



Der Säure-Basen-Haushalt?

Manche sauer schmeckenden Nahrungsmittel werden im Körper zu Basen umgewandelt wie z.B. Zitronensaft und Vitamin C, dann gilt: „Sauer macht lustig!“

Ein ausgewogenes Verhältnis von sauren und basischen Substanzen ist Voraussetzung für einen intakten Stoffwechsel. Der Gesamtorganismus ist ein ausgezeichnetes Puffersystem, in dem der außerhalb der Zelle liegende pH-Wert in sehr engen Grenzen zwischen 7,38 bis 7,42 gehalten wird.

Störungen des Säure-Basen-Gleichgewichts werden durch eine Reihe von fein aufeinander abgestimmten Puffersystemen reguliert. Zur Elimination von Wasserstoffionen werden vorwiegend Puffer aus Phosphat und Bikarbonat aktiviert und überschüssige Säure über die Lunge und Nieren ausgeschieden. Das Bikarbonat hat hierbei mit 75% den größten Pufferanteil und ist damit das maßgebliche Puffersystem im Körper. Es dient der Bindung von Kohlendioxid sowie von Basen und Säuren. Dabei können Kohlendioxid über die Lungen und Basen/Säuren über die Nieren ausgeschieden werden. Durch die regelmäßige Ausscheidung von mit der Nahrung aufgenommenen oder bei Stoffwechselfvorgängen gebildeten Säuren und Basen hält der Körper den pH-Wert konstant.

Vor allem Verschiebungen in den sauren Bereich können schleichend zu einer Überlastung und damit Funktionsstörung einzelner Organe oder Organsysteme führen. Kurzfristige Schwankungen werden durch die genannten Puffersysteme abgefangen, sodass keine systemischen Störungen auftreten, weil der gesunde Organismus spontane Übersäuerung durch Pufferreserven ausgleichen kann.

Bei chronischer und langfristiger Übersäuerung werden jedoch Säurespeicher im Bindegewebe angelegt, die nur sehr schwer vom Körper eliminiert werden können. Durch andauernde Ablagerung saurer Stoffwechselprodukte entsteht das klinisch seit langem bekannte Bild einer chronischen Gewebsübersäuerung. Diese hat oft bei chronisch erkrankten Patienten einen entscheidenden Anteil am Beschwerdebild, hat aber zunächst keinen direkten Einfluss auf den pH-Wert des Blutes. Erst bei erschöpften Kompensations- und Puffermechanismen können die anfallenden Säuren nicht mehr neutralisiert werden und es kommt zu teilweise schwerwiegenden Erkrankungen mit lebensbedrohlichen Verschiebungen des Blut-pH-Wertes.

Häufige Fehlernährung, vor allem zu hoher Proteinverzehr und säurebildende Nahrungsmittel fördern die Säurebelastung. Ausreichende Basenzufuhr erfolgt durch Gemüse. Außerdem kann auch zu schnelles Essen, spät am Abend eine zusätzliche Säurebelastung hervorrufen. Vermehrte Säureproduktion kann auch durch Dauerstress oder Milchsäureüberlastung bei übermäßigem (anaerobem) Körpertraining hervorgerufen werden. Durch Bewegungsmangel werden Säuren zu wenig aus den Geweben mobilisiert bzw. ausgeschieden.

Da die Beschwerden, die durch ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt hervorgerufen werden, sehr unspezifisch sind, werden sie selten rechtzeitig als solche erkannt. Symptome können sein Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Übelkeit und Erbrechen, Leistungsschwäche. Weiterführend kann es zu Herzrhythmusstörungen, Störungen des Blutdrucks, neurologischen Störungen und Steinbildungen kommen. Bei Osteoporose, Diabetes und Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises spielt die Übersäuerung eine bedeutende Rolle. Für die Säureregulation ist eine gesunde Nierenfunktion ganz entscheidend. Bikarbonat wird erst im Dünndarm optimal aufgenommen und bei normaler Konzentration im Blut vorwiegend über die Nieren ausgeschieden. Bei zu niedriger Konzentration hält die Niere das Bikarbonat zurück, um es als Puffer gegen Übersäuerung nutzen zu können.

sauer	neutral	basisch
Fleisch und Wurst Fisch, Meeresfrüchte Weißmehlprodukte Molkereimilch Hartkäse Nüsse Poliertes Reis gehärtete Fette Süßigkeiten Kaffee, Cola, Limonade Alkohol	<ul style="list-style-type: none"> • Geflügelfleisch • Tofu • Sojaprodukte • Vollkornprodukte • Beeren • Eier • Weichkäse • Kohl, Wirsing • Rohmilch • Honig • Bier 	<ul style="list-style-type: none"> • sonnengereiftes Obst • Salat und Kräuter • Sprossen und Keime • Algen • Obst- u. Gemüsesäfte • Kartoffeln • pfl. Brotaufstriche • Gemüse (vor allem Rübengemüse) • kaltgepresste Öle und Fette • weiße Bohnen • Kräutertee • Hirse

Mit zunehmendem Lebensalter, bei dauerhaft zu geringer Trinkmenge und Säureüberlastung des Körpers nimmt die Leistungsfähigkeit der Nieren langsam ab. Somit ist eine ausreichende Säurekompensierung nicht mehr ohne weiteres möglich. Infolge dieser mangelnden Leistungsfähigkeit werden harnpflichtige Substanzen nicht mehr richtig ausgeschieden und es treten zunehmend Beschwerden auf. Eine fortschreitende Niereninsuffizienz kann den Patienten letztlich dialysepflichtig machen.

Wie können Sie Ihren Säure-Basen-Gehalt selbst messen?

Mit einem pH-Tagesprofil und den Urin-Teststreifen. Ein Briefchen mit 48 Teststreifen (pH8) halten wir für Sie vorrätig. Der Säurewert schwankt natürlicherweise in Abhängigkeit von der Nahrungsaufnahme, weshalb eine Messung nicht aussagekräftig ist. Sie führen deshalb 6 Messungen pro Tag durch, wobei einige Tage bereits ausreichen. Die gemessenen Werte tragen Sie in die Tabelle ein. Die Werte sollten zwischen 6,5 und 7,5 also durchschnittlich bei ca. 7,0 liegen.

Was können Sie zum Ausgleich Ihres Säure-Basen-Haushalts tun?

Um einer Übersäuerung vorzubeugen sollten Sie basenreiche Kost bevorzugen. Diese besteht überwiegend aus frischem Obst und Gemüse, sowie ausreichend klarem Trinkwasser. Wenn Sie sich unsicher sind, bieten wir in unserer Praxis kostenlose Info-Abende zu „Metabolic Balance“ an, einem ganzheitlichen Stoffwechselprogramm. Bei diesem wird die für Sie richtige Ernährung auf Ihre individuellen Blutwerte abgestimmt. So kommt es zu einer Regulierung des gesamten Stoffwechsels und damit auch des Säure-Basen-Haushalts. Um eine bestehende Gewebsübersäuerung abzubauen, empfehlen wir MM Base II oder ProBase und dazu ausreichend Wasser trinken. Außerdem können Sie als äußerliche Anwendung auch Bäder mit Basensalz machen.

In unserer Praxis werden nach ausführlicher Beratung auch Baseninfusionen durchgeführt. Außerdem unterstützen Kräuter wie Brennnessel, Ackerschachtelhalm und Goldrute die Nierentätigkeit. Ausreichend tiefe Atmung bei 20 Minuten raschem Gehen fördert die Abatmung von sauren Gasen und Kohlendioxid. Bei dauerhaften Abweichungen von der Norm und persönlichen Fragen zum Thema stehen wir Ihnen als Naturheilpraxis gerne für ein Beratungsgespräch, entsprechende Behandlung und Ernährungsberatung zur Verfügung – auch in unserer neu eingeführten Telefonsprechzeit.

Praxis für natürliche Regenerations- und Heilverfahren Michael Münch & Kollegen, Heilpraktiker, DO.CN

Vogelweide 2 c | 85375 Neufahrn | T (08165) 5104
Plauenerstr. 15 | 80992 München | T (089) 14311934
info@muench-naturheilkunde.de
www.muench-naturheilkunde.de



Urin pH-Messwerte

Name, Vorname

Tag / Zeit / Messwert	Tag / Zeit / Messwert	Tag / Zeit / Messwert

Praxis für natürliche Regenerations- und Heilverfahren Michael Münch & Kollegen, Heilpraktiker, DO.CN

Vogelweide 2 c | 85375 Neufahrn | T (08165) 5104
Plauenerstr. 15 | 80992 München | T (089) 14311934
info@muench-naturheilkunde.de
www.muench-naturheilkunde.de

