



Modul 6

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Die Säure-Basen-Balance

- Was ist der Säure-Basen-Haushalt?
- Warum ist die große Mehrheit der Bundesbürger „sauer“?
- Wie ist Übersäuerung zu verhindern?
- Wie sieht eine gesunde basenreiche Ernährung aus?



Der Begriff Säure-Basen-Haushalt ist den meisten Menschen inzwischen recht geläufig. Er wird in Zusammenhang mit diversen Krankheitsgeschehen immer wieder als wichtiger Faktor genannt. Tatsächlich trägt ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt in der Ernährung maßgeblich zu guten Abwehrkräften des Körpers und damit zum Wohlbefinden bei.

In diesem Modul wollen wir uns genauer anschauen:

- Was ist der Säure-Basen-Haushalt?
- Warum ist die große Mehrheit der Bundesbürger „sauer“?
- Wie ist Übersäuerung zu verhindern?
- Wie sieht eine gesunde basenreiche Ernährung aus?

Die Bedeutung von Säure- und Basen-bildenden Nahrungsmitteln ist in den letzten Jahrzehnten in den Blickpunkt der ganzheitlichen Medizin geraten. Wie du schon in den vorigen Modulen erfahren hast, hängt dies einmal mehr mit den veränderten Produktionsbedingungen und auch mit unserem „modernen“ Ernährungsverhalten zusammen.

Unsere Nahrung wird im Stoffwechsel chemisch zu Säuren und Basen umgebaut. Unser Körper braucht beides, allerdings in unterschiedlichem Maße. Fast über unsere gesamte Entwicklungsgeschichte haben wir Menschen uns vorwiegend von Pflanzen ernährt. Mit wenigen Ausnahmen werden Gemüse, Früchte, Nüsse, Körner, Sämereien im Körper basisch verstoffwechselt. Die darin enthaltenen Mineralstoffe benötigt er für die Atmung, den Aufbau aller Gewebe wie Knochen, Muskeln, Organe, Sehnen, Haare, Nägel, Nerven und auch für die mikroskopisch kleinen Zellen in den Körperflüssigkeiten wie z. B. im Blut.

Zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung gehören aber auch Säurebildner, wobei es „schlechte“ und „gute“ säureliefernde Nahrungsmittel gibt. Letztere gehören



Modul 6

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

zu einer vollwertigen Ernährungsweise, weil sie dem Körper wertvolle Vitalstoffe liefern und trotz ihrer Säurewirkung einen hohen gesundheitlichen Wert haben.

Hier einige Beispiele für schwach säurebildende Nahrungsmittel:

- Vollkorngetreide
- Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth oder Buchweizen
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Mungobohnen, Erbsen oder Kichererbsen
- hochwertige Sojaprodukte, z. B. Tempeh
- Nüsse wie Erdnuss, Walnuss, Paranuss oder Cashewnuss

Sie sollten allerdings nicht in zu großen Mengen verzehrt werden. Ein täglicher Anteil von etwa 20 Prozent Säurebildnern gilt als ideal.

Unser Körper hat ein ausgeklügeltes System entwickelt, um sich von Säuren und anderen Abfallstoffen zu befreien. Bestimmte körpereigene Basenspeicher als Puffersysteme sorgen dafür, dass unser Säure-Basen-Haushalt permanent im Gleichgewicht ist und die Organe voll funktionsfähig bleiben. Für unsere Gesundheit ist dies elementar: Schon kleinste Abweichungen vom idealen Säure-Basen-Wert im Blut könnten lebensbedrohlich sein. So wäre etwa ein pH-Wert im Blut unter 6,2 für das Herz tödlich.

pH-Wert

Der pH-Wert zeigt an, ob eine Flüssigkeit eher sauer oder alkalisch (basisch) ist und muss von unserem Körper innerhalb eines engen Grenzbereichs (7,35–7,45) permanent austariert werden.

So kann man sich mit Batteriesäure (z.B. aus Autobatterien) die Hände verätzen (pH-Wert bei 0). Unsere Magensäure liegt bei 1 – 1,5). Die meisten Getränke sind tendenziell sauer: Cola hat einen pH-Wert von ca. 2, Wein ca. 4 und Kaffee ca. 5. Basisch sind dagegen Meerwasser mit einem pH-Wert von rund 8, Natron (Natriumcarbonat) und Seife mit ca. 10. Der neutrale Mittelwert (reines Wasser) liegt bei genau 7.

Mit einem Indikatorpapier können wir unseren pH-Wert im Urin ermitteln, das allerdings gibt nur über die Säureausscheidung Auskunft. Es sagt aber nichts über eine evtl. Gewebsübersäuerung aus.

(Die Abkürzung "pH" leitet sich von potentia hydrogenii ab, was übersetzt so viel wie "Stärke des Wasserstoffs" bedeutet).



Modul 6

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Was macht uns eigentlich so „sauer“?

Zu den Hauptverursachern von Übersäuerung gehört neben Stress und Rauchen eine Ernährungsweise, in der das Verhältnis von säure- und basenreichen Lebensmitteln im wahrsten Sinne „aus der Balance“ geraten ist.

Viel tierisches Eiweiß und denaturierte Nahrungsmittel wie Zucker, Weißmehl und Fertiggerichte sowie Konserven jeder Art machen oft einen Anteil von nahezu 80 Prozent unserer täglichen Ernährung aus. Fast Food, Kaffee, Alkohol, Softdrinks, Süßigkeiten und auch Medikamente (die Dosis macht das Gift!) stressen unser Immunsystem und machen „sauer“. Nur noch 20 Prozent Basenlieferanten wie Gemüse und Früchte liegen als kleiner „Alibi“-Anteil auf dem Teller.

Ein gestörtes Säure-Basen-Gleichgewicht macht sich meistens dort als erstes bemerkbar, wo unsere Immunzellen sitzen: im Darm.

Das Immunsystem und damit die Darmflora werden angegriffen und anfällig für Entzündungen oder Pilzbefall. Der pH-Wert im Darm sollte im basischen Bereich bei 8 liegen. Wird das Milieu durch säurehaltigen oder -bildenden Nahrungsmittel zu sauer, werden zum Ausgleich Mineralstoffe benötigt, die basisch sind wie z. B. Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Da er diese oft nicht in ausreichender Menge in der Nahrung findet, muss der Körper auf seine Mineralstoffdepots zurückgreifen und plündert dafür z. B. Kalzium aus den Knochen oder Magnesium aus den Muskeln. Mineralstoffmangel ist deshalb bei übersäuerten Menschen ähnlich häufig wie eine zu geringe Vitaminversorgung.

Eine Checkliste der Symptome, deren Ursache ein gestörter Säure-Basen-Haushalt sein kann, findest du im Download.

Erkrankungen durch Übersäuerung

Die klassische Säurekrankheit ist die Gicht, die durch einen erhöhten Harnsäurespiegel entsteht und in den entlegensten Extremitäten, den Zehen oder Fingern beginnt. Die teils messerscharfen und spitzen Harnsäurekristalle lagern sich in den Gelenken, Weichteilen oder Nieren ab und können die umliegenden Zellen beschädigen und eine Entzündung auslösen. Bei einem akuten Gichtanfall entstehen meist nachts Schwellungen, Rötungen und so heftige Schmerzen, dass sogar die Bettdecke noch als zu schwer empfunden wird. In der Hälfte aller Gichtanfälle kristallisiert die Harnsäure



Modul 6

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

zum ersten Mal im Großzehengrundgelenk. Bei Frauen zeigt sich ein Gichtanfall bevorzugt in den Fingergelenken.

Sinnvolle Ernährung bei Gicht

Achte auf eine strenge purinarmer Kost, die 300 mg Harnsäure pro Tag nicht überschreiten sollte. Das heißt, dass der Verzehr von Fleisch auf ein Minimum reduziert werden sollte.

Auch radikale Diäten (die ohnehin fragwürdig sind) mit extrem geringer Kalorienaufnahme solltest du meiden, da beim Abbau der Fettzellen auch Purine frei werden und den Organismus zusätzlich belasten.

Rücken- und Kopfschmerzen

Die überschüssige Säure lagert sich gern in der Muskulatur ab. Ein übersäuertes Muskelgewebe wird nicht mehr ausreichend durchblutet und verhärtet sich, und es können sogar kleine Risse entstehen. In den übersäuerten Muskeln können Nervenfasern eingeklemmt werden. Ist dies im Schulterbereich der Fall, werden u. U. Kopfschmerzen ausgelöst.

Der so genannte Säuregriff gibt uns Aufschluss, ob eine solche Verhärtung vorliegt. Über dem Schlüsselbein liegt ein Muskel, den man gut mit den Fingern umgreifen kann. Der Überschuss an Säure wird in Milchsäure verwandelt und legt sich um diese Muskeln. Das führt dazu, dass die Muskeln sich verdicken und verkürzen können. Ist der Muskel hart und schmerzt sogar, dann liegt eine säurebedingte Muskelverhärtung vor. Eine durch die Übersäuerung bedingte Muskelverkürzung kann im schlimmsten Fall auch einen Bandscheibenvorfall auslösen.

Osteoporose

Je höher der Säuregehalt im Körper ist, desto mehr Kalzium müssen die Knochen ausschütten, um den Säure-Basenhaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Kalziummangel in den Knochen löst eine Entkalkung aus.

Kommt dann bei einer Frau noch ein Hormonmangel dazu, ist die Krankheit Osteoporose fast vorprogrammiert.



Modul 6

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Rheuma, Arthrose und Arthritis

Auch bei diesen Krankheiten liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Übersäuerung vor, die den Gelenken und den Knorpelschichten wertvolle Mineralstoffe entziehen. Die überschüssigen Säuren an den Gelenken werden in Salze umgewandelt. Diese Salze fördern eine Polyarthritis und möglicherweise auch die allmähliche Zerstörung der Gelenke bei Rheuma. Die so stark angegriffenen Gelenke neigen außerdem zu Entzündungen.

Herzinfarkt und Schlaganfall

So mancher Herzinfarkt und Schlaganfall ist eine reine Säurekatastrophe, denn ein zu hoher Säuregehalt im Körper lässt die roten Blutkörperchen erstarren. Die sonst schmiegsamen Blutplättchen werden im sauren Milieu hart und fest und können nicht mehr durch die haarfeinen Blutgefäße schlüpfen. Man spricht dann von der Säurestarre, die auch die Gefäßwände starr und brüchig machen können.

Schließlich führt die Übersäuerung u.U. zum vorzeitigen Altern des Gerüstweißstoffes Kollagen, was wiederum zu einer Arteriosklerose (Ablagerungen in den Gefäßen) führen kann.

Multiple Sklerose

Bei dieser Erkrankung ist die schützende Hülle der Nervenzellen geschädigt. In den meisten Fällen liegt eine chronische Entzündung vor. Diese Schutzhüllen, auch Markscheiden genannt, gehören zu den Ausläufern des Bindegewebes. Lagern sich hier gehäuft Säurekristalle ab, ist die Versorgung und Entsorgung der Zellen stark gestört.

Obwohl derzeit keiner mit Sicherheit etwas über die Entstehung der MS sagen kann, so sollte auf jeden Fall besonders bei MS auf einen ausgewogenen Säure-Basen Haushalt geachtet werden.

Was unterstützt nun die Basenversorgung des Organismus?

Organe wie **Niere, Lunge, Leber, Darm und vor allem unser Blut** übernehmen bei der Entsäuerung die Hauptaufgabe.



Modul 6

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Die Nieren

Für das Gleichgewicht unseres Säure-Basen-Wertes sorgen vor allem unsere Nieren. Über die Harnsäure werden ständig Säuren ausgeschieden. Saurer Harn ist jedoch kein Hinweis auf eine Azidose (Übersäuerung), sondern zeigt im Gegenteil an, dass die Säureausscheidung funktioniert.

Hierfür ist es wieder einmal wichtig, dem Körper ausreichend Flüssigkeit zu geben, um die Nieren immer gut durchzuspülen.

Die Lunge

Auch die Lunge hat eine überaus wichtige Funktion für die Kurzzeitregulation des Säure-Basen-Verhältnisses: Mit der Abatmung von Kohlendioxid leitet sie „ganz nebenbei“ Säuren aus. Wer sich körperlich betätigt und besonders viel und tief ein- und ausatmet, kann also nicht nur über Körperflüssigkeiten wie Urin und Schweiß die Säuren und andere Giftstoffe besonders gut loswerden, sondern gleichzeitig über die Lunge entsäuern.

Die Lösung bei Übersäuerung: Ernährungsumstellung

Wichtig ist, dass du bei einer Umstellung auf eine gesunde Säure-Basen-Balance kleine Schritte in die richtige Richtung gehst. Erhöhe den Anteil an Basenbildnern und reduziere die säurebildenden Nahrungsmittel.

Neben frischem Gemüse und Obst sind das sauer Eingelegtes (Mixed Pickles), stilles Wasser mit Zitrone, grüne Smoothies, Kräuter und Salate, Sprossen und Kerne sowie viele Pilzarten. Suche dir deine Lieblingslebensmittel aus den umfangreichen Listen in Literatur und im Internet oder den Downloads aus!

Insbesondere tierische Produkte und zucker- und weizenmehlreiche Lebensmittel sowie Genussmittel wie Nikotin, Alkohol und Softdrinks solltest du hingegen meiden.

Hier ein interessanter Hinweis: Zitrusfrüchte wie Zitronen und Grapefruits schmecken zwar sauer, werden aber basisch verstoffwechselt. Süßigkeiten erzeugen Säuren. Also: Sauer macht basisch – Zucker macht sauer!

Ein Beispiel für einen gesunden Säure-Basen-Tag findest du in den Downloads, ebenso einen Überblick über Lebensmittel beider Gruppen.



Modul 6

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Ausreichend Flüssigkeit gegen Übersäuerung

Der menschliche Körper besteht zu einem Großteil aus Flüssigkeit. Damit alle Prozesse des Stoffwechsels optimal ablaufen können, müssen wir über den Tag verteilt ausreichend Flüssigkeit zu uns nehmen. Nur so können Nährstoffe optimal verwertet werden und unser Blut zirkulieren. Alles, was im Körper nicht mehr gebraucht wird, scheiden unsere Nieren über den Urin aus. Auch angefallene Säuren werden darüber ausgeschieden. Dass unser Urin meist sauer ist, hängt also nur damit zusammen, dass die Stoffwechselabfälle über ihn entsorgt werden.

Faszien-Rollmassage gegen Übersäuerung

Neutralisierte Säuren, die nicht ausgeschieden werden können, lagern sich in unserem Bindegewebe ab. Spannungszustände in Muskeln und verklebte Faszien können die Folgen sein. Um diese übersäuerten Muskeln, z. B. auch beim Muskelkater, wieder zu lockern und das Bindegewebe zu durchbluten, eignet sich eine ausgiebige Faszien-Rollmassage.

Durch das Abrollen der einzelnen Muskeln und des Bindegewebes auf den unterschiedlich großen Faszienrollen (aus dem Sportgeschäft) werden die angelagerten Schlacken über die Lymphbahnen und die Zwischenzellflüssigkeit abgetragen und der Körper bei der Entsäuerung unterstützt.

Medikamente sehr überlegt nutzen

Durch manche Medikamente wird eine Übersäuerung oftmals erst entfacht. Besser ist es, einem übersäuerten Organismus mithilfe bestimmter Mineralien wie Magnesium und Kalzium zu einem basischen Gleichgewicht zu verhelfen. Nahrungsergänzungsmittel, die eine optimale Kombination dieser Mineralstoffe mitbringen, können eine sinnvolle Ergänzung zu einer pflanzlichen und basischen Ernährungsweise sein. Will man seinem Körper zusätzlich etwas Gutes tun, kann man mit einem Basenbad (aus der Drogerie) in der Badewanne seinen Tag ausklingen lassen und zur Ruhe kommen.

Regelmäßige Bewegung und stressfreie Zeiten

Dem sauer machenden Stress begegnest du am einfachsten mit Bewegung an frischer Luft wie Spazierengehen, Walken, Joggen oder Radfahren.



Modul 6

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Dabei muss die Intensität nicht besonders hoch sein. Lege deine täglichen Strecken zu Fuß oder mit dem Rad zurück und nimm dir in der Mittagspause oder am frühen Morgen die Zeit, um durch die Natur zu spazieren und frische Luft zu atmen. Das hilft nicht nur einem unausgeglichenen Gemüt auf die Sprünge, sondern zusätzlich gegen Müdigkeit am Nachmittag.

Bewusst atmen!

Zu einer gesunden Lebensweise gehören nicht nur pflanzliche Nahrungsmittel, viel Flüssigkeit und Bewegung, sondern auch eine ausgeglichene Atmung. Bewusstes Atmen hilft, Stress abzubauen und die Säureausscheidung über Kohlendioxid anzuregen.

Dazu kommt hier deine Wochenübung:

Eine sehr effektive Übung aus dem Yoga ist die „**Quadratische Atmung**“.

Dazu setzt oder stellst du dich aufrecht hin und schließt die Augen. Beim Einatmen stellst du dir im Geiste vor, wie du eine Linie senkrecht nach oben zeichnest. Zähle dabei bis 3. Für weitere 3 Zeiten hältst du den Atem ein und ziehst dabei die Linie waagrecht nach rechts. Beim Ausatmen zählst du wieder bis 3 und ziehst die Linie senkrecht nach unten. Mit den letzten 3 Zeiten wird das Quadrat mit einer waagerechten Linie nach links komplett; dabei komplett ausgeatmet bleiben. Wiederhole zwei weitere Atemzyklen und öffne die Augen wieder.

