Der Magen braucht einen pH-Wert von sauren 1,2 bis 3, die Bauchspeicheldrüse funktioniert bei dem basischen Wert von 10 am besten. Der pH-Wert von Schweiß liegt bei etwa 5, der des Stuhls bei 6 bis 7.

SÄUREN UND BASEN IN DER BALANCE

Bei einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt, hier dargestellt mit einer Waage im Gleichgewicht, sind im Körper genauso viele Basen (B) vorhanden, wie der Körper zur Neutralisierung der anfallenden Säuren (S) benötigt.



Die wichtigsten Regulationsmechanismen

Es gibt mehrere Schutzvorrichtungen, die sogenannten Puffersysteme, die Entgleisungen des pH-Werts in den Körperflüssigkeiten und in den Zellen nach oben oder unten – das heißt in den basischen oder sauren Bereich – ausgleichen. Zu diesen Puffersystemen gehören der Blutfarbstoff, die Bluteiweißkörper und bestimmte Zelleiweißkörper, die Säuren abfangen. Am wichtigsten aber für den Ausgleich von Säuren und Basen sind Lunge und Nieren. Ein geringer Ausgleich kann auch mit

dem Schweiß erfolgen, der über die Haut abgegeben wird. Der Magen bildet Säuren (Salzsäuren) und Basen (Natriumbikarbonat), die ebenfalls Einfluss auf die allgemeine Säure-Basen-Bilanz nehmen.

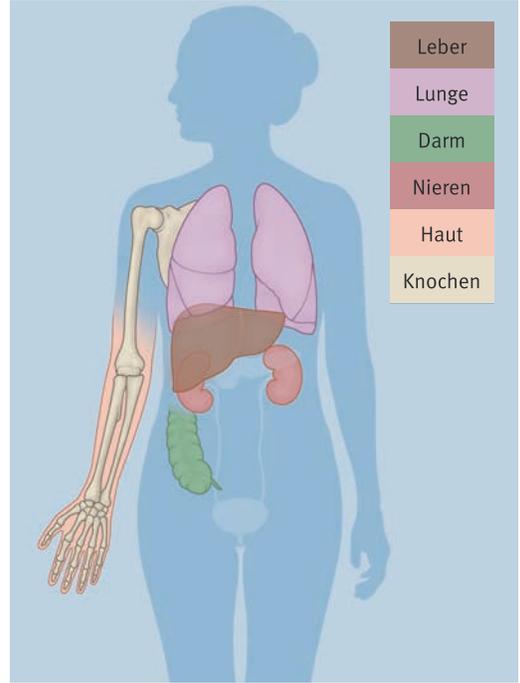
Zudem fungiert das Bindegewebe zwischen den Zellen als Säurespeicher. Auch der Leber als wichtigstem Verbrennungsorgan unseres Körpers wird eine den pH-Wert regulierende Funktion zugeschrieben. Und nicht zuletzt gilt das Knochengestüt als Mineralstoffreservoir, aus dem bei Bedarf Basen entnommen werden. Ist eines der Puffersysteme gestört, übernimmt ein anderes so weit wie möglich dessen Funktion, es kompensiert den Fehler. Ist zum Beispiel die Lunge geschädigt und kann nicht genügend Kohlendioxid abatmen, springen die Nieren mit einer verstärkten Säureausscheidung ein. Dadurch ist es manchmal schwierig, die wahre Ursache einer Entgleisung des Säure-Basen-Haushalts zu finden. Andererseits werden bei einer Erkrankung eines Organs meist andere Organe durch Überbelastung in Mitleidenschaft gezogen und erkranken ebenfalls. Bei so vielen Sicherheitssystemen können Sie erahnen, wie außerordentlich wichtig es für einen funktionsfähigen Organismus ist, den optimalen pH-Bereich des Blutes stets aufrechtzuerhalten.

Organe, die am Puffersystem beteiligt sind

Säuren werden über die Nahrung aufgenommen oder entstehen im Körper durch Stoffwechselfvorgänge. Sie werden über die Nieren, die Leber, die Haut, den Darm und die Lunge abtransportiert. Überschüssige Säuren werden über verschiedene Puffersysteme reguliert. Da vor allem die Pufferung des Blutes immens wichtig ist, sind so viele Organe direkt oder indirekt daran beteiligt.

DEN AUSGLEICH REGULIERENDE ORGANE

Die genannten Organe wirken bei Entgleisungen des pH-Werts als Säurepuffer. Sie schützen den Körper.



DIE NIEREN BRAUCHEN WASSER

Voraussetzung für das einwandfreie Arbeiten der Nieren ist immer ein reichliches Flüssigkeitsangebot, damit diese lebenswichtigen Organe übermäßig anfallende Säuren aus dem Körper spülen können.

Ausscheidung über die Nieren

Die Nieren spielen bei der Ausscheidung von Säuren eine zentrale Rolle. Sie verfügen über fünf verschiedene biochemische Mechanismen, die in den Säure-Basen-Haushalt eingreifen. Zum einen können sie basensparend arbeiten, indem sie bei körperlicher Übersäuerung weniger Basen in Form von Bikarbonat ausscheiden. Zum anderen können sie übermäßig angefallene Säuren in Form von H^+ -Ionen vermehrt gegen Natrium- und Kalium-Ionen austauschen. Sinkt der pH-Wert des Urins unter 6,0, wird also der Urin sauer, dann können zum Ausgleich auch organische Säuren oder saure Stickstoffverbindungen ausgeschieden werden.

Ausscheidung über die Lunge

Über die Lunge werden Säuren in Form von Kohlendioxid, das ständig mit dem Blut herantransportiert wird, buchstäblich abgeatmet. Bei besonders starken Entgleisungen des Stoffwechsels, das heißt, wenn viel Säure im Körper entsteht, wird die Ausatmung gegenüber der Einatmung verstärkt, sodass mehr Säure auf diesem Weg abgegeben wird. Sie können bewusst Kohlendioxid abatmen, indem Sie sich an der frischen Luft bewegen oder ersatzweise Atemübungen machen (siehe ab Seite 96).

ERFOLGSTIPP

SÄUREN RAUSSCHWITZEN

Saunieren oder schweißtreibende Bewegung an der frischen Luft sind deshalb so gesund, weil Sie dabei neben der Stärkung des Kreislaufs viel Säure über die Lunge und über die Haut ausscheiden können. Gleichen Sie den entstandenen Flüssigkeitsverlust mit Wasser oder basisch wirkenden Getränken (siehe ab Seite 54) aus, liegt bald die wesentlich günstigere Säure-Basen-Balance vor.

Ausscheidung über die Haut

Herrscht im Körper ein für ihn ungünstiges saures Milieu, hat er auch die Möglichkeit, über die Haut Säuren auszuscheiden. Je nach Bedarf entsteht dann ein mehr oder weniger saurer Schweiß.

Ausscheidung über die Leber

Die Leber ist das Kraftwerk unseres Körpers. In ihr finden viele biochemische Vorgänge statt, die dazu beitragen, uns aktiv und leistungsfähig zu halten. Ist dieses Organ überbe-

lastet oder krank, können viele Stoffwechselfvorgänge nicht korrekt ablaufen – wir vergiften von innen heraus. Beim Abbau der durch die Nahrung aufgenommenen Eiweiße fällt Ammoniak an, das in der Leber zu Wasser und Harnstoff verstoffwechselt und danach ausgeschieden werden kann.

Ausscheidung über den Darm

Fallen zu viele Säuren an, kann der Körper versuchen, diese über den Darm auszuschleiden. Die Bauchspeicheldrüse produziert ein stark basisches Sekret, welches die Säuren im Darm puffert. Das dabei entstandene Kohlendioxid wird über die Lungen abgeatmet. Der Normbereich des pH-Werts im Darm liegt zwischen 6 und 7, das ist auch der Wert des Stuhls. Ein stärker saurer Stuhl weist nicht unbedingt auf eine Übersäuerung des Körpers hin, er kann auch eine mangelnde Basenproduktion der Bauchspeicheldrüse anzeigen. Leber und Galle beeinflussen das pH-Milieu des Darms ebenso. So kann ein sehr basischer Stuhl die Folge einer Funktionsstörung im Zusammenspiel von Darmflora (Bakterienbesiedelung des Darms), Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse sein. Ein basischer Stuhl verweist also, wie gesagt, nicht unbedingt auf das Vorliegen eines basischen Körpermilieus.

KEINE EILIGEN SCHLÜSSE!

Sind Ihre pH-Werte nicht im Lot, darf nicht voreilig geschlossen werden, wie es um Ihre Gesundheit steht.

MEIDEN SIE ALKOHOL!

Alkohol belastet den Körper in mehrfacher Hinsicht:

- Er schädigt die Leber direkt, indem er die Zellen zerstört. Er schädigt die Leber zudem indirekt, indem die Zellen zunächst verfetten und danach absterben.
 - Er wirkt stark säuernd. Die Säureflut lässt ein für die Leber ungünstig saures pH-Milieu entstehen.
 - Er entwässert den Körper. Mit dem Wasser werden auch basische Mineralien wie Magnesium, Kalium und Kalzium ausgeschwemmt. Der Säure-Basen-Haushalt wird in den sauren Bereich verschoben. Das Blut wird dickflüssiger – mit der Folge, dass die Fließfähigkeit nachlässt.
-

Die Darm-pH-Werte werden von den Körpersäften und der Darmflora beeinflusst. Sie hängen auch von der Nahrungszusammensetzung, der Durchblutung, der Aufnahme der Nahrungsbestandteile durch die Darmzotten und von der Verweildauer des Nahrungsbreis im Darm ab. Ein träger Darm transportiert den mit Bakterien durchsetzten Nahrungsbrei zu langsam. Es kommt zu Fäulnisbildung und Gärung. Die Folgen sind Unwohlsein, Völlegefühl und Blähungen. Ausreichend Bewegung fördert die Darmtätigkeit und beschleunigt die Darmpassage.

TIPP

Sorgen Sie durch gesunde ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse für eine optimale Zusammensetzung Ihrer Nahrung.

Eine gesunde Darmflora ist für das Immunsystem von enormer Bedeutung. Sie wird von Bakterien und Pilzen gebildet, die mit-helfen, den Nahrungsbrei zu verarbeiten, und auch bei der körpereigenen Vitaminproduktion behilflich sind. Funktioniert der Darm nicht einwandfrei, entstehen unmittelbar und langfristige Probleme. Diese gewissermaßen »freundlichen« Bakterien und Pilze sind auf gute Lebensbedingungen angewiesen. Können sie sich nicht optimal ansiedeln, werden sie von ihren weniger »freundlichen« Vetter, den Candida-Hefepilzen, verdrängt. Die Darmflora ist dann gestört.

Der Magen und seine Verdauungsfunktion

Im Magen bilden die sogenannten Belegzellen die für die Verdauung erforderlichen Säure-Ionen und geben diese in Form von Salzsäure in das Mageninnere ab. Das pH-Milieu des Magens beträgt 1,2 bis 3, ist also sehr sauer. Die Säure ist für unsere Verdauung äußerst wichtig, da nur sie den Mageninhalt in erforderlichem Maße aufspalten kann. Bei der Produktion der Magensäure entstehen zwangsläufig sehr basische Spaltprodukte (Hydrogenkarbonat), die über das Blut abtransportiert werden. Die Bauchspeicheldrüse und die Leber wiederum benötigen diese Basen, um ihre stark basischen Sekrete (Pankreassäfte und Galle) bilden zu können – sie entnehmen sie zu diesem Zweck dem Blut. Ein Teil des Hydrogenkarbonats verbleibt direkt in den Adern und wird in das bluteigene Puffersystem für den Säure-Basen-Haushalt eingebaut. Der Rest kann von der Muskulatur aufgenommen werden, um die Säuredepots der Muskeln zu neutralisieren.

RICHTIG NEUTRALISIEREN

Viele Menschen nutzen Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente gegen die Übersäuerung. Doch neutralisieren Sie die für die Verdauung nötigen Säuren nicht durch Einnahme von zu viel Basenpulver. Es kann zu erheblichen Verdauungsstörungen mit Magenproblemen und Durchfällen führen, wenn der Magen-pH-Wert durch unsachgemäße Einnahme von Basenmischungen neutralisiert wird. Gleichen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt langfristig durch eine geeignete Ernährung und nicht durch die Einnahme von Medikamenten aus. In diesem Buch erfahren Sie, wie's geht.

Die Pufferfunktion der Knochen

Die Knochen enthalten eine große Menge Kalzium, das zusammen mit Phosphor ihre Stabilität und Bruchfestigkeit garantiert. Das Knochengestüt eines Erwachsenen enthält 1 bis 1,2 Kilogramm Kalzium und etwa ein Kilogramm Phosphor. Ein enormer Vorrat! Fallen im Blut zu viele Säuren an, die nicht mehr über die Puffersysteme ausgeglichen werden können, wird das Depot an neutralisierendem basischem Phosphat angezapft, um den geforderten pH-Wert zu halten. Das ausgelöste, quasi übrig gebliebene Kalzium wird ausgeschieden und ist für die Knochenstabilität verloren.

Ausgeschiedenes Kalzium muss durch neu aufgenommenes ersetzt werden. Die Kalziumaufnahme findet im Dünndarm statt und wird durch das aktive Vitamin D gesteuert. Leider kann Vitamin D in saurem Milieu nicht aktiviert werden, da der dafür nötige, komplizierte hormonelle Stoffwechselfvorgang unter diesen Umständen nicht ablaufen kann. So geht durch die chronische Übersäuerung nicht nur vermehrt Kalzium verloren, sondern es kann auch weniger Kalzium aufgenommen werden. Die dauerhafte Übersäuerung geht so langfristig mit einer Entmineralisierung der Knochen einher und bildet ein erhebliches Risiko, an Knochenschwund (Osteoporose) zu erkranken, wie es sich insbesondere bei älteren Menschen zeigt.

HILFE FÜR DIE KNOCHEN

Neben einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt sorgt auch regelmäßige sportliche Betätigung für stabile Knochen. Unterstützen Sie die körpereigene Vitamin-D-Produktion, indem Sie Ihre Haut wohl dosiert der Sonne aussetzen. Zögern Sie den altersbedingten Knochenabbau zudem durch geeignete Ernährung (siehe Seite 25) hinaus.

Geschichte des Säure-Basen-Haushalts

In der Naturheilkunde ist der Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts die Grundlage der Behandlung. Schon Paracelsus erkannte im 15. Jahrhundert die Wichtigkeit vollwertiger, naturnaher Lebensmittel, die unsere Körpersäfte stärken. Seither haben viele Ärzte und Heilpraktiker Lehren und Methoden entwickelt, die das Säure-Basen-Gleichgewicht im Auge haben.

Ernährung als Zentrum der Gesundheit

Um 1900 erarbeitete der österreichische Arzt Dr. Franz Xaver Mayr Fundamentales über die Verdauungslehre und wies dabei immer wieder auf den Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts hin. Bis heute sind seine Lehre und vor allem die sogenannte Mayr-Kur bekannt, bei der man so isst, dass der Darm entlastet wird und sich erholen kann. Durch Franz Xaver Mayr wurde insbesondere auf die wesentliche Bedeutung des gründlichen Kauens und Einspeichelns der Nahrung hingewiesen, da auch dies die Verdauung und somit die Gesundheit entscheidend fördert.

In den zwanziger Jahren des 20. Jahrhunderts brachte Ragnar Berg, ein schwedischer Ernährungsforscher, den Mineralstoffwechsel und die Spurenelemente in den Mittelpunkt der Diskussion. Schon damals wurde über den Sinn und Unsinn von Säuren und deren Umsetzung bei der Ernährung heftig diskutiert. Auch die Forschungen von Ernährungs- beziehungsweise Säure-Basen-Pionieren wie Maximilian Bircher-Benner oder Friedrich Sander ergaben zwar eindeutig die Wichtigkeit eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts, konnten aber den geforderten endgültigen wissenschaftlichen Nachweis dafür nicht liefern.

SCHLUSS MIT SAUER, HER MIT DER BALANCE!

Dieser Appell kann nicht nachdrücklich genug sein.

Der Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts wurde viel zu lange vernachlässigt, in der Schulmedizin, aber teilweise sogar auch in der Naturheilkunde.

Eine Domäne der Naturheilkunde

Seither ist die Lebensweise in unserer modernen Gesellschaft weiterhin in die saure Richtung gerückt. Dennoch ist die schleichende, krank machende Übersäuerung (chronisch-metabolische Azidose) ein Begriff der Naturheilkunde und der Ganzheitsmedizin geblieben. Heilpraktiker oder naturheilkundlich ausgerichtete Ärzte geben ihren Patienten häufig Hinweise darauf, wie sie sich

gesund ernähren, ausreichend bewegen und insgesamt auf ihre Säure-Basen-Balance achten können. Die Schulmedizin dagegen beschäftigt sich bis heute fast nur mit kompletten Entgleisungen des Stoffwechsels, bei denen extreme Säure-Basen-Verschiebungen intensivmedizinisch behandelt werden müssen.

Die Übersäuerungsformen

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen zwei Arten von Übersäuerung: der akuten Übersäuerung oder Azidose und der schleichenden oder latenten Übersäuerung/Azidose (siehe Seite 19). Die akute Form der Übersäuerung ist eine ernste Stoffwechselentgleisung. Sie kann zum Beispiel durch schwere Erkrankungen, Vergiftungen oder Kreislaufzusammenbruch hervorgerufen werden. Die schleichende Übersäuerung ist weniger dramatisch, aber in ihrer Gefährlichkeit keinesfalls zu unterschätzen. Das Problem liegt darin, dass die schädliche Stoffwechsellaage über Jahre oder gar Jahrzehnte unbemerkt ihr unheilvolles Werk vollbringen und chronisch werden kann. Sie ist im Wesentlichen mitverantwortlich für einen großen Teil unserer Zivilisationskrankheiten (siehe ab Seite 44).

NICHT ZU LANGE WARTEN

Auch gesunde Menschen sollten sich um ihren Säure-Basen-Haushalt kümmern, damit nicht erst Symptome auftauchen müssen.

DIE BEDEUTUNG DER SÄURE-BASEN-BALANCE

- Die Säure-Basen-Balance ist keine spezielle Diätform, sondern die unbedingte Voraussetzung für ein gesundes, langes und zufriedenes Leben.
 - Die Säure-Basen-Balance ist ein wesentlicher Faktor bei dem Bestreben, der Degeneration des Körpers entgegenzuwirken und im Alter noch fit zu sein.
 - Die Säure-Basen-Balance ist kein modischer Trend für Ernährungsbewusste. So viele Menschen krank an den Folgen der chronischen Übersäuerung, weil die moderne Lebensweise und das heutige Essverhalten eine Menge säuernder Elemente enthalten. Die Balance langfristig anzustreben, ist entscheidend für das Wohlbefinden.
-

Das Gegenteil der Übersäuerung – die Alkalose

Unter Alkalose versteht man eine übermäßig basische Stoffwechsellage (pH-Wert des Blutes über 7,5). Normalerweise gleichen die Säuredepots und die durch den Stoffwechsel anfallenden Säuren die Verschiebung in den alkalischen Bereich sofort aus. Sollte der eher seltene Zustand eintreten, dass die Reserven und Puffersysteme nicht ausreichen, droht die akute Entgleisung, ein Übergewicht der Basen. Da unser Organismus nur einen sehr engen Bereich akzeptiert, führt auch dieser Zustand zu ernststen Beschwerden, die sofort behandelt werden müssen. Gründe für eine Alkalose sind beispielsweise Hyperventilation, unstillbares Erbrechen oder Natriumbikarbonat-Überdosierung.

- › Bei der Hyperventilation kommt es zu einer beschleunigten Atmung. Meist liegen die Gründe im psychischen Bereich. Durch die erhöhte Atemfrequenz wird zu viel Kohlendioxid abgeatmet. Das Missverhältnis führt zu Kribbeln und Zittern der Hände und Füße, zu Krämpfen der Handmuskulatur und zu Herzrasen. Die Beschwerden sind meist von einem starken Angstgefühl begleitet. Neben beruhigenden Worten und der Gabe von Kalzium-Brausetabletten kann es hilfreich sein, die ausgeatmete Luft unter Zuhilfenahme eines Beutels erneut einzusatmen und die Atemfrequenz sehr bewusst zu kontrollieren. Es sollte unbedingt ein Arzt verständigt werden.
- › Bei starkem, unstillbarem Erbrechen verliert der Körper große Mengen an Säure. Sind die Pufferreserven erschöpft, kommt es zum Ungleichgewicht, das durch eine Infusionsbehandlung ausgeglichen werden muss. Betroffene Patienten müssen stationär überwacht werden.
- › Eine unkontrollierte Einnahme von Natriumbikarbonat kann den Säure-Basen-Haushalt ebenfalls zum Entgleisen bringen. An dieser Stelle sei besonders darauf hingewiesen, dass die auf den Beipackzetteln für die entsprechenden Produkte vermerkte Dosierung der im Handel erhältlichen Basenpräparate nie ohne Absprache mit dem Arzt oder Therapeuten geändert werden sollte. Die Wahl des Produkts und der Darreichungsform muss den Erfordernissen jedes Einzelnen angepasst sein.

TIPP

Kalzium-Brausetabletten sind starke Helfer bei Alkalose infolge von Hyperventilation.

Die Arten der Übersäuerung

Säure-Basen-Balance: Sie steht für den optimalen Zustand der pH-Wert-Regulation. Keines der Puffersysteme (siehe Seite 10) ist überlastet oder gar erschöpft. Die durch die Nahrung und die Abbauprodukte des Körpers anfallenden Säuren werden durch die mit der Nahrung zugeführten basischen Elemente neutralisiert. Bei einer kurzfristigen Übersäuerung stehen alle Puffersysteme zur Verfügung.

Latente Übersäuerung: Kommen durch unsere Lebensweise vermehrt Säuren in den Körper und reichen die Basen nicht aus, sie zu neutralisieren, müssen die körpereigenen Puffersysteme Leber, Lunge, Darm, Nieren, Haut und Knochen aktiv werden. Es entsteht eine latente Übersäuerung. Das Gleichgewicht ist leicht gestört. Der Körper versucht, die Säuren über die Puffersysteme auszuschleiden oder zu neutralisieren. Die Knochensubstanz wird abgebaut, um puffernde Basen freizusetzen. In der Muskulatur werden Säuredepots angelegt, die zu schmerzhaften Veränderungen im Bindegewebe führen.

Chronisch-latente Übersäuerung: Hält diese Situation über Jahre an, entwickelt sich eine chronisch-latente Übersäuerung oder chronisch-metabolische Azidose. Die Puffersysteme sind überlastet und allmählich erschöpft. Sind Folgen einer Übersäuerung aufgetreten und ist es zu Beschwerden gekommen (siehe ab Seite 44), führt der Weg zur Gesundheit nur über den langfristigen Ausgleich des pH-Werts.

Akute Übersäuerung: Nun sind alle Puffer im Körper aufgebraucht. Das Krankheitsbild geht mit einem anhaltend tiefen Ein- und Ausatmen einher. Damit wird versucht, die Säuren über die Lunge doch noch loszuwerden. Dieser Zustand des entgleisten Säure-Basen-Haushalts tritt nicht im Alltag auf, sondern ist ein Notfall, der intensivmedizinisch behandelt wird.

VERZÖGERUNGEN EINPLANEN

Die Säure-Basen-Balance tritt verzögert ein und nicht gleich, nachdem Sie begonnen haben, sich basisch zu ernähren. Denn die Zwischenlager der Säuren in der Muskulatur müssen beim angestrebten Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts erst abgebaut sein.

Den Säure-Basen-Stand messen

Wegen der ausgezeichneten Pufferung – außer bei extremen Stoffwechsellageleistungen (siehe Seite 19) – bleibt der pH-Wert im Blut immer konstant. Im Speichel und im Urin allerdings finden sich im Tagesverlauf deutliche Schwankungen. Der große Vorteil: Diese Stoffe können recht einfach selbst beobachtet werden. Welcher pH-Wert hingegen tatsächlich direkt in der Umgebung der Zellen und in den Zellen herrscht, kann nur mit komplizierten Messungen festgestellt werden.

Im Labor

Sehr genaue Messmöglichkeiten stehen im Labor zur Verfügung. Der Arzt kann neben dem pH-Wert des Blutes auch die Pufferfähigkeit von Gewebsflüssigkeiten bestimmen. Diese sehr genauen Untersuchungen sind schwierig und zeitaufwändig und eigentlich nur bei einer schweren Entgleisung des Säure-Basen-Haushalts erforderlich.

LABORMESSUNGEN

Wenn Ihre eigenen Messungen sehr große Abweichungen von der »gesunden Kurve« ergeben, kann der Gang zum Arzt wichtig sein: Er wird dann eventuell die aufwändigeren Labormessungen durchführen.

Selbstkontrolle durch Urin-pH-Messung

Mit einer viel einfacheren, wenn auch etwas weniger genauen Messmethode können Sie selbst den Säuregrad Ihrer Körperflüssigkeiten feststellen: mit einem in jeder Apotheke erhältlichen Teststreifen zur Urin-pH-Messung. Der Teststreifen sollte einen pH-Bereich von 5,0 bis 8,0 abdecken, die verschiedenen pH-Stufen sollten durch deutliche Verfärbung des Papiers gut erkennbar sein. In der Praxis habe ich optimale Erfahrungen mit einem Endlosteststreifen gemacht, aufgerollt in einem praktischen Papierspender mit aufgedruckter Farbskala, der aus zwei Komponenten besteht: einem sich blaugrün und einem sich rotviolett verfärbenden Bereich. Hiermit lassen sich auch kleinste pH-Schwankungen des Urins testen. Ähnlich gut sind einzelne Teststreifen, die in einem kleinen Heftchen zusammengefügt sind. Hier findet sich ebenfalls eine Farbpalette zum vergleichenden Ablesen des eigenen pH-Werts. Es soll an dieser Stelle kein bestimmtes Produkt favorisiert werden. Bitte lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.

Kinderleichte Messung

Zur Messung können Sie das pH-Papier entweder direkt kurz in den Urinstrahl halten oder zunächst den Urin in einem Gefäß auffangen und den Teststreifen dann eintauchen – allerdings sollte auch das nur kurz erfolgen, damit das Ergebnis nicht verfälscht wird. Vergleichen Sie die Farbveränderung innerhalb von zwei Minuten mit der Farbskala, die den Teststreifen beigelegt ist, und lesen Sie den pH-Wert ab.

Welcher pH-Wert sollte erreicht werden?

Im Gegensatz zum Blut, dessen pH-Wert konstant bleiben muss, ändert sich der pH-Wert des Urins ständig. So sind Messwerte von 5,0 bis 8,0 möglich – also der gesamte Messbereich Ihres pH-Papiers –, ohne dass sofort auf eine chronische Übersäuerung geschlossen werden kann. Wie unser Biorhythmus den Tages- und Nachtzeiten unterworfen ist, so sind auch bei Menschen, die im völligen Säure-Basen-Gleichgewicht leben, diese Schwankungsbereiche normal. Am frühen Morgen bewegt sich der normale Wert in niedrigen Bereichen, nämlich bei 5,0 bis 6,5. In der Nacht wurden viele Säuren in den Harn geleitet, weil sich die Organe dieser Überschüsse schnellstmöglich entledigen. Außerdem gab es nachts keine Nahrung, die Basenfluten hätte auslösen können. Nach den Mahlzeiten des Tages, vor allem wenn sie basisch sind, wird der Messwert steigen.

Ihr Tagesprofil

Mit einem einzigen pH-Wert eines Tages können Sie auf keinen Fall Rückschlüsse auf die Gesamtstoffwechsellage ziehen. Es ist daher sinnvoll, über ein paar Tage hinweg mehrere Messungen durchzuführen und die Ergebnisse in ein Tagesprofilogramm einzutragen. Siebenmal am Tag sollten Sie messen, um einen verwertbaren Überblick zu erhalten. Die Zeiten, die sich dafür empfehlen, sind die folgenden:

- › vor dem Frühstück (6.00 bis 7.00 Uhr)
- › nach dem Frühstück (etwa um 10.00 Uhr)
- › vor dem Mittagessen (12.00 bis 13.00 Uhr)

FÜR SICH SELBST SORGEN

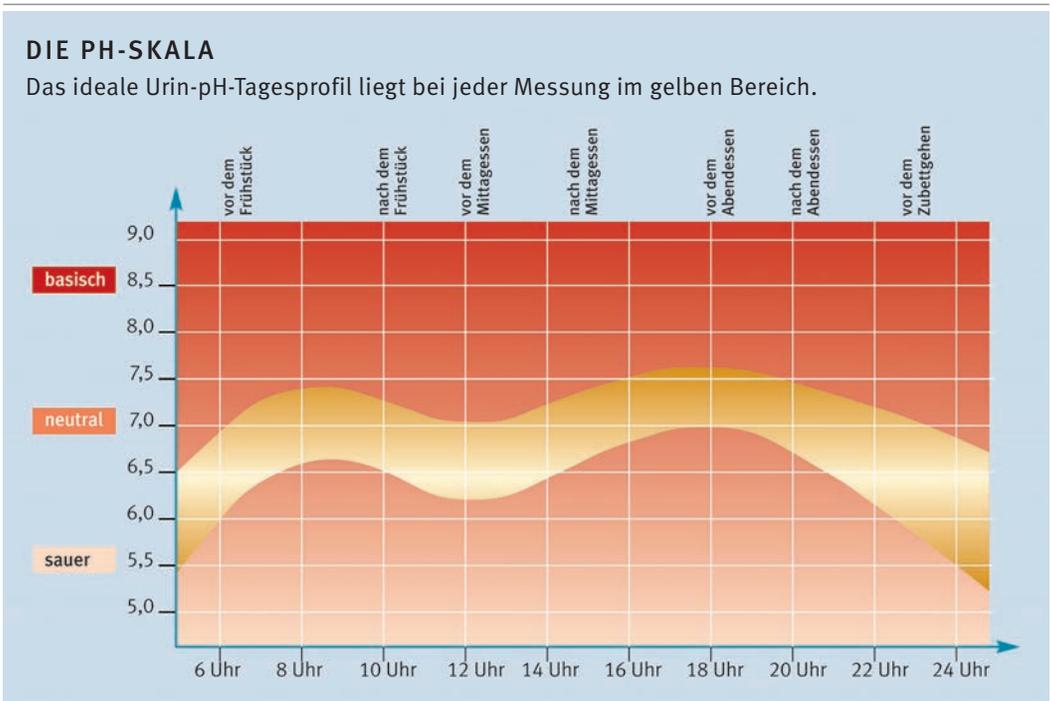
Indem Sie mit den pH-Wert-Messungen beginnen, fangen Sie an, aktiv für Ihre Gesundheit zu sorgen.

- › nach dem Mittagessen (15.00 bis 16.00 Uhr)
- › vor dem Abendessen (18.00 bis 19.00 Uhr)
- › nach dem Abendessen (20.00 bis 21.00)
- › kurz vor dem Schlafengehen

Liegt der pH-Wert vor dem Frühstück und kurz vor dem Schlafengehen unter 6, ist dies kein Grund zur Besorgnis, sondern – wie bereits beschrieben – ein normaler Tages- beziehungsweise Nachtrhythmus. Nach den Mahlzeiten sollten sich die Werte jedoch 7,4 annähern oder diesen Wert überschreiten.

Gesunde Schwankungen

In der folgenden Grafik können Sie sehr gut die Schwankungen des pH-Wertes im Tagesverlauf erkennen. Gelb markiert ist der Idealbereich. Er zeigt auch, dass es zu jeder Tageszeit nicht nur einen Idealwert gibt und die Spannweite sehr groß sein kann.



OFT GEFRAGT

Fragen zur Messung

Muss man sich beim Messen strikt an die Uhrzeiten halten?

Nein, die Uhrzeiten sind nur eine Empfehlung. Sie können die Messung Ihrer Tagesplanung entsprechend durchführen. Auch die Anzahl der Messungen ist sehr individuell. Je nach Wunsch können Sie eine Messreihe mit mehreren Kontrollen an einem Tag oder aber auch nur einzelne Messungen an verschiedenen Tagen zu verschiedenen Uhrzeiten durchführen. Entscheiden Sie selbst.

Darf ich an diesem Tag nur drei Mahlzeiten zu mir nehmen, oder darf ich zwischendurch auch etwas essen oder naschen?

Man sollte ohnehin täglich drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten bevorzugen. Um ein korrektes Bild zu erhalten, sollten Sie an den Tagen, an denen Sie den Urin kontrollieren, nicht von Ihren üblichen Ernährungsgewohnheiten abweichen.

Gibt es Präparate, die man am Testtag oder dem Tag zuvor auf keinen Fall einnehmen sollte, weil sie das Testergebnis verfälschen könnten?

Wenn man genau wissen möchte, ob man sich in der Säure-Basen-Balance befindet, ist es ratsam, auf basische

Nahrungsergänzungsmittel in Form von Tabletten oder Pulver zu verzichten. Ist die Balance nämlich ausschließlich durch Tabletten hergestellt worden, bedarf es einer Korrektur der Ernährung. Die reelle Säure-Basen-Lage erfährt man nur, wenn man ohne die Gabe von Zusätzen misst.

Haben Medikamente einen Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt?

Medikamente können säuernd wirken. Dies trifft beispielsweise auf die Acetylsalicylsäure (beispielsweise Aspirin) zu. Die Einnahme sollte vor Messungen vermieden werden, es sei denn, Aspirin wird dauerhaft eingenommen. Dann gilt es, trotz des Arzneimittels die Säure-Basen-Balance zu erreichen. Hatten Sie auf die Einnahme von Antibiotika hin Durchfall, ist es bis zur Wiederherstellung der Darmflora wenig sinnvoll zu messen, weil der Durchfall säuert. Bei chronischen Harnwegsinfekten stehen Urologen Medikamente zur Verfügung, die das häufige Wiederkehren der Infekte verhindern, indem sie den Urin säuern. Dadurch soll die Vermehrung von Bakterien eingeschränkt werden. Bei Einnahme von Substanzen, die den Urin säuern, erübrigt sich eine Messung.



Was beeinflusst die Säure-Basen-Balance?

Wie in einem Heizkraftwerk fallen in unserem Körper durch Verbrennung, also durch Stoffwechselung der Nahrung, die Stoffwechselschlacken an, die abtransportiert und ausgeschieden werden müssen. Das wohl bekannteste Beispiel für ein solches Abfallprodukt ist die sich nach intensiver körperlicher Anstrengung in unserer Muskulatur ansammelnde Milchsäure. Beim Untrainierten verursachen vor allem kleinste Muskelfaserrisse und nicht abtransportierte Milchsäure den Muskelkater.

Sie können die Balance beeinflussen

Den Ausgleich zwischen sauren und basischen Verhältnissen steuern vor allem die körperlichen Ausscheidungswege (siehe ab Seite 10), die Säuren und Basen je nach Bedarf aus dem Körper abtransportieren oder zurückhalten. Bleiben zu viele Stoffwechselschlacken in den Organen, sei es wegen zu schneller Zufuhr oder einer körperlichen Fehlfunktion, gerät der gesamte Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht. Wir haben jedoch die Möglichkeit, in diesen Haushalt einzugreifen, nämlich über die Ernährung, die Bewegung und die Lebensweise.

Die Ernährung

In der heutigen Gesellschaft der westlichen Welt ist es nicht leicht, sein Säure-Basen-Gleichgewicht zu halten. Fast Food, Alkohol und das Naschen zu vieler Süßigkeiten überfluten den Körper mit Säuren. Neben Blut, Lungen und Nieren mit ihren regulierenden Funktionen übt die Ernährung den wohl wichtigsten Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt aus.

Die Nahrung

Die Lebensmittel werden in Säure- und Basenbildner aufgeteilt, je nachdem, ob ein basisches oder ein saures Endprodukt nach der Verarbeitung im Körper anfällt. Mineralstoffe und Spurenelemente wirken in diesem Sinne basisch, während Eiweiße und Kohlenhydrate die Säurebildung verstärken (siehe Tabelle Seite 64/65). Tierisches Eiweiß führt im Magen zu noch stärkerer Salzsäureausschüttung als pflanzliches.

Generell kann man sagen, dass auf unserem Speisezettel heute zu viele säurebildende Kohlenhydrate und Eiweiße und zu wenige basenbildende Gemüse- und Obstsorten stehen. Die täglich verzehrte Menge an Zucker, Weißmehl und Fleisch steht meist im Missverhältnis zu der Menge an Gemüse und Obst. Neben der Eiweiß- und Kohlenhydratüberernährung tragen Genussmittel wie Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee (wenn er kürzer als vier Minuten gezogen hat), Nikotin und koffeinhaltige Limonaden noch zusätzlich zur chronischen Übersäuerung bei.

GESTÖRTE DARMFLORA

Eine durch Umweltgifte, Arzneimittel, Fehlernährung und säuernde Lebensmittel massiv gestörte Darmflora muss letztlich zu einem übersäuerten Organismus führen. Daher ist der Aufbau der Darmflora stets wesentlich für die Genesung. Hierbei muss Sie Ihr Therapeut unterstützen.

SINNVOLL ESSEN

Zu viel Fleisch in unserer täglichen Nahrung überflutet den Körper mit Säuren.

ERFOLGSTIPP

VIEL TRINKEN

Es klingt so simpel, wie es ist: Trinken Sie viel.

Damit geben Sie dem Körper die Möglichkeit, überschüssige Säuren auszuschwemmen. Besonders geeignet ist kohlenstoffarmes Mineralwasser.

Die von unseren Vorfahren vererbten Anlagen, wie die Nahrung verstoffwechselt wird, fordern eine basische Ernährungsweise. Dies passt leider nicht zur heutigen Kostform. Unsere Gene sind nicht an die gängige Nahrungszusammensetzung angepasst, und der Säure-Basen-Haushalt reagiert mit einem entsprechenden Ungleichgewicht. Unsere Vorfahren hatten weder Fleisch und Käse noch Zucker und Fette in Hülle und Fülle zur Verfügung. Sie gingen zwar auf die Jagd, um das notwendige Eiweiß zu bekommen, nahmen jedoch überwiegend basenreiche Samen, Nüsse und Pflanzen zu sich. Gerade diese Zutaten aber essen die meisten von uns heute leider viel zu wenig.

Die Getränke

Die empfohlene tägliche Mindesttrinkmenge von 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit, die für ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis notwendig ist, wird von den meisten Menschen massiv unterschritten, sodass die Nieren gar nicht in der Lage sind, die erforderlichen Mengen an Schlackenstoffen auszuschwemmen. Außerdem werden anstelle des basenbildenden oder gar basenenthaltenden Mineralwassers Kaffee, hoch konzentrierte und mit Zuckerzusätzen versehene Obstsäfte, Alkohol oder Limonaden getrunken, die den Körper übersäuern.

Die Bewegung

Ein ausgeglichenes körperliches Training hilft dem gesamten Organismus. Das Herz-Kreislauf-System, das Binde- und Stützgewebe, die Haut und die Lungen werden bei angemessener körperlicher Bewegung angeregt und gestärkt. Auch der Darm ist in seiner Funktionsfähigkeit von körperlicher Bewegung abhängig. Bei der körperlichen Tätigkeit wird Kohlendioxid über die Lunge abgeatmet. Wurden ausreichend Basen über die Kost aufgenommen, stehen sie jederzeit zur Verfügung, die Plätze der abgeatmeten Säuren zu besetzen. Auch der Abtransport der Milchsäure aus der Muskulatur wird beschleunigt. Daher ist es empfehlenswert, vor körperlicher Betätigung basische Lebensmittel zu essen, um einen ausreichenden Vorrat anzulegen.

Schwitzen ist übrigens keine abstoßende Erscheinung bei Sportfanatikern, sondern ebenfalls eine wertvolle körpereigene Fähigkeit, Giftstoffe auszuleiten. Mit dem Schweiß werden Schlackenstoffe abgegeben, die Haut wird gereinigt und erhält dank der vermehrten Durchblutung ein besseres Aussehen. Sollten Sie jedoch Ihr Training übertreiben und Ihren Körper damit überlasten, dann ist Ihr Puffersystem (siehe ab Seite 10) bald überfordert. Das führt zu meist lokalen Übersäuerungszuständen, die Sie als Muskelschmerzen oder gar Krämpfe in den Muskeln spüren.

Die Lebensweise

Es ist wichtig, unseren Körper und unsere Seele als Ganzes zu sehen. Nur so können wir ein Gleichgewicht herstellen, bei dem wir die Säure-Basen-Balance erreichen und erhalten können. Seelische Hochspannung vergiftet im wahrsten Sinn des Wortes den Organismus, sie lässt ihn sauer werden. Nicht nur, weil wir innerlich übersäuern, sondern auch, weil wir uns in Zeiten der Bedrängnis schlechter ernähren und je nach Typ zu wenig oder zu viel essen. Wir muntern uns in solchen Situationen mit Seelentröstern wie Süßigkeiten, Alkohol und Zigaretten auf und verstärken unser Leid durch Mangel- oder Fehlernährung.



ENTSPANNUNG STATT STRESS

Die tägliche Hast beeinflusst unsere Säure-Basen-Balance massiv – indirekt, weil sie uns beim Kochen eher zu Konserven als zu Frischkost greifen lässt. Und direkt, indem mehr basenbildende Mineralstoffe vom Körper verbraucht werden.

Mit Entspannungsübungen lässt sich das innere Gleichgewicht wiederherstellen.

Die Säure-Basen-Balance im Lebenslauf

Während der Schwangerschaft wird das Kind über die Mutter mit allen wichtigen Stoffen für eine gesunde Entwicklung versorgt. Gemüse, Salat, Obst, Kartoffeln, Fisch, etwas Fleisch – diese abwechslungsreiche Kost ist reich an Vitaminen, Mineralien und Vitalstoffen und jeder werdenden Mutter zu empfehlen.

Spätestens nach der Geburt muss der Säugling direkt eine geeignete Nahrung erhalten, am besten Muttermilch. Die Nieren eines Babys können den Mineralstoff- und Säure-Basen-Haushalt noch nicht regulieren. Die Muttermilch hat deshalb einen Säuregrad, der den Stoffwechsel nicht belastet – was daran deutlich sichtbar wird, dass der pH-Wert des Urins bei gestillten Kindern bei 8,0 bis 8,5 liegt, also weit im basischen Bereich. Muttermilch ist die optimale Ernährung für Neugeborene. Wächst das Kind heran, ist in den ersten Jahren die Ernährung fremdbestimmt. In diesem Alter beginnt die geschmackliche Prägung. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, reich an basischen Anteilen.

DAS ESSEN GENIEßEN

Sehr wichtig ist, dass Kinder lernen, wie schön es ist, mit Freude zu kochen, das Essen zu genießen, am Tisch zu sitzen, zu lachen, Zeit für die Familie und Freunde zu haben. Sie entwickeln dadurch einen natürlichen Spaß an einer gemeinsamen Mahlzeit.

Saure Jahre?

Mit zunehmendem Alter werden die Kinder in der Auswahl der Speisen selbstbestimmter. Leider entwickeln sich viele in die »saure« Richtung: Limo, Schokolade, Pudding, Pizza, Nudeln ... prima! Kartoffeln, Obst, Gemüse, Mineralwasser ... nein danke!

Vor, in und kurz nach der Pubertät sind wohl die sauersten Jahre. Alles wird in Frage gestellt, bezweifelt, selbst erfahren, verworfen ...! Wer kennt das nicht von seiner eigenen Pubertät: Der Körper braucht dringend genügend Potenzial für das Wachstum und die hormonelle Entwicklung. Was wird geliefert? Cola, Hamburger, Nikotin, Alkohol, Chips und Co. Meist sucht man in diesem Alter vergebens nach basischen Anteilen in der Nahrung.

Pubertierende brauchen viel Zuwendung, Geduld und Einfühlungsvermögen. Man darf die Jugendlichen aber nicht unterschätzen. Sie nehmen sachliche Erklärungen gern an und bilden sich ihre eigene Meinung. Anders sieht das mit gut gemeinten, emotional gefärbten Hinweisen aus. Der wohlmeinende Rat eines Erwachsenen lässt die Teens oft genau das Gegenteil machen.

Das Erwachsenenalter bringt dann mehr Ruhe und Stabilität. Die Wechseljahre schließlich machen das Leben vieler Frauen wieder unruhig. Durch die natürliche Abnahme des Hormonspiegels (Östrogenmangel) kann es zu Stimmungs- und Blutdruckschwankungen, Schweißausbrüchen und vielem mehr kommen. Da Östrogene den Aufbau des Knochens fördern, fehlt dieser hormonelle Reiz in zunehmendem Maße. Der bewusste Umgang mit der Säure-Basen-Balance ist besonders in den Jahren der Umstellung sehr hilfreich und wegweisend für das Alter.

Säure-Basen-Balance im Alter

Im Lauf des Lebens festigen sich die Ernährungsgewohnheiten. Ob es sich hierbei um die Behandlung von Übergewicht, Altersdiabetes, Gicht oder von anderen durch Fehlernährung entstandenen Erkrankungen handelt – die Nahrungsumstellung fällt im Lauf der Jahre immer schwerer. Dennoch sollte sie versucht werden.

Im Alter nimmt die Pufferkapazität des Blutes leider ab. Es kann die Säuren zunehmend schlechter neutralisieren. Die Knochenspeicher an neutralisierenden Phosphaten sind im Falle einer fortgeschrittenen Osteoporose fast leer, sie stehen als Puffer einfach nicht mehr zur Verfügung.

FRÜH GENUG BEGINNEN

Im Lauf des Erwachsenenlebens kann viel getan werden, um den Lebensabend leichter werden zu lassen. Besonders wichtig ist der Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts – aber beizeiten.

EINFLÜSSE AUF DIE SÄURE-BASEN-BALANCE

Diese Probleme wirken sich auf die Säure-Basen-Balance im Alter aus:

- Nachlassendes Durstgefühl
- Gebissprobleme, fehlendes Kauen und Einspeicheln
- Ernährung mit zu wenig Ballaststoffen
- Träge Verdauung
- Mangelnde Bewegung
- Lichtmangel
- Lungenschwäche, flache Atmung
- Säurebildung fördernde Erkrankungen (siehe Seite 33)
- Unvermögen, sich selbst zu versorgen (Essen aus Großküchen)
- Einnahme von Arzneimitteln
- Stress durch Schmerz, Krankheit, Alleinsein und Trauer

Können wir an dem einen oder anderen Problem nichts ändern, ist es umso wichtiger, auf die Säure-Basen-Balance zu achten.

IN JEDEM ALTER WACHSAM SEIN

Die neuen Erkenntnisse der Ernährungswissenschaften sollten auch im Alter nicht als »Mode« abgetan werden. Sie sollten immer in eine dem momentanen Stand des Wissens entsprechende Ernährung umgesetzt werden.

Auswirkung der Übersäuerung auf die Knochen

Das Knochengestüt bildet den wichtigsten Mineralstoff- und Basenspeicher unseres Körpers. Wie wir auf Seite 15 (»Die Pufferfunktion der Knochen«) gesehen haben, begünstigt anhaltende Übersäuerung Knochenschwund. Bis etwa zum 35. Lebensjahr baut der Körper eines gesunden Menschen im Knochen ein stabiles Kalkgerüst auf. Danach stehen die Stagnation beziehungsweise der Abbau im Vordergrund.

Die Rückbildung wird hormonell gesteuert und bei Fehlernährung sowie mangelnder Bewegung beschleunigt. Sind in den ersten drei Jahrzehnten des Lebens die Bedingungen für einen stabilen Aufbau günstig (basisch) gewesen, steht für diesen natürlichen Prozess genügend Knochenmasse zur Verfügung. War dies nicht der Fall, verlängert sich die Aufbauphase nicht. Schlimmer noch, der Abbau schreitet schneller fort.

Aus diesem Grund sollte bei Kindern und Jugendlichen unbedingt auf die Säure-Basen-Balance geachtet werden, damit die im Wachstum befindlichen Knochen eine stabile Zukunft erhalten. Im Alter ist die Säure-Basen-Balance umso wichtiger, je fortgeschrittener der Abbau schon ist. Der Prozess kann durch eine optimale Zufuhr an basischen Mineralien wie Magnesium, Kalium oder Kalzium und durch geeignete sportliche Aktivität verlangsamt werden (siehe ab Seite 97).

Übersäuerung und Immunsystem

Die chronische Übersäuerung regt den Abbau von Eiweiß in unserem Körper an. Gleichzeitig kann der Aufbau von eiweißhaltigen Blutbestandteilen – das sind Immunglobuline beziehungsweise Antikörper –, die unser Immunsystem benötigt, nicht in ausreichendem Umfang stattfinden. Hieraus resultiert bei chronischer Übersäuerung ein Mangel an Antikörpern.

Eine wichtige Gruppe von Eiweißkörpern, die Enzyme, wird durch die chronische Übersäuerung ebenfalls beeinträchtigt. Enzyme ermöglichen und fördern chemische Umsetzungen, steuern somit den Um- und Abbau der Bau- und Betriebsstoffe. Alle Lebewesen sind von der reibungslosen Funktion der Enzyme oder

deren Hilfsboten, der Co-Enzyme, elementar abhängig. Nur im optimalen pH-Milieu kann der Auf- und Umbau dieser Eiweißkörper ungestört ablaufen. Jede pH-Wert-Verschiebung kann sich darauf auswirken.

Derzeit ist wissenschaftlich noch nicht genau erforscht, in welchem Umfang die jeweiligen Eiweißkörper in ihrer Funktion beeinträchtigt sind. Der momentane Stand der Forschung lässt jedoch vermuten, dass die chronische Übersäuerung einen massiven Störfaktor für die Funktion unseres Immunsystems darstellt. Wir müssen davon ausgehen, dass sie zu einer Abwehrschwäche führt, die unseren Körper schädigt, da Krankheitserreger nicht mehr adäquat abgewehrt werden können.

Auswirkung der Übersäuerung auf Krebs

Die Entstehung von Krebs ist nicht bei allen Formen dieser schweren Erkrankung geklärt. Die unterschiedlichen Zweige der Wissenschaft liefern immer neue Details. Wie ein Mosaik, das aus vielen kleinen Steinen besteht, wird uns so ganz allmählich das Gesamtbild der Ursachen deutlich. Hierbei spielen Vererbung, Gifte wie beispielsweise Umweltgifte, Nikotin oder sogenannte Pflanzenschutzmittel in der Nahrung sowie der Alterungsprozess eines Organismus eine wichtige Rolle. Nahrungsbestandteile wie Vitamine, Spurenelemente und Mineralien sollen helfen, das tödliche Wachstum der Krebszellen zu hemmen.

DIE SÄURE-BASEN-BALANCE IM HEILPROZESS

Ist es bereits zu einer Krebserkrankung gekommen, trägt die Säure-Basen-Balance dazu bei, die Rekonvaleszenz nach eventueller Operation, Chemotherapie und Bestrahlung zu unterstützen. Es sollte unbedingt größter Wert auf die Wiederherstellung des medikamentös zerstörten Immunsystems gelegt werden, die Darmflora muss wieder aufgebaut und ein Leben im Einklang von Körper, Geist und Seele und in der Säure-Basen-Balance angestrebt werden.

FORSCHEN SIE NACH!

Leiden Sie häufig unter Erkältungen? Abwehrschwäche durch Mangel an Antikörpern kann die Folge einer Übersäuerung sein.

Das intakte Immunsystem erkennt Schwächen der körpereigenen Abwehr und repariert diese. Die Krebszellen finden sozusagen kein Zuhause, können sich nicht an Schwachstellen anhängen und mit ihrer unheilvollen Vermehrung beginnen. Es häufen sich die Hinweise, dass im sauren Milieu die direkte Vernichtung der Krebszellen durch Killerzellen nicht mehr so gut funktioniert. Killerzellen sind Teile des Immunsystems und darauf spezialisiert, krankhaft veränderte Zellen aufzuspüren und zu vernichten; daher ihr treffender Name.

Die chronische Übersäuerung ist sicher nicht die alleinige Ursache einer Krebserkrankung, trägt aber ihren Teil dazu bei. Beim Magen-Darm-Geschwür, welches sich durch eine chronisch entzündliche Magenschleimhaut mit Geschwüren gebildet hat und langfristig zu Krebs entartet, ist der Zusammenhang zur chronischen Übersäuerung gesichert.

ES LOHNT SICH

Es gibt so viele Gründe, die Säure-Basen-Balance anzustreben. In einem gesunden Körper in diesem Gleichgewicht lebt es sich wunderbar. Aber auch der kranke Körper kann vom Ausgleich profitieren, egal ob die Beschwerden akut oder chronisch sind.

Auswirkung der Übersäuerung auf das Nervensystem

Im übersäuerten Körper werden im Vergleich zum basischen Körper das Stresshormon Adrenalin und das Schilddrüsenhormon Thyroxin vermehrt ausgeschüttet. Beide Hormone wirken wie Beschleuniger, sie regen den Sympathikus an, das heißt den Teil des vegetativen, nicht willentlich beeinflussbaren Nervensystems, der den Körper auf Stresssituationen vorbereitet. Bei vermehrter Ausschüttung fühlen wir uns gehetzt, unruhig, nervös und leiden unter Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Die anhaltende Unruhe, schlechter Schlaf und Reizbarkeit wirken auf Dauer sehr erschöpfend. Die notwendigen Erholungsphasen finden nicht statt, die hormonelle Lage verhindert es einfach, dass der Mensch zur Ruhe kommt. Die unbedingten Folgen sind Abgeschlagenheit, rasche Ermüdbarkeit, die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit lassen nach, die Stimmung trübt sich ein, es können sich in dieser Situation sogar Depressionen entwickeln.

Bei Säure-Basen-Balance fühlen wir uns entspannter, ausgeglichener, die Laune steigt spürbar an, der Schlaf ist erholsam. Fröhlich und ausgeruht können wir uns mit Ausdauer unseren Vorhaben widmen.