



FIT UND XUND #46

DER SÄURE-BASEN-HAUSHALT EINFACH ERKLÄRT

Heute habe ich das Wort «Übersäuerung» bei Google eingetippt und 633 000 Treffer erhalten; «pH-Wert» führte zu 30 300 000 Ergebnissen. Fast jeder hat schon irgendwie davon gehört, doch viele wissen nicht so recht etwas damit anzufangen. Darum versuche ich hier das Thema einfach zu erklären.

Was ist der pH-Wert?

Der pH-Wert ist eine Messzahl, die angibt, wie stark eine Säure oder Lauge ist. Die Tabelle geht von 1 bis 14. Salzsäure hat einen pH-Wert von 1, unsere Magensäure 1,5. Der pH-Wert der Haut liegt bei 5,5, der des Blutes bei 7,4. 14 wäre Natronlauge. Alle genannten Werte können leicht variieren.

Was ist der Säure-Basen-Haushalt?

Unsere Organe und Körperflüssigkeiten müssen ganz bestimmte Säuren- und Basenwerte aufweisen. Nur so können alle Vorgänge im Körper störungsfrei ablaufen. Schon geringe Verschiebungen des pH-Werts würden zu Krankheiten führen. Durch die



Fleisch ja, aber viel mehr Gemüse.

Bild: Harald Schottner_pixelio.de

Aufnahme von Nahrung, Verwertung im Körper und das anschließende Ausscheiden ist unser Körperinneres steten Schwankungen ausgesetzt. Das System, das alles regelt, ist der Säure-Basen-Haushalt. Hauptsächlich wird dieser über den Stoffwechsel (Ausscheidung über die Niere) und über die Atmung (Ausatmen von CO₂ über die Lunge) reguliert. Dazu kommen verschiedene lebenswichtige Puffersysteme des Bluts.

Was bedeutet Übersäuerung?

Eine Übersäuerung wird als

Azidose bezeichnet. In der Medizin wird unterschieden zwischen akuter und chronischer Azidose. Erstere ist lebensbedrohlich und muss sofort als Notfall behandelt werden.

An dieser Stelle geht es nun aber um die chronische, schleichende Übersäuerung des Körpers. Jedermann kann den pH-Wert seines Urins mittels Teststreifen aus der Drogerie messen. Ein Wert unter 7 gilt als sauer, alles darüber als basisch. Über die Aussagekraft solcher Tests gehen die Meinungen jedoch auseinander. Meiner Ansicht nach

kann dieser Urin-Test, mehrmals täglich und über mehrere Tage ausgeführt, erste Hinweise auf eine Übersäuerung geben.

Die Symptome einer chronischen Übersäuerung sind vielfältig. Sie reichen laut verschiedenster Studien von ständiger Müdigkeit, Hautunreinheiten, Zahnproblemen und Blähungen über Migräne, Cellulite bis zu Nierensteinen, Gelenkschmerzen, Osteoporose und Rheuma.

Einflüsse der Ernährung

Übertraining, Stress, hauptsächlich aber eine ungesunde Ernährung machen uns sauer. Deshalb gilt: In erster Linie sollten wir basenbildende Nahrungsmittel zu uns nehmen. Ein Grossteil der pflanzlichen Produkte wie Blattsalate, Gemüse und Obst wirken basisch. Als säurebildend gelten besonders proteinreiche Lebensmittel, vor allem solche tierischen Ursprungs. Daraus kann man grob schliessen, dass zu jedem Proteinlieferanten wie einem Stück Fleisch sehr viel Salat oder Gemüse gegessen werden sollte.

Bei Nahrungsmitteln wird «sauer» oft falsch verstanden. Sauer schmeckende Dinge wie z.B. Zitrusfrüchte sind nicht gleichbedeutend mit «säurebildend»; die Mineralstoffe einer Zitrone wirken im Körper basisch.

Sie wollen in Zukunft mehr auf die basenüberschüssige Ernährung achten? Viele Bücher und Tabellen im Internet geben über den pH-Wert von Lebensmitteln Auskunft. Dabei zu beachten ist, dass der Laie eine Quelle wählt, die den verstoffwechselten pH-Wert eines Nahrungsmittels zeigt. Also nicht den pH-Wert der Zitrone selber, sondern deren Wirkung im Körper.

Auf dass Sie nie mehr sauer werden!

Gaby Bächtold,
Trainerin
Bewegung und
Gesundheit,
ABC Fitness
Rheinau

