

Säuren und Basen

für unser Wohlbefinden

Einführung

Das richtige Verhältnis von Säuren und Basen im Organismus entscheidet, ob wir uns wohl fühlen und leistungsfähig sind. Der normale Blut pH - Wert liegt zwischen 7.37 und 7.43. Fällt der pH tiefer, so liegt eine Azidose vor (Säureüberschuss im Blut), steigt er darüber, so entsteht eine Alkalose (Basenüberschuss im Blut).

Unser Körper verfügt über sehr empfindliche Regulationssysteme, um das Säure-Basen-Verhältnis in den Körperflüssigkeiten (Blut, Lymphe) und in den Geweben konstant zu halten. Dies geschieht durch die Lungen (Ausatmung von CO₂), durch die Nieren (Ausscheidung von Säuren und Basen) und durch die verschiedenen Puffersysteme. Diese befinden sich im Blut, in Flüssigkeiten ausserhalb und innerhalb der Zellen. Alle organischen Gewebe sind daran beteiligt. Eine kurzzeitige Belastung schadet dem Gesunden keineswegs, denn die Puffersysteme sind sehr leistungsfähig.

Die Puffersubstanzen sind in der Lage, die Stösse an Säuren und Basen abzufangen. Chemisch betrachtet binden die Puffersubstanzen Säuren bzw. Basen und verhindern eine plötzliche Veränderung zur sauren oder basischen Seite hin.

Der Gesunde braucht sich um sein Säure-Base-Gleichgewicht keine Sorgen zu machen, denn Nieren, Lunge und Puffersysteme erhalten das System. Wichtig ist, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten.

Bei stoffwechselkranken Menschen oder Personen mit Lungen- oder Nierenstörungen kann eine basenreiche Ernährung zur Unterstützung des Heilprozesses sinnvoll sein.

Stoffwechselbedingte Alkalose

Sie entsteht unter anderem bei starkem oder chronischem Erbrechen (Verlust an Magensäure).

Die atmungsbedingte Alkalose entsteht bei gesteigerter Atmung (Hyperventilieren). Es entsteht ein vermehrter Kohlendioxidverlust bei Angst, Schmerz, erhöhtem Sauerstoffbedarf (grosse Höhen) oder Blutarmut.

Stoffwechselbedingte Azidose

Sie entsteht durch eine vermehrte Bildung von Säuren im Organismus, durch die Zufuhr von Säuren, Basenverlust bei Durchfall oder durch eine mangelhafte Tätigkeit der Nieren. Folgen davon können zum Beispiel verminderte Herzmuskelkontraktionen sein oder Pulsverlangsamung und Abnahme des Gefässwiderstandes. Es stellt sich ein Blutdruckabfall ein.

Auch Schwerstarbeit und anstrengende sportliche Betätigung können den Körper übersäuern. Die Muskeln benötigen in dieser Situation mehr Sauerstoff, als das Blut heranschaffen kann. Damit die Person keinen Leistungsabfall erleidet, hilft sich der Körper mit einem Trick. Er schaltet den Energiestoffwechsel des Muskels von der normalen Kohlensäureproduktion zur Milchsäureproduktion um. Damit wird trotz Sauerstoffknappheit eine kurzfristige Hochleistung erreicht.

In der Folge wird das Blut sauer, da die Milchsäure nicht abgeatmet werden kann. Folgen einer Milchsäureüberbelastung des Körpers: Leistungsrückgang, „brennende Muskeln“, erhöhte Krampfbereitschaft. Die Milchsäure wird in der Muskulatur in wenigen Tagen abgebaut.

Säure- und Basengleichgewicht in der Nahrung

Nahrungsmittel können eingeteilt werden in:

- Säurespender
- Basenspender
- Basenräuber
- Nahrungsmittel im Säuren-Basen-Gleichgewicht

Der Körper braucht Säuren und Basen im Verhältnis von 20 : 80. Deshalb sollte bei der Auswahl der Nahrungsmittel auf die richtige Zusammensetzung geachtet werden.

Bei der heutigen Ernährung ist diese Zusammenstellung keinesfalls gewährleistet. Die meist verwendeten Nahrungsmittel übersäuern den Körper.

Anorganische Säuren in der Nahrung

Die wichtigsten Säuren stammen aus dem Abbau der Eiweisse. Diese Aminosäuren stammen aus dem Tier- und Pflanzenreich. Die Harnsäure ist das Endprodukt des Eiweissabbaus im Körper.

Anorganischen Säuren, die vom Organismus nicht benötigt werden, brauchen basische Substanzen (Kalk, Kalium, Natrium, Magnesium etc.) um den Körper in Form von Harnsalzen verlassen zu können.

Organische Säuren in der Nahrung

Diese Säuren haben einen komplett anderen Stoffwechsel im Körper als die anorganischen Säuren. Frucht – oder Milchsäure sind zwar geschmacklich sehr sauer, werden im Körper aber zu Kohlendioxid und Wasser abgebaut und tragen so zu keiner Übersäuerung des Körpers bei. Organische Säuren werden in Lebensmitteln meist von Mineralstoffen begleitet, die ebenfalls die Neutralisation unterstützen.

Basen in der Nahrung

Die basenüberschüssigen Nahrungsmittel enthalten Mineralbasen. Dies sind Sauerstoffverbindungen diverser Elemente wie Aluminium, Kalium, Eisen, Calcium, Kupfer, Natrium etc.

Basenüberschüsse werden vom Körper ausgeschieden, ohne dass sie neutralisiert werden müssen.

Basenräuber

Basenräuber sind Nahrungsmittel, die keine anorganischen Säuren zuführen, aber durch das Fehlen von Basenelementen trotzdem versäuernd wirken. Dadurch ist der Körper gezwungen diese Basen aus seinem Reservoir zu liefern.

Der wichtigste Basenräuber ist der raffinierte Zucker. Er wirkt zu 97% versäuernd, das bedeutet, dass der Körper riesige Mengen an Basen liefern muss. Auch Weissmehl, gehärtete, raffinierte Fette und Öle gehören zu den grössten Basenräubern.

Basenspender

Die Kartoffel enthält neben grossen Mengen Calcium auch viel Kalium und ist deshalb ein idealer Basenspender. Wichtig ist jedoch die richtige, schonende Zubereitung. Auch der Anbau spielt eine grosse Rolle, da heute die Böden vielfach mit Pestiziden belastet oder ausgelaugt und entsprechend arm an Nährstoffen sind.

Krankheiten durch Uebersäuerung

Sehr viele verschiedene Krankheiten können auf eine Uebersäuerung (Acidität) des Körpers zurückgeführt werden.

Die Acidose kann alle Körperteile betreffen und es werden verschiedene Schadensarten ausgelöst.

Mineralstoffverlust:

Dadurch entsteht eine Schwächung und Funktionsminderung aller Gewebe und Organe. Poröser Knochenbau, trockene Haut, kariesanfällige Zähne, brüchige Nägel, geschwächte Schleimhäute in den Atemwegen und dadurch erhöhte Infektionsgefahr sind mögliche Folgen

Agressivität der Säuren:

Diese schädigt Organe und Gewebe, vor allem die Ausscheidungsorgane. Mögliche Folgen: Brennen beim Wasserlassen, Kleinstschäden im Harnbereich mit Neigung zu Infektionen, anale Entzündungen, säurehaltiger Schweiß, der die Haut reizt oder Bindehautentzündungen.

Verschlackung der Gewebe und Organe :

Die Säuren werden mit Mineralien aus dem Körper neutralisiert und bilden Neutralisationsschlacken. Diese Schlacken werden in Muskeln, Gewebe oder Gelenken in Form von Gries oder Stein abgelagert.

Erkrankungen des Bewegungsapparates

Da Knochen bei einer Acidität viele basische Mineralien abgeben, leidet der Bewegungsapparat auch stark unter den möglichen Folgen wie Rheuma, Arthritis, Arthrose, Ischias oder Bandscheibenschäden.

Verstopfung ist eine weitere sehr häufige Folge der Uebersäuerung des Körpers. Während basenbildende Lebensmittel Gärungsvorgänge im Darm auslösen, sind es bei den Säurebildern die Fäulnisvorgänge, die angeregt werden. Folge: Aufstossen, Magenbrennen, Blähungen, Unwohlsein, Kopfweh oder Migräneanfälle.

Wie misst man eine Azidose ?

Das Blut ist im Unterschied zum Urin wegen der Puffersysteme keinen starken pH-Schwankungen unterworfen. Wenn es unter pathologische Bedingungen zu einer starken Anhäufung von Säuren oder Basen im Blut kommt, kann ein lebensbedrohlicher Zustand eintreten. Der Säuregehalt im Urin schwankt in Abhängigkeit von der Nahrung, der Psyche und der Tageszeit. Parallel zur Leberaktivität werden in der zweiten Nachthälfte in der Regel mehr Säuren ausgeschieden. Die übliche Messung des Urin-pH erfolgt mit Universalindikatorpapier (z.B. Allsan). Gesunde Werte sind morgens zwischen pH 6.2 – 6.8 und abends zwischen pH 6.8 – 7.4.

Therapie einer latenten Azidose

Gesundheitliche Störungen wie Rheuma, Verstopfung, Infektionsanfälligkeit etc., die auf einer Azidose beruhen, können ohne positive Beeinflussung des Säure-Base-Haushaltes nicht bekämpft werden.

Zuerst muss ein Säure – Base – Profil des Patienten erstellt werden. Der Urin – pH wird über 9 Tage gemessen und die Werte notiert.

Nach der Auswertung folgt eine Therapieempfehlung mit den richtigen diätetischen Massnahmen.

Das Entsäuern des Organismus verursacht Schmerzen in Muskeln und Gelenken (Heilkrisen). Bei stärkeren Schmerzen hilft Wärme. Die Einnahme von Analgetika sollte vermieden werden, da sonst der Ausscheidungsprozess negativ beeinflusst wird. Während der Entsäuerungsphase sollte nur mässig Sport getrieben werden.

Detaillierte Therapieempfehlungen können den Unterlagen zu den Allsan Basen-Mineral Salz Tabletten entnommen werden.

Nahrungsergänzungsmittel aus der Drogerie

Diese Nahrungsergänzungsmittel liefern die entsprechenden Mineralsalze um die Schlackenstoffe im Körper zu binden, damit sie ausgeschieden werden können. Prophylaktisch eingesetzt verhindern sie einen Raubbau dieser Mineralsalze aus unserem Körper.

Basa Vita

Allsan Basen - Mineral Salz Tabletten

Nimbasit

Erbasit

Flügge Basenmischung

Spirulina by Markus Rohrer

Diese Alge, die in speziell salzhaltigen Meerwasser - Becken auf Hawaii gezüchtet wird, hat eine stark entchlackende Wirkung auf den Körper.

Giftstoffe, wie sie in einem übersäuerten Körper in grossen Mengen anzutreffen sind, werden durch die Wirkung der Spirulina - Alge ausgeschieden.

Auch bei dieser Behandlung sind Heilkrisen möglich.

Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne

20 Jahre
Gesundheit, Schönheit, aber natürlich!

DROGERIE
Im Dorfgässli

Säuren (-) und Basen (+) in den Nahrungsmitteln* (alphabetisch)

Gemüse

Artischoke	-4.3
Blumenkohl	+3.1
Brechbohnen, grün	+11.5
Brunnenkresse	+7.7
Endivie, frisch aus Freiland	+14.5
Erbsen, frisch	+5.1
Erbsen, reif	-3.4
Feldsalat	+4.8
Grünkohl im Dezember	+4.0
Grünkohl im März	+0.2

Gurke, frisch aus Freiland	+31.5
Kopfsalat, frisch a. Freiland	+14.1
Löwenzahn	+22.7
Porreeblätter	+11.2
Porreeknollen	+7.2
Rhabarber (nur Stengel)	+6.3
Rosenkohl	-9.9
Rotkraut	+6.3
Sauerampfer	+11.5
Schnittbohnen	+8.7

Schnittlauch	+8.3
Sellerie	+13.3
Spargel	+1.1
Spinat, Ende März	+13.1
Tomate	+13.6
Wirsing, grün	+4.5
Wirsing, weiss	-0.6
Zwiebel	+3.0

Kartoffeln, Wurzelgemüse

Karotte	+9.5
Kartoffel (Blaublüher)	+8.1
Kohlrabi	+5.1

Kohlrübe	+3.1
Meerrettich	+6.8
Rettich, schwarz, Sommer	+39.4

Rettich, weiss, im Frühjahr	+3.1
Rote Rüben, frisch	+11.3
Schwarzwurzeln	+1.5

Andere Eiweissträger

Kalbfleisch	-35.0
Pfifferlinge	+4.5
Putenfleisch	-10.5

Rindfleisch	-34.5
Schweinefleisch	-38.0
Seefisch	-20.0

Steinpilze	+4.0
Süsswasserfisch	-11.8

Früchte

Ananas	+4.6
Apfel, reif	+4.1
Orange	+9.2
Aprikosen	+6.6
Banane, reif	+10.1
Banane, unreif	+4.8
Birne	+3.2
Brombeere	+7.2
Datteln	+4.7
Erdbeere	+3.1

Feigen, getrocknet	+27.5
Hagebutten	+15.5
Heidelbeere	+5.3
Himbeere	+5.1
Johannisbeere, rot	+2.4
Johannisbeere, schwarz	+6.1
Kirsche, sauer	+3.5
Kirsche, süss	+4.4
Korinthen	+8.2
Mandarine	+11.5

Mirabellen	+4.9
Pfirsich	+6.4
Pflaumen, süss	+5.8
Preiselbeere	+7.0
Rosinen	+15.1
Stachelbeere, reif	+7.7
Trauben, reif	+7.6
Zitrone	+9.9
Zwetschgen	+4.9

Milch und Milcherzeugnisse

Buttermilch	+1.3
Hartkäse	-18.1
H-Milch	-1.0

Kuhmilch (Vorzugsmilch)	+4.5
Molke	+2.6
Quark	-17.3

Sahne	-3.9
Schafmilch	+3.2
Ziegenmilch	+2.4

Fette

Butter	-3.9
--------	------

Margarine	-7.5
-----------	------

Mehl, Teigwaren, Körnerfrüchte

Buchweizengrütze	-3.7
Gerste	-13.7
Grünkern, Suppengriess	-4.6
Haferflocken	-9.2
Kartoffelstärke	+2.0
Linsen	+6.0

Nudeln, Vollkorn	-2.0
Nudeln, weiss	-5.9
Reis, geschält	-39.1
Reis, naturbelassen	-12.5
Reisstärke	-4.6
Roggenmehl, Auszug	-16.4

Soja-Granulat	+24.0
Soja-Mehl	+12.8
Soja-Reinlecithin	+38.0
Weisse Bohnen	+12.1
Weizengriess	-10.1
Weizenmehl, Auszug	-2.6

Brot, Zwieback

Knäckebrot (Schweden)	-3.7
Schrotbrot	-6.1
Schwarzbrot (Graubrot)	-17.0

Vollkornbrot	-6.0
Vollkornknäcke (Schwed.)	-0.5
Vollwertbrot	-4.5

Weissbrot	-10.0
Zwieback (Vollkorn)	-2.2
Zwieback, weiss	-6.5

Nüsse

Erdnüsse	-12.7
Haselnüsse	-0.2

Mandeln, süss	-0.6
Paranüsse	-8.8

Walnüsse	-8.0
----------	------

* Drogerie im Dorfgässli 4/2005 www.drogerie-schleiss.ch

Säuren (-) und Basen (+) in den Nahrungsmitteln* (nach Faktor)

Gemüse

Rosenkohl	-9.9
Artischoke	-4.3
Erbsen, reif	-3.4
Wirsing, weiss	-0.6
Grünkohl im März	+0.2
Spargel	+1.1
Zwiebel	+3.0
Blumenkohl	+3.1
Grünkohl im Dezember	+4.0
Wirsing, grün	+4.5

Feldsalat	+4.8
Erbsen, frisch	+5.1
Rhabarber (nur Stengel)	+6.3
Rotkraut	+6.3
Porreeknollen	+7.2
Brunnenkresse	+7.7
Schnittlauch	+8.3
Schnittbohnen	+8.7
Porreeblätter	+11.2
Brechbohnen, grün	+11.5

Sauerampfer	+11.5
Spinat, Ende März	+13.1
Sellerie	+13.3
Tomate	+13.6
Kopfsalat, frisch a. Freiland	+14.1
Endivie, frisch aus Freiland	+14.5
Löwenzahn	+22.7
Gurke, frisch aus Freiland	+31.5

Kartoffeln, Wurzelgemüse

Schwarzwurzeln	+1.5
Kohlrübe	+3.1
Rettich, weiss, im Frühjahr	+3.1

Kohlrabi	+5.1
Meerrettich	+6.8
Kartoffel (Blaublüher)	+8.1

Karotte	+9.5
Rote Rüben, frisch	+11.3
Rettich, schwarz, Sommer	+39.4

Andere Eiweissträger

Schweinefleisch	-38.0
Kalbfleisch	-35.0
Rindfleisch	-34.5

Seefisch	-20.0
Süswasserfisch	-11.8
Putenfleisch	-10.5

Steinpilze	+4.0
Pfifferlinge	+4.5

Früchte

Johannisbeere, rot	+2.4
Erdbeere	+3.1
Birne	+3.2
Kirsche, sauer	+3.5
Apfel, reif	+4.1
Kirsche, süss	+4.4
Ananas	+4.6
Datteln	+4.7
Banane, unreif	+4.8
Mirabellen	+4.9

Zwetschgen	+4.9
Himbeere	+5.1
Heidelbeere	+5.3
Pflaumen, süss	+5.8
Johannisbeere, schwarz	+6.1
Pfirsich	+6.4
Aprikosen	+6.6
Preiselbeere	+7.0
Brombeere	+7.2
Trauben, reif	+7.6

Stachelbeere, reif	+7.7
Korinthen	+8.2
Orange	+9.2
Zitrone	+9.9
Banane, reif	+10.1
Mandarine	+11.5
Rosinen	+15.1
Hagebutten	+15.5
Feigen, getrocknet	+27.5

Milch und Milcherzeugnisse

Hartkäse	-18.1
Quark	-17.3
Sahne	-3.9

H-Milch	-1.0
Buttermilch	+1.3
Ziegenmilch	+2.4

Molke	+2.6
Schafmilch	+3.2
Kuhmilch (Vorzugsmilch)	+4.5

Fette

Margarine	-7.5
-----------	------

Butter	-3.9
--------	------

Mehl, Teigwaren, Körnerfrüchte

Reis, geschält	-39.1
Roggenmehl, Auszug	-16.4
Gerste	-13.7
Reis, naturbelassen	-12.5
Weizengriess	-10.1
Haferflocken	-9.2

Nudeln, weiss	-5.9
Grünkern, Suppengriess	-4.6
Reisstärke	-4.6
Buchweizengrütze	-3.7
Weizenmehl, Auszug	-2.6
Nudeln, Vollkorn	-2.0

Kartoffelstärke	+2.0
Linsen	+6.0
Weisse Bohnen	+12.1
Soja-Mehl	+12.8
Soja-Granulat	+24.0
Soja-Reinlecithin	+38.0

Brot, Zwieback

Schwarzbrot (Graubrot)	-17.0
Weissbrot	-10.0
Zwieback, weiss	-6.5

Schrotbrot	-6.1
Vollkornbrot	-6.0
Vollwertbrot	-4.5

Knäckebrot (Schweden)	-3.7
Zwieback (Vollkorn)	-2.2
Vollkornknäcke (Schwed.)	-0.5

Nüsse

Erdnüsse	-12.7
Paranüsse	-8.8
Walnüsse	-8.0
Mandeln, süss	-0.6

Haselnüsse	-0.2
------------	------

* Drogerie im Dorfgässli 4/2005 www.drogerie-schleiss.ch