

## Wie schütze ich mich vor Übersäuerung?

Was ist denn Übersäuerung? Bevor ich mich schütze, möchte ich doch gerne wissen, ob es etwas zum schützen gibt? Bin ich denn übersäuert?

### Das Säure-Basen Verhältnis

In unserem Körper finden wir Säuren und wir finden Basen. Für ein gesundes Leben benötigt unser Organismus beide – Säure und Basen. Säuren und Basen werden nach dem sogenannten **ph-Wert** eingestuft, einer Skala, die von **1 bis 14** reicht. Genau in der Mitte liegt die **neutrale Sieben**. Dieser Wert ist weder sauer noch basisch. Reines Wasser hat diesen Wert. Je niedriger der Wert, desto saurer, je höher er liegt, desto basischer ist das Milieu. Es gilt: je basischer der ph-Wert ist, umso besser ist das Wohlbefinden und umso besser laufen die Körperfunktionen. Die Leistungsfähigkeit erhöht sich ebenfalls.

Ein Neugeborenes hat einen pH-Wert von 7,38, sofern es denn von einer gesunden Mutter stammt. Aus diesem Wert sieht man, dass unser Körper leicht alkalisch, resp. basisch ist oder besser sein sollte. Interessanterweise hat auch das Meer einen pH-Wert von 7,38. Geht diese Balance (meist durch Säureüberschuss) verloren, droht Gefahr. Zuerst entgleist der Stoffwechsel in den Organen und Körperzellen, dann können sich chronische Krankheiten einstellen. Die Ph-Werte in unserem Körper variieren. Der Ph-Wert des Blutes muss jedoch konstant bei 7,35 liegen. Eine Verschiebung des Blut-Phs ist lebensbedrohlich.

### Die Puffer

Puffersysteme, welche aus schwachen Säuren oder Basen und deren Salzen bestehen, sind in der Lage, zugeführte Säuren oder Basen abzufangen und dadurch den ph-Wert des Systems relativ stabil zu halten. Sie sind das wichtigste für deren Gleichgewicht in unserem Organismus. Zu bedenken ist, dass Puffersysteme nur begrenzt belastbar sind. Bei zu einseitiger Attacken, bricht das System zusammen und das Säure - Basen Gleichgewicht gerät aus den Fugen.

### Übersäuerung geht alle an

Etwa 8 von 10 Menschen haben heute ein gestörtes Säure – Basen Gleichgewicht. Sie sind übersäuert. Übersäuerung kann durch vielerlei entstehen:

- Durch einseitige Ernährung (zuviel säurebildende Lebensmittel)
- Durch Stress
- Bewegungsarmut
- Durch extensiven Sport

Droht eine Übersäuerung, lagert der Körper die überschüssige Säure im Bindegewebe ein. Das Bindegewebe ist ein enormer und wichtiger Säurepuffer im menschlichen Körper. Immer dann, wenn der Säuretransport über das Blut erfolgen kann, setzt das Bindegewebe einen Teil der Säuren wieder frei. Das funktioniert aber nur, wenn genügend alkalische Nährstoffe im Blut vorhanden sind, die die Säuren neutralisieren. Unseren Mineralienspiegel sollten wir also immer ausreichend hoch halten:

- Magnesiumspiegel über 22 bis 25 mg/l Blut,
- Kaliumspiegel 79 bis 195 mg/l,
- Kalziumspiegel 95 bis 110 mg/l und der

- Natriumspiegel 3.200 bis 3.330 mg/l

So wird das Bindegewebe auch immer wieder entlastet! Fehlen uns die wichtigen alkalischen Nährstoffe, muss das Bindegewebe immer mehr schädliche Stoffe aufnehmen. Nach und nach wird es immer starrer und kann seiner eigentlichen Aufgabe nicht mehr nachkommen: Der An- und Abtransport von Nähr- und Schadstoffen zwischen den Zellen funktioniert nicht mehr. Die Schlacken bleiben in den Zellen, bedrohen die Organe und begünstigen so schwere Erkrankungen.

Ist der Mineralienspiegel im Blut zu klein, muss der Organismus auch auf die basischen Mineralien im Körper zurückgreifen. Das wiederum geht an die Substanz der Knochen, Gelenke, Zähne, Haare und Nägel. Auch das vegetative Nervensystem wird gestört, was Krankheiten zur Folge haben kann.

### **Schutz vor der Übersäuerung**

Wer seinen Organismus von der Übersäuerung befreien und den Anteil basischer Substanzen erhöhen will, muss bei der Ernährung auf die Zusammensetzung der Mahlzeiten achten (sehr viel Obst und Gemüse, als auch Milchprodukte mit hohem Molkegehalt). Säurebildende Lebensmittel sind unter anderem alle Eiweisslieferanten, Getreide und Reis, Süssigkeiten und alle süssen oder alkoholischen Getränke.

Wer häufig hohen Stressfaktoren ausgesetzt ist, muss für Ruhe und Entspannung sorgen. (Bewegung und Sport bauen Stresshormone ab).

Weil fehlende Bewegung die Möglichkeit verringert, die anfallenden Säurestoffe durch verstärkte Atmung oder Schwitzen auszuscheiden, muss darauf geachtet werden sich häufiger und regelmässig sportlich zu betätigen.

Leistungssportler jedoch müssen sich mit dem Phänomen der Übersäuerung auseinandersetzen. Eine ausreichende Basenversorgung ist für den Sportler leistungsfördernd und dient der schnelleren Regeneration.

Nicht zuletzt, muss auf eine genügend hohe Flüssigkeitszufuhr geachtet werden (mind. 2 bis 3 Liter pro Tag).

Sind mehrere Risikofaktoren zur Übersäuerung vorhanden, empfiehlt sich zusätzlich die tägliche Einnahme von basischen Mineralsalzen. Dies ersetzt jedoch auf keinen Fall eine möglichst naturbelassene und vollwertige Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Denn diese Ernährungsweise bietet noch viel mehr gesundheitliche Aspekte wie z.B. sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine, Faserstoffe und einiges mehr.

**Weitere Infos und Wissenswertes zum Säure-Basenhaushalt und zur Ernährung allgemein, erhaltet ihr in unserer Ernährungsstunde, die regelmässig jeden Montagabend um 19 Uhr stattfindet.**